



СВЕТЛЫЕ ВЕСТИ

Издаётся с 6 марта 1998 года. Выходит один раз в неделю



№ 19 (1125)

19 мая 2023 года

Газета городского округа ЗАТО Светлый Саратовской области

• svetvest@yandex.ru

ДАТЫ
КАЛЕНДАРЯ

20 МАЯ

- Всемирный день травматолога

21 МАЯ

- День музыки и вдохновения

Время выбирать спорт



Солнечным днём 13 мая стадион Светлого встречал юных и заряженных на победу спортсменов: участники муниципального этапа Всероссийских спортивных соревнований среди школьников 5-8-х классов «Президентские состязания» пришли в этот день, чтобы помериться силами, проявить себя в личном и командном зачёте. Спортивный праздник был приурочен к Международному дню семьи.

» стр. 4

В ОБЪЕКТИВЕ ВНИМАНИЯ

Вячеслав Волдин:

Саратовская область получит дополнительные средства на решение первоочередных проблем

Комиссией Федерального Собрания Российской Федерации по перераспределению бюджетных ассигнований одобрены предложения о выделении из резервного фонда Правительства РФ в 2023 году 930 млн рублей. Средства пойдут на обеспечение жилыми помещениями детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Планируется предоставить не менее 393 квартир.

А также перераспределены бюджетные ассигнования в текущем финансовом году и одобрены предложения:

1) о выделении в 2023 году лимитов специальных казначейских кредитов (на 15 лет под 3% годовых) на приобретение подвижного состава пассажирского транспорта общего пользования в размере 900 млн рублей;

2) о выделении в 2023 году бюджетных кредитов в целях опережающего строительства (с погашением до 30 апреля 2024 года под 0,1% годовых) в объеме 2 млрд 908 млн 844 тыс. рублей на следующие объекты

— Строительство пристройки на 275 мест МОУ СОШ



№103 города Саратова, срок ввода — 1 кв. 2024 г., сумма бюджетного кредита — 180 млн 659 тыс. рублей.

— Приведение в нормативное состояние автомобильных дорог и искусственных сооружений — 2 млрд 728 млн 185 тыс. рублей.

Уважаемые жители Светлого! Если ваше внимание привлекут подозрительные предметы, лица или обстоятельства, обращайтесь в дежурную службу (круглосуточно): ФСБ — 4-32-54, 3-10; в/ч 89553 - 4-33-21; МО МВД — 4-30-87, 02; ЕДДС — 4-32-00, 112.

ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

В ГОСТИХ У «СВЕТЛЯЧКА»



стр. 4



ПРОФЕССИЯ

ВСЕГДА С МУЗЫКОЙ
В СЕРДЦЕ



стр. 5



Успей сделать свой выбор
за комфорт и благоустроенную
территорию своего посёлка.
Проголосуй!



Погода в Светлом на выходные

Дата	СУББОТА, 20.05		ВОСКРЕСЕНЬЕ, 21.05	
Время сут.	ночь	день	ночь	день
Облачность, осадки				
t°	+14	+22	+16	+21
Давление	746 мм	746 мм	746 мм	746 мм
Ветер	2 м/с	3-7 м/с	2 м/с	2-6 м/с



Магнитное поле:

20.05 — небольшие возмущения;

21.05 — небольшие возмущения.

В Саратовской области 13 мая с рабочим визитом находился вице-премьер правительства РФ, министр промышленности и торговли Российской Федерации Денис Мантуров.

В ходе поездки он посетил два предприятия: конструкторское бюро промышленной автоматики в Саратове и авиационный ремонтный завод в Энгельсе. Вице-премьер отметил видимые позитивные изменения, которые произошли на предприятиях региона с момента его визита шесть лет назад.

– Особенно сегодня это крайне необходимо. В этом году объем выполненных работ планируется в два раза больше, чем в 2022 году. Думаю, что такой темп сохранится и в будущем. В том числе там будут капитально ремонтировать новые модификации вертолетов. Мы нашли решение, каким образом обеспечить выполнение поставленного заказа со стороны предприятия и холдинга «Вертолеты России». Ну а в целом, если говорить о потенциале Саратовской области, – он огромный, – подчеркнул Денис Мантуров.

Вице-премьер обратил внимание и на подготовку в образовательных учреж-

Саратов за месяц посетили два вице-премьера РФ

дениях региона высококвалифицированных кадров.

– Поэтому, я считаю, что мы сегодня продуктивно обсудили и наметили планы на будущее, – сказал он.

В свою очередь губернатор Роман Бусаргин рассказал о плодотворной работе, которая ведется с федеральным Минпромом. В прошлом году благодаря мерам поддержки министерства саратовские предприятия получили более 2 миллиардов рублей.

Напомним, ранее Саратов с рабочим визитом посетил заместитель председателя правительства Российской Федерации Марат Хуснуллин. Он обсудил с региональными властями возведение Южного обхода областного центра – дополнительной объездной трассы, и нового, третьего моста через Волгу, программу переселения из аварийного жилья, расширение Парка покорителей космоса, строительство набережной и другие вопросы.



Стартовала X юбилейная Туриада в Хвалынске



В соревнованиях принимают участие 17 команд: сборные всех регионов ПФО, а также Беларуси, Казахстана и Узбекистана.

В этом году впервые пройдет новый конкурс для авторов видеороликов, популяризирующих туризм в ПФО. Приз – региональный грант. «Мы благодарны полпреду президента РФ в ПФО Игорю Комарову: спортивный праздник проходит при его поддержке. Благодаря этому наша область уже 10 лет становится центром спортивного туризма всего Приволжья», – поделился в телеграм-канале Роман Бусаргин.

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ТРАССЫ БУДУТ ОТРЕМОНТИРОВАНЫ С ОПЕРЕЖЕНИЕМ СРОКОВ

Области одобрили использование казначейских и бюджетных кредитов по льготным ставкам на приобретение нового пассажирского транспорта (900 миллионов рублей), ремонт дорог и мостов (2,7 миллиарда рублей).

Это эффективные механизмы федеральной поддержки, которые дают региону возможность осуществить крупные проекты и разрешить проблемные вопросы, копившиеся не один год.

– За счет этих кредитов мы сможем реализовать проекты значительно раньше намечен-

ного срока с целью опережающего строительства, а уже предусмотренное на них финансирование, распределенное по годам, пойдет на погашение займов. По ремонту дорог вышеуказанные средства позволят нам ускорить этот процесс и уже в текущем году привести в порядок региональные трассы, восстановление которых было запланировано в 2024 году. Закупка транспорта связана с приобретением новых автобусов. Их распределением на маршруты по всей области займется профильное министерство, – отметил губернатор Роман Бусаргин.

Губернатор поручил в кратчайшие сроки проверить и привести в порядок деревья в парках и скверах

Такое задание глава региона дал главам муниципальных районов в ходе постоянно действующего совещания с зампредами и министрами правительства области.

Роман Бусаргин отметил необходимость оперативной проверки состояния всех зеленых насаждений, находящихся в населенных пунктах. Для этого главам районов поручено организовать комиссии, определить ответственных (управляющие организации, частники, муниципальные органы) и провести ревизию деревьев.



БЫТЬ ЗАЩИТИКОМ РОДИНЫ ПОЧЕТНО

Стать профессионалом военного дела и постоять за свою страну и близких позволяет контракт с Вооруженными Силами РФ.

Поступить на оплачиваемую службу может каждый желающий с 18 лет. Для военнослужащих, заключивших контракт начиная с 21 сентября 2022 года, предусмотрена единовременная выплата 195 тысяч рублей. В зоне СВО контрактникам положено денежное довольствие от 204 тысяч рублей в месяц. Чтобы заключить контракт, подайте заявку на сайте службапоконтракту.рф, на портале госуслуг, в пунктах отбора по месту жительства или в областном пункте отбора по контракту по адресу: г. Саратов, ул. Буровая, 36, тел.: (8452) 38-19-20. Узнать подробности о контрактной службе можно также по телефону горячей линии по номеру 117.



Выделены дополнительные средства на квартиры для детей-сирот

Саратовская область при поддержке спикера Госдумы Вячеслава Володина получит дополнительное финансирование из Резервного фонда правительства РФ.



Речь идет о 930 миллионах рублей, которые пойдут на обеспечение жильем детей-сирот. За счет этих средств будет выделено не менее 393 квартир. «По жилью для детей-сирот у нас накопилась большая очередь. Ее необходимо ликвидировать, чтобы граждане могли получать жилье сразу, не ожидая несколько лет. Дополнительное финансирование поможет серьезно продвинуться в этом направлении», – рассказал в телеграм-канале Роман Бусаргин.

Вопрос диспансеризации населения рассмотрели на совещании при главе

На очередном постоянно действующем совещании при главе городского округа был рассмотрен вопрос диспансеризации населения в 2023 году. С докладом о том, какие обследования включает в себя диспансеризация, кто её может пройти и как это сделать, выступил Виталий Передреев, главный врач медицинской части Светлого.

В текущем году выделены две основные цели диспансеризации. Это раннее выявление болезней системы кровообращения, тех хронических неинфекционных заболеваний, которые чаще всего приводят к инвалидности и преждевременной смертности. А также выявление и коррекция основных факторов риска заболеваний - высокого артериального давления, повышенного уровня холестерина и глюкозы в крови, избыточной массы тела и другие.

Каждые три года бесплатную диспансеризацию могут пройти граждане с 18 до 39 лет по полису ОМС, а пациенты начиная с 40 лет и отдельные категории граждан могут проходить обследование ежегодно.



В 2023 году диспансеризацию могут пройти застрахованные лица, которые родились в 1984, 1987, 1990, 1993, 1996, 1999, 2002, 2005 годах, а также граждане старше 40 лет.

Кроме того, для переболевших COVID-19 предусмотрена углубленная диспансеризация, она представляет собой дополнительный набор медицинских услуг.

Если же застрахованный в системе ОМС гражданин хочет обследоваться, а возраст не подходит для прохождения диспансеризации или нет выявленных показаний, есть право на прохождение один раз в год про-

филактического медицинского осмотра.

На сегодняшний день диспансеризацию прошли лишь 30% граждан, а в текущем году диспансеризации подлежат 2472 человека.

Стоит задуматься и позаботиться о своем здоровье заранее, данное обследование позволяет выявить у пациентов патологические заболевания на ранних стадиях. А это возможность приступить к лечению незамедлительно и завершить его полным выздоровлением.

Надежда Жукова, фото автора

Полиция напоминает

Бдительность – лучшая защита от телефонных мошенников

Межмуниципальным отделом МВД России по ЗАТО п.Светлый регулярно регистрируются факты дистанционного мошенничества в отношении граждан. Злоумышленники в целях завладения деньгами граждан придумывают новые схемы обмана и используют различные средства связи. Благодаря доверчивости граждан в большинстве случаев мошенники достигают своих преступных целей. Они используют множество различных абонентских номеров, зарегистрированных в разных регионах Российской Федерации на других лицах либо оформленных по утерянным документам, а денежные средства после их поступления на счет преступников перечисляются на «серые» счета.

Основными видами телефонных мошенничеств являются:

- звонки от имени сотрудников правоохранительных орг-

ганов о том, что родственники попали в различные сложные ситуации (в ДТП, в полицию, в больницу и т.п.), в связи с чем для «решения» вопроса требуют передать денежные средства; на мереции приобрести какое-либо имущество, размещенное на различных интернет-сайтах гражданами в объявлении о продаже, от имени сотрудников банков о хакерской атаке на счета клиентов и необходимости провести ряд операций для сохранности денежных средств на расчетных счетах;

- смс-сообщения от имени кредитных учреждений о блокировке банковской карты с предложением временно перечислить деньги на другие счета для их сохранности; о каком-либо выигрыше (суммы денег, автомобиля, телефона и т.п.), для получения которого необходимо перечислить денежные средства

либо сообщить данные карты и коды доступа.

В последнее время гражданам стали поступать звонки от лже-сотрудников пенсионных служб о перечислении различных пособий, для получения которых необходимо продиктовать номер банковской карты, а также коды доступа к ним. Помните, если вам поступил звонок с неизвестного номера и представились сотрудником банка, услугами которого вы пользуетесь – обязательно сравните номер входящего вызова с номером телефона на обороте вашей банковской карты.

В этой связи будьте внимательны, не попадайтесь на уловки мошенников! Но если они всё же смогли ввести вас в заблуждение и похитили денежные средства, незамедлительно обращайтесь в полицию.

Прокурор разъясняет

Что такое материнский капитал и на какие цели можно его использовать?

Материнский капитал – это одна из мер государственной поддержки, направленных на увеличение рождаемости в России.

В соответствии с действующим законодательством материнский капитал можно использовать исключительно на следующие цели:

- улучшение жилищных условий на территории РФ;
- получение образования ре-

бенком (детьми);

- формирование женщины на копительной пенсии;

- приобретение товаров и услуг, предназначенных для социальной адаптации и интеграции в общество детей-инвалидов;

- получение ежемесячной выплаты в связи с рождением (усыновлением) второго ребенка.

Срок действия материнского

капитала не ограничен, и владелец сертификата может использовать его в любое время по своему усмотрению.

Как правило, начать использовать материнский капитал можно не ранее чем через три года со дня рождения (усыновления) ребенка, в связи с рождением (усыновлением) которого возникло право на материнский капитал.

Только документ

АДМИНИСТРАЦИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАТО СВЕТЛЫЙ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ
15.05.2023 № 134
ЗАТО Светлый

О признании утратившими силу отдельных постановлений администрации городского округа ЗАТО Светлый
На основании Устава муниципального образования Городского округа ЗАТО Светлый Саратовской области администрация городского округа ЗАТО Светлый ПОСТАНОВЛЯЕТ:
ст.21.08.2020 № 208 «Об утверждении Порядка проведения мониторинга качества финансового менеджмента в отношении казенных учреждений, подведомственных администрации городского округа ЗАТО Светлый»;
от 13.10.2020 № 249 «Об внесении изменений в постановление администрации городского округа ЗАТО Светлый от 21.08.2020 № 208 «Об утверждении Порядка проведения мониторинга качества финансового менеджмента в отношении казенных учреждений, подведомственных администрации городского округа ЗАТО Светлый»;
от 03.06.2021 № 156 «Об внесении изменений в постановление администрации городского округа ЗАТО Светлый от 21.08.2020 № 208 «Об утверждении Порядка проведения мониторинга качества финансового менеджмента в отношении казенных учреждений, подведомственных администрации городского округа ЗАТО Светлый»;
от 03.04.2023 № 90 «Об утверждении Порядка проведения мониторинга качества финансового менеджмента в отношении казенных учреждений, подведомственных администрации городского округа ЗАТО Светлый»;
2. Отделу организационного обеспечения опубликовать (разместить) настоящие постановления на официальном сайте администрации городского округа ЗАТО Светлый www.zatosvetly.ru в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обнародовать в месте обнародования нормативных правовых актов органов местного самоуправления городского округа ЗАТО Светлый.
3. Директору – главному редактору муниципального учреждения «Редакция газеты «Светлые вести» опубликовать настоящие постановления в газете городского округа ЗАТО Светлый «Светлые вести».
4. Настоящее постановление вступает в силу со дня его официального опубликования.

Глава городского округа ЗАТО Светлый О.Н. Шандыбина

Внимание

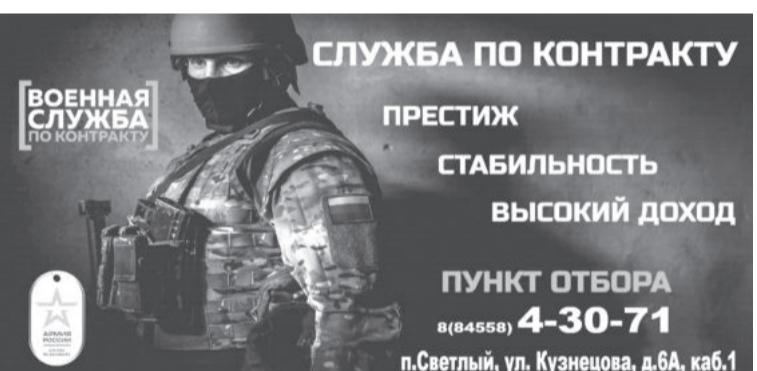
Заключение договора на техническое обслуживание и ремонт внутриквартирного газового оборудования обязательно

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 21.07.2008 № 549 каждый собственник квартиры обязан заключить договор о техническом обслуживании ВДГО со специализированной организацией. После подписания договора специалистами будет осуществляться обслуживание газового оборудования и контроль за его состоянием. Заключение договора на техническое обслуживание является обязательным условием поставки газа. Его отсутствие служит основанием для приостановки газоснабжения.

Уклонение от заключения договора о ТО ВДГО и (или) ВКГО, отказ в допуске представителя специализированной организации для выполнения работ ТО ВДГО и (или) ВКГО влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от 1000 до 2000 рублей.

Служу Отечеству

Контрактники-иностранные могут в упрощенном порядке претендовать на российское гражданство



мунальных платежей за квартиру и налога за транспорт.

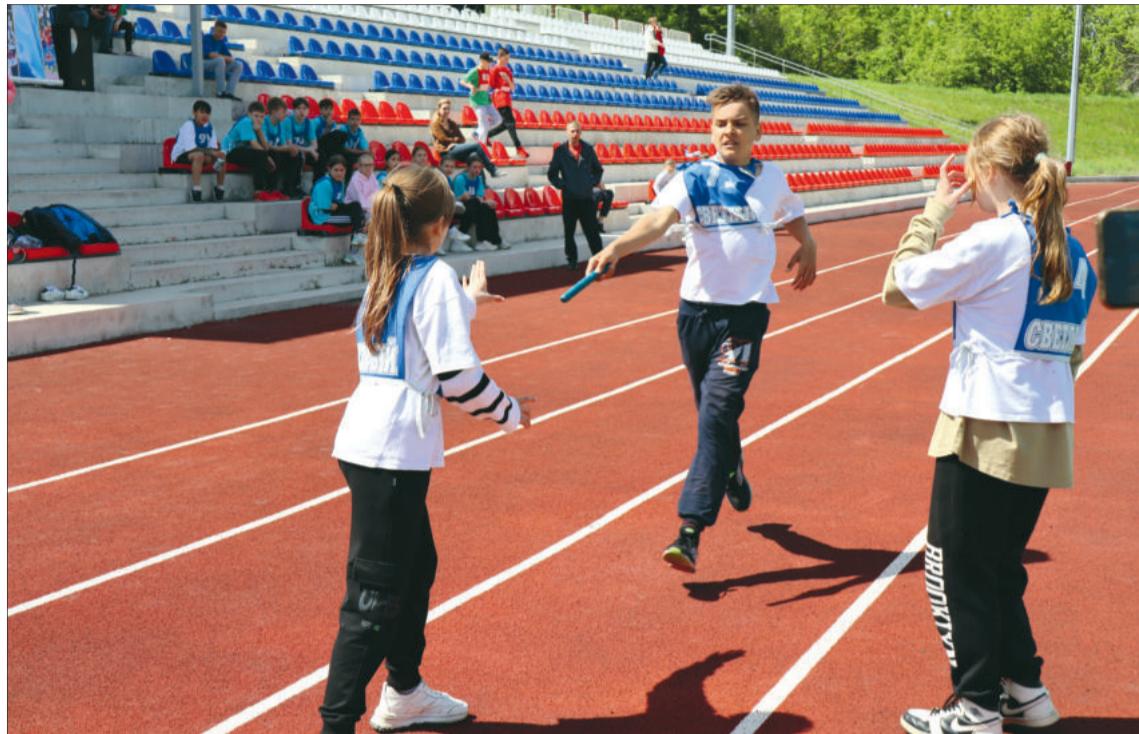
Иностранные граждане, которые поступили на военную службу по контракту, после прохождения одного года могут в упрощенном порядке претендовать на российское гражданство», - рассказал Дмитрий Дудаков.

В пункте отбора на военную службу по контракту также напомнили, что губернатором Саратовской области Романом Бусаргиным принято решение выплачивать военнослужащим при заключении контракта дополнительную материальную помощь в размере 50 тысяч рублей. В соответствии с приказом Министра обороны РФ при заключении контракта каждый военнослужащий получает единовременную выплату 195 тысяч рублей. Для участников СВО предусмотрена еще надбавка к денежному довольствию в размере 60% от оклада по воинской должности во время участия в операции и в течение полугода после.

По информации пункта отбора на военную службу по контракту

ЗНАЙ НАШИХ!

» Продолжение. Начало на стр. 1

Время выбирать спорт

Открыли спортивный праздник ярким и зажигательным флешмобом «Пусть всегда будет солнце!» талантливые участники танцевальных коллективов Дома детского творчества. Затем команды-участницы соревнований, объявляемые ведущим, торжественной колонной прошли перед компетентными судьями. Участников состязаний напутствовала почётный гость – директор Управления образования, культуры, спорта и молодёжной политики администрации Людмила Мальцева:

- Я рада приветствовать на Президентских состязаниях настоящих любителей спорта. Приятно видеть, как вас много! Сегодня здесь присутствуют те ребята, которые не боятся проявить себя, стремятся к тому, чтобы прежде всего укрепить своё здоровье и покорить новые спортивные вершины. Успехов вам! Пусть победят сильнейшие!

Главный судья спортивного праздника Ольга Ломова пожелала ребятам максимально проявить себя, с честью пройти все испытания и огласила порядок

проведения Президентских состязаний, обозначив все этапы и последовательность их прохождения, после чего команды разошлись по «точкам».

Обучающиеся обеих школ Светлого (всего 8 команд, ставшие победителями школьного этапа соревнований) состязались в спортивном многоборье, включавшем в себя пять испытаний, и легкоатлетической эстафете, на которой выступали по 10 человек от каждой команды.

Накал страсти в этот день был нешуточным. Болельщики как могли подбадривали свои команды, а поддержать их пришли родные, учителя и одноклассники. Свою скорость, силу и выносливость ребята демонстрировали в беге, подтягивании, прыжках в длину и отжимании. А ещё строгие, но справедливые судьи проверяли крепость их пресса и гибкость.

В финале состязаний школьники показали свою сплочённость и командный дух в легкоатлетической эстафете, которая стала самой зрелищной частью Президентских состязаний.

По итогам честных спортивных поединков медалями и грамотами из рук директора Управления образования, культуры, спорта и молодёжной политики администрации Людмилы Мальцевой были награждены сначала победители в личном зачёте. Итак, «золото» завоевали: среди пятых классов – Дарья Ливинская (школа №2) и Константин Поландов (школа №3), среди шестых классов – Полина Терентьева (школа №2) и Никита Клишин (школа №3), среди седьмых классов – Алёна Маслова (школа №2) и Пётр Шипицын (школа №2), среди восьмых классов – Елизавета Свечкина (школа №2) и Роман Гурьев (школа №3).

Затем заветные кубки и грамоты вручили серебряным и золотым призёрам среди команд-участниц по параллелям классов. Победителями в этот день стали 5а класс школы №2, 6а класс школы №2, 7а класс школы №3 и 8в класс школы №2.

Абсолютным победителем в общекомандном зачёте стала средняя общеобразовательная школа №2 им. В.А. Коновалова.



Их достойный соперник, школа №3 им. В.Н. Щёголова, завоевала почётное второе место.

Спортивный праздник получился зреющим, ярким и запоминающимся. Каждый в этот день смог, как говорится, и се-

бя показать, и на других посмотреть, испытать свои силы, укрепить здоровье, улучшить свои спортивные результаты и просто приятно пообщаться с товарищами.

Галина Белоусова, фото автора

ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**«Светлячок» принимал гостей семинара**

«Учиться, учиться и ещё раз учиться!» – это девиз не только школьников и студентов, но и, несомненно, всех светловских педагогов. Они не устают заниматься саморазвитием, уделяя большое внимание профессиональному росту, постоянно делятся своим опытом и перенимают опыт у своих коллег на различных семинарах и мастер-классах, которые проходят в городке на регулярной основе. Их тематика самая разнообразная и весьма интересная, а формы проведения всегда оригинальны и увлекательны.

Так, 11 мая в детском саду «Светлячок» прошёл муниципальный семинар в рамках ре-

гиональной проектно-исследовательской лаборатории по теме «Формирование основ художе-

ственной и визуальной культуры дошкольников в процессе их приобщения к лучшим образцам

отечественного искусства средствами музейной педагогики».

В семинаре приняли участие 26 педагогов образовательных учреждений городского округа. В рамках мероприятия светловские воспитатели, учителя и приглашённые гости познакомились с опытом работы своих коллег из детского сада «Светлячок». На открытом занятии кружка «Юные искусствоведы», который для своих воспитанников ведёт Елена Пушкина, перед гостями была освещена тема «Четыре времени года». Педагоги смогли поучаствовать в музейном квесте «Акварелька и старинная находка» вместе с юным экскурсоводом – воспитанницей подго-

товительной группы Софьей Мухаметнурвой.

В конце семинара гости смогли принять участие в мастер-классах по двум направлениям: «Плетение в технике дерганье. Дерганцы своими руками», который для них провела Альфия Кузьмина, и «Весенняя капель» по мотивам творчества Игоря Грабаря», подготовленном Натальей Дорошенко.

Интересно, увлекательно и с пользой проведённое время позволило педагогам пополнить копилку своих знаний, пообщаться с коллегами на интересные темы и обсудить наиболее актуальные вопросы по теме семинара.

Наш корреспондент

Юрий Королёв: «Я никогда не стремился быть первым, просто работал, творил, пел»



Юрий Королёв – человек, живущий с музыкой в сердце, кумир не одного поколения светловцев и жителей Татищевского района. Талантливый исполнитель и мудрый наставник, Юрий Викторович сейчас является руководителем любительского объединения «Поющие люди» Дома культуры Светлого. Коллеги говорят о нём как об открытом и честном человеке, мудром и опытном руководителе. Своим отношением к работе он с лёгкостью заинтриговывает, зажигает своих подопечных и коллег, всегда стремясь к новым профессиональным высотам. С чего же начался его творческий путь? Об этом мы спросили у самого Юрия Викторовича.

– Мой творческий путь начался с рождения. Я появился на свет в творческой и музыкальной семье. Отец у меня пел, танцевал, играл в оркестре. Мать у меня танцевала, и в своё время, когда родители поехали на целину, это были 50-е годы, её приглашали в Театр оперы и балета имени Абая. А отца с армии направляли учиться в консерваторию, но он не поехал. Дед у меня был лучшим баинистом города, расписывал для оркестров. И я с детства во всём этом крутился и вертелся, – рассказывает Юрий Королёв.



Первый случай, когда юноше предрекли, что он будет музыкантом, Юрий Викторович вспоминает с улыбкой – это произошло на спортивном мероприятии:

– Раньше же оркестры – это было всё, они играли на всех праздниках, футбольных матчах. Когда футбольная команда выбегала – как положено, играли марш. И получилось так, что отец взял меня с собой, и я там сидел в оркестре. Музыканты, видимо, на перекур убежали в буфет. И когда команда стала выбегать на поле, а оркестру надо было играть, барабанщик почему-то задержался. Я смотрю: оркестр начал играть, а барабана нет! Тогда я сам взял палочки и заиграл. Вот тогда мне и сказали: «Смотрите-ка, барабаником будет!» С этого всё и началось.

Родители отдали юного Юрия в музыкальную школу, он тогда единственный из поступавших сдал экзамены на «отлично». А набор был большой!

– Я пошёл в первый класс и проучился... два месяца. Меня отец забрал из музыкальной школы, потому что я стал плохо учиться в средней школе. Но этим дело не закончилось. Баин я осваивал сам, гитару тоже. Потом посчастливилось мне попасть в очень известный по области ансамбль «Горизонт», который мой отец, работавший водителем, возил в Иваново на праздник текстиля. Я с ними познакомился и начал к ним ходить. Они играли танцы, а я встапу у колонны и смотрю: какие аккорды берут, как барабанщик играет. И как-то барабанщик не пришёл, а оркестру надо было играть, у каждого была своя партия. Меня спросили: «Ты сможешь?» Я честно сказал, что не знаю. Меня усадили за инструмент, и я просто начал играть.

Первый выход на сцену у меня был в качестве певца. Нет не знал, приходилось ушами «работать», всё делать на слух. Потом постепенно начал петь, играть, учился у взрослых матёрых музыкантов, всё это впитывалось.

Наш военный городок имеет свои традиции и славную историю, которую вершили и продолжают создавать его жители – главная ценность Светлого! Активные и трудолюбивые, добросовестные и целеустремлённые, дружные и сплочённые, они каждый день вносят вклад в становление, развитие и прославление своей малой родины. И хотя военный городок невелик, он взрастил немало талантливых и творческих людей, которыми мы по праву можем гордиться, кем восхищаемся и на кого равняемся.

Александр, младший брат Юрия Викторовича, также связал свою жизнь с музыкой и пошёл по стопам старшего брата:

– Когда меня забрали в армию, он пришёл в ансамбль, – вспоминает Ю. Королёв. – Как и я, он попал туда в 14-15 лет и дорос до его руководителя.

В 1974 году молодого Юрия призвали в армию. Сначала он попал в учебную войсковую часть, потом его перевели в ОББО. Пришёл он служить осенью, а к лету талантливого юношу уже заприметили и позвали в клуб, где он начал активно репетировать и петь.

нным образованием, после училища, и я у них многому научился. Началось всё с ансамбля, а потом стали ходить с полками и частями со строевыми песнями, активно развили художественную самодеятельность, появился хор, вокальные группы, в каждом полку были ансамбли, с которыми я работал. Со временем, когда набрался опыта, начал потихоньку расписывать уже для оркестра. Так это продолжалось очень долго...

Творческий путь Юрия Королёва полон интересных знакомств, открытий и побед, а его талант в разное время был по достоинству оценён, о чём

– В 1999 году, уже под финал моей службы в армии, был вызов на отборочный тур в город Кострома на Всероссийский телевизионный конкурс «Виктория», куда приехали участники со всей России. И я прошёл отбор и поехал в Москву. Жили мы тогда во Власихе, а записываться ездили на Останкино. Концерт, посвящённый 40-летию РВСН, проходил на Поклонной горе. И я тогда стал победителем этого конкурса, получив диплом Лауреата I степени. Эмоций тогда, конечно, было море. Когда приезжаешь выступать со звёздами – это как в космосе побывать! Волнение жуткое, потому что выходят знаменитости – и рядом с ними ты. Это дорогого стоит.

В настоящее время Юрий Викторович с радостью работает с молодыми исполнителями Светлого, передавая им свой богатый опыт, помогая преодолевать трудности на их творческом пути. Он с огромным желанием делится секретами профессионального мастерства со своими подопечными и молодыми специалистами, которые приходят работать в Дом культуры.

– Я за свою жизнь успел поработать и со звёздами – профессионалами своего дела, и с простыми людьми, и абсолютно убеждён, что если у человека есть огромное желание петь, то у него всё получится и с ним будет очень интересно работать, – уверен Юрий Королёв. – И такие люди у нас есть. При работе с ними ты и сам набираешься опыта. Со своей стороны я чем могу всегда всем помогаю.

**Подготовила Галина Белоусова
(с использованием материалов
Дома культуры Светлого),
фото автора и из личного архива
Юрия Королёва**



– Там у нас был ансамбль «Звездочка». Играли танцы и здесь, и в Татищево. Когда в 1976 году ребята с оркестра поувольнялись, то некому было играть танцы. А в то время в Доме культуры был ансамбль «Орфей», и весной меня позвали туда. Пришлось по полкам поискать таланты, и где-то в течение недели мы сделали три отделения для танцев – и после этого процесс пошёл. И всё как-то разом свалилось на мою голову: я не хотел руководить, но получилось так, что я руководил ансамблем. Ребята собирались сильные, талантливые, многие с музыкаль-

свидетельствует бесчисленное множество наград за победы в областных, всероссийских конкурсах, на музыкальных фестивалях, проводившихся на разных сценических площадках страны. Как сам о себе говорит Юрий Викторович: «Я никогда не стремился быть первым, просто работал, творил, пел».

О своей первой серьёзной победе он до сих пор рассказывает с особым трепетом, ведь те эмоции, которые он тогда испытал, были неповторимы, а воспоминания о том событии яркими картинами всплывают в памяти музыканта:

Слово коллегам

Валентина Палаухина:

– С Юрием Викторовичем мы знакомы более 40 лет. И на протяжении всего этого времени мы тесно сотрудничаем. Это человек, которого я могу считать не просто своим другом и товарищем, потому что в любое время, когда бы я к нему ни обратилась, он всегда придёт на помощь. Но он ещё и большой профессионал своего дела, я всегда советуюсь с ним и в подборе репертуара, и в постановке музыкальных номеров. И именно он в своё время пригласил меня работать в Дом культуры, именно с его лёгкой рукой, с его подачи у нас появился коллектив «Лира», который в настоящее время имеет звание народного!

Вера Удалова:

– Юрий Викторович для меня один из самых главных наставников в жизни. Я с ним знакома очень давно, буквально с детских лет, когда ещё маленьким ребёнком посещала концерты в Доме культуры с родителями и восхищалась его выступлениями. Наверное, с самого первого концерта я уже мечтала выступать под его руководством. Когда я начала сама петь на сцене, то всегда просила его совета, просила послушать меня. Юрий Викторович сыграл ключевую роль в том, что я связала свою жизнь с музыкой, и сейчас я работаю с детьми, веду кружок по вокалу и продолжаю обращаться к нему за советами. Я посещаю отделение «Поющие люди» в Доме культуры, где Юрий Викторович является моим наставником. И до сих пор я всегда пользуюсь его советами, они для меня очень важны и всегда актуальны!

ПОНЕДЕЛЬНИК, 22 МАЯ

05.00 Добро 09.35 Взрослым не по-
утро. 12+
10.00, 13.00, 10.35 М/ф «Побег из кос-
моса». 6+
16.00, 19.00, 03.00 Но-
вости.
10.20 АнтиФейк. 16+
10.55 Жить здорово! 16+
11.45, 13.15, 16.15, 17.50, 19.20 Информа-
ционный канал. 16+
17.00 Мужское / Жен-
ское. 16+
19.00 На выход! 16+
21.00 Фактор страха. Ис-
пытание тайгой. 16+
22.00 Время.
23.00 Т/с «Трейдер». 16+
01.00 На футболе с Де-
нимом Казанским. 18+
01.30 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+

РОССИЯ 1 0 5 . 0 0 , 0 9 . 3 0 Утро России.

09.00, 14.30, 21.05 Ве-
сти-Саратов.

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 «Земский док-
тор. Восемь лет спустя».

16+ 23.25 Вечер с Соловьё-
вым. 12+

02.05 Т/с «Московская

борзая». 16+

03.45 Т/с «Пыльная рабо-
та». 16+

НТВ 04.55 Т/с «Мо-
сква. Централь-
ный округ». 16+

06.30 Утро. Самое луч-
шее. 16+

08.00, 10.00, 13.00,

16.00, 19.00, 23.35 Се-
годня.

08.25, 10.35 Т/с «Лесник.

Своя земля». 16+

13.25 ЧП. 16+

14.00 Место встречи.

16+ 16.50 За гранью. 16+

17.55 ДНК. 16+

20.00 Т/с «Борщи». 16+

22.15, 00.00 Т/с «Чингач-
гук». 16+

00.55 Т/с «Бездна». 16+

03.30 Т/с «Петрович».

16+

Россия 2 0 6 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Самые шокирую-
щие гипотезы. 16+

07.00 С бодрым утром!

16+ 08.30, 11.00, 13.30, 18.00,

20.30 Новости культуры.

07.35 «Пешком...». Мо-
сква усадебная.

08.05 Невский ковчег. Те-
ория невозможного. Лео-
nid Tarasov.

08.35 «Звезда жизни и

смерти».

09.15 Цвет времени. Эль

Греко.

09.30 «Жизнь и судьба».

09.50 X/ф «Мужество».

11.15 «Наблюдатель».

12.15, 02.15 ХХ век.

15.00 Невероятно инте-
ресные истории. 16+

15.00 Невероятно

ПЯТНИЦА, 26 МАЯ

СТС 05.00 Доброе утро. 10.00, 13.00, 18.00 Новости. 10.20 АнтиФейк. 16+ 10.55 Жить здорово! 16+ 11.45, 13.15, 18.30 Информационный канал. 16+ 16.00 Мужское / Женское. 16+ 16.50 Человек и закон. 16+ 19.45 Поле чудес. 16+ 21.00 Время. 21.45 «Вызов. Первые в космосе». 12+ 22.45 «ГОЛОС» весны в обновленном составе. Прямой эфир. 12+ 00.50 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+

РОССИЯ 1 0 5 . 0 0 9 . 3 0

Утро России. 09.00, 14.30, 21.15 Вести-Саратов. 09.55 О самом главном. 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. 12+ 23.35 Истории Большой Страны. 12+ 00.35 X/f «Холодное сердце». 12+ 03.55 Т/c «Пыльная рабочая». 16+

НТВ 04.55 Т/c «Москва. Центральный округ». 16+ 06.30 Утро. Самое лучшее. 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня. 08.25, 10.35 Т/c «Лесник. Своя земля». 16+ 13.25 ЧП. 16+ 14.00 Место встречи. 16+ 16.50 ДНК. 16+ 17.55 Жди меня. 12+ 20.00 Т/c «Борщи». 16+ 22.15 Т/c «Чингачгук». 16+ 00.00 Своя правда. 16+ 02.20 Захар Прилепин. Уроки русского. 12+ 02.35 Квартирный вопрос. 0+ 03.25 Т/c «Законы улиц». 16+

РЕН ТВ 06.00, 19.00, 04.55 Самые шокирующие гипотезы. 16+ 07.00 С бодрым утром! 16+ 09.30, 13.30, 17.30, 20.30 Новости. 16+ 10.00, 16.00 Документальный проект. 16+ 12.00 Как устроен мир. 16+ 13.00, 17.00, 20.00 Информационная программа. 112. 16+ 14.00 Загадки человечества. 16+ 15.00 Невероятно интересные истории. 16+ 18.00 Тайны Чапман. 16+ 21.00 X/f «Судья Дредд». 16+ 22.25 X/f «Противостояние». 16+ 00.00 Бойцовский клуб РЕН ТВ. Суперсериал. Алексей Олейник - Оли Томпсон. 16+ 01.30 X/f «Хеллбой: Герой из пекла». 16+ 03.30 X/f «Звездный рубеж». 16+

СТС 08.00 Однажды в России. 16+ 10.00 Т/c «САШАТАНЯ». 16+ 21.00 Комеди Клаб. 16+ 23.00 Галустян плюс. 16+ 00.00 Stand up. 18+ 01.00 Музыкальная интуиция. 16+

Уважаемые жители Светлого!

24 мая 2023 года с 12.00 до 16.00 в режиме видеосвязи состоится прием граждан специалистами федеральной налоговой службы по вопросам уплаты имущественных налогов физических лиц.

Дистанционный прием налогоплательщиков Межрайонной ИФНС России №12 по Саратовской области будет организован в здании администрации городского округа по адресу: п.Светлый, ул.Кузнецова, д.6а.

В рамках мероприятия все желающие смогут узнать об имеющейся задолженности и получить квитанции об оплате.

СУББОТА, 27 МАЯ

СТС 03.00 Импровизация. Команды. 16+ 04.55 Импровизация. 16+ 06.25 Шоу Студия Союз. 16+ 07.00, 06.50 «Ералаш». 0+ 07.30 М/f «Буба». 6+ 08.00 Т/c «Совершенно летнее». 12+ 09.00 Т/c «Юность». 16+ 10.05 X/f «Притяжение». 12+ 12.40 X/f «Большая свадьба». 16+ 14.25 «Уральские пельмени». 16+ 01.00 Импровизаторы. 16+ 03.00 Т/c «Братья». 16+ 05.30 Мультфильмы. 0+

МАТЧ! 07.00 «Лучшие из лучших». 12+ 08.00, 11.00, 13.55, 16.00, 21.50 Новости.

08.05, 16.05, 18.30, 21.55, 00.45 Все на Матч! 11.05 «Небесная грация». 12+ 11.25 Хоккей. Чемпионат мира. 1/4 финала. 0+ 13.35 «Лица страны. Светлана Кулакова». 12+ 14.00 Есть тема! 15.20 «Вы это видели». 12+ 16.30 Смешанные единоборства. One FC. 18.55 Футбол. МЕЛБЕТ-Первая Лига. «Алания» (Владикавказ) - «Балтика» (Калининградская область).

04.55 Т/c «Москва. Центральный округ». 16+ 06.30 Утро. Самое лучшее. 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня. 08.25, 10.35 Т/c «Лесник. Своя земля». 16+ 13.25 ЧП. 16+ 14.00 Место встречи. 16+ 16.50 ДНК. 16+ 17.55 Жди меня. 12+ 20.00 Т/c «Борщи». 16+ 22.15 Т/c «Чингачгук». 16+ 00.00 Своя правда. 16+ 02.20 Захар Прилепин. Уроки русского. 12+ 02.35 Квартирный вопрос. 0+ 03.25 Т/c «Законы улиц». 16+

РОССИЯ 1 0 7 . 3 0

08.00, 08.00, 08.00, 08.30, 11.00, 13.30, 18.00, 20.30 Новости культуры. 07.35 «Пешком...». Москва романтическая. 08.05 Невский ковчег. Теория невозможного. Огнестрелов Костович. 08.35 «Планеты». 09.30 «Жизнь и судьба». 09.55 Т/c «Тайны украсных камней». 4-я серия. 11.20 Спектакль Малого театра «Средство Малопулоса». Постановка В. Монахова. Запись 1978 года. 13.45 Открытая книга. Марина Москвина. 14.15 Власть факта. «Андрей Боголюбский: Северо-Восточный выбор». 15.00 «Свидетели времени». 15.40, 23.00 «Настоящая война престолов». 17.15 «Энigma. Сергей Лейферкус». 18.15 Письма из провинции. Деревня Легково (Владимирская область). 18.40 Мастера фортификационного искусства. Григорий Соколов. 19.45 «Царская ложа». 20.45 «Смехоностальгия». 21.15, 02.55 Искатели. «Святая Анна». Затерянная во льдах». 22.00 Линия жизни. Мария Крущевицкая. 00.30 «2 Верник 2». Юрий Сmekalov и Анастасия Волынская. 01.15 X/f «Детективная история». 03.40 Мультфильмы.

РОССИЯ 1 0 7 . 3 0 Библейский

сюжет. 00.10 Квартиранк НТВ у Маргулиса. 16+

01.50 Дачный ответ. 0+ 02.45 Таинственная Россия. 16+ 03.25 Т/c «Законы улиц». 16+

06.00, 05.30 Самые шокирующие гипотезы. 16+ 08.00 С бодрым утром!

09.30, 13.30, 17.30 Новости. 16+ 11.00 Самая полезная программа. 16+ 12.00, 14.00 Военная тайна. 16+ 15.20 Совбез. 16+ 16.30, 18.00 Документальный спецпроект. 16+ 19.00 X/f «Викинги». 16+ 20.50 X/f «Центурион». 16+ 22.45 X/f «Помпей». 12+ 00.45 X/f «Александр». 16+ 03.55 X/f «Паранойя». 12+

08.00, 11.00 Однажды в России. 16+ 00.00 X/f «Манон 70». 09.30 Модные игры. 16+ 10.30 Битва экстрасен-

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 28 МАЯ

СТС 06.00 Доброе утро. Суббота. 09.00 Умницы и умники. 12+ 09.45 Слово пастыря. 0+ 10.00, 12.00, 18.00 Новости. 10.15 Спасение в космосе. 16+ 12.15 «Выбор агента Блейка». 12+ 14.20 X/f «Щит и меч». 16+ 18.20 Кто хочет стать миллионером? 12+ 19.20 Сегодня вечером. 16+ 21.00 Время. 21.35 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига. 16+ 23.50 «Основной инстинкт: секс, смерть и Шэрон Стоун». 18+ 00.50 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+

РОССИЯ 1 0 5 . 0 0 Утро. 0+ 08.00, 11.00, 13.55, 16.00, 21.50 Новости. 08.35 По секрету всему свету. 09.00 Формула еды. 12+ 09.25 Пляжер на одного. 09.25 Шоу Студия Союз. 16+ 10.00 ПроСТО кухня. 12+ 11.00 Взрослым не по-нять. 12+ 12.05 Обратный отсчет. 16+ 13.05 Фактор страха. Испытание тайгой. 16+ 14.15 М/f «Полное погружение». 6+ 16.00 М/f «Angry birds в кино». 6+ 17.55 М/f «Angry birds-2 в кино». 6+ 19.55 М/f «Неисправимый Рон». 6+ 22.00 X/f «Бесконечность». 16+ 23.45 «Арт и Факт». 12+ 00.20 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+

РОССИЯ 1 0 6 . 1 0 , 0 1 . 3 0 Утро. 0+ 08.00 Местное время. 08.35 По секрету всему свету. 09.00 Формула еды. 12+ 09.25 Пляжер на одного. 09.25 Шоу Студия Союз. 16+ 10.00 Простить за всё». 12+ 12.00 Воскресенье.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

МАТЧ! 0 7 . 0 0 , 0 8 . 0 0 Местное время. 08.35 Когда все дома. 09.25 Утренняя почта. 10.10 Сто к одному.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

ПРОДАЮ

Продам 1-комнатную квартиру общей площадью 29,2 кв.м. в с. Вязовка (25 км от Саратова) со всеми удобствами, есть балкон, развитая инфраструктура. Цена 850 тыс. рублей. Телефон: 8-917-985-16-13.

ВАКАНСИИ

В администрацию городского округа ЗАТО Светлый требуются:

- заместитель начальника отдела по управлению имуществом;
- главный специалист отдела строительства и жилищно-коммунального хозяйства;
- главный специалист отдела организационно-го обеспечения (временная вакансия).

По всем вопросам обращаться в отдел правового обеспечения администрации городского округа ЗАТО Светлый лично или по телефону: 8 (845-58) 4-35-72 или по адресу: п.Светлый, ул. Кузнецова, д.6а, с понедельника по четверг с 08.00 до 17.45, в пятницу - с 08.00 до 16.30.

ЮНЫЕ СВЕТЛОВЦЫ прошли «Школу безопасности»

С 11 по 13 мая в областном центре на базе Саратовского государственного университета имени Н.И. Вавилова прошли региональные соревнования «Школа безопасности». Для участия в Саратов прибыли 13 команд, всего 111 участников в возрасте 15-17 лет - школьники и студенты Саратовских СУЗов. Непременным условием было наличие в каждой команде не менее двух девушек.

На соревнованиях поселок Светлый представляли две команды (младшего и старшего возраста) от Дома детского творчества, в состав которых вошли ребята от трёх объединений: «Патриот» (педагог Анна Логашкина), «Турист-спасатель» (педа-

гог Елена Новикова) и «Юный пожарный-спасатель» (педагог Антон Копосов).

В первый день соревнований команды обустраивали палаточный лагерь и проходили полосу препятствий «Техника пешеходного туризма» в лесу. Каждому участнику предстояло лазать по деревьям, вязать узлы, спускаться и подниматься по склону, переправляться по навесной переправе, преодолевать условное болото и многое другое. Несмотря на неблагоприятные погодные условия в этот день команда стойко выдержала все испытания!

Но второй день команды выступали на этапе «Поисково-спасательные работы», ко-

торый был самым сложным и захватывающим испытанием. Ребята оказывали первую помощь пострадавшим, самостоятельно изготавливали носилки из подручных материалов и транспортировали на них пострадавшего, спасали человека на воде. Помимо этого они вязали туристские узлы, надевали спецодежду и правильно выходили из зоны химического заграждения при техногенной катастрофе.

В заключительный день соревнований участникам предстояло пройти такие этапы, как «Комплексное силовое упражнение» и «Боевое развертывание», а также представить «Визитную карточку», в которой



ребята смогли продемонстрировать свои творческие способности.

По итогам трёхдневных и таких насыщенных соревнований младшая команда юных свет-

ловцев завоевала общекомандное 2 место. Старшая команда блеснула в номинации «Визитная карточка», также заняв 2 место.

Наш корреспондент

Советы медиков

Основные составляющие здорового образа жизни

Рациональное питание

Крайне важно соблюдение культуры питания - оно должно быть сбалансированным и соответствовать физиологическим потребностям конкретного человека.

Ограничение животных жиров: они должны составлять не более 1/3 от потребляемых жиров. Остальные 2/3 должны быть ненасыщенными жирами (например, морепродукты, орехи, растительные масла).

Уменьшение потребления соли: старайтесь не превышать дневную норму в 5 граммов.

Употребляйте в пищу как можно больше овощей и фруктов: из этой пищи следует получать 50–60% всей энергии.

Дробное питание: принимайте небольшое количество пищи 5 раз в день в одно и то же время.

Оптимальный питьевой режим: пейте не меньше 2-2,5 литров воды в сутки. Ограничение простых углеводов: не более 30-40 г в сутки.

Активный образ жизни

Жизнь человека должна быть физически активной и включать в себя специальные упражнения, конечно же, с учетом возрастных и физиологических особенностей. Какой именно разновид-



ностию физических упражнений заниматься - каждый решает сам, исходя из своих возможностей и интересов. Это могут быть: веселые прогулки, занятия в бассейне, гимнастика, йога, посещение тренажерного зала. Ходите на прогулки минимум по 30 минут в день, так вы сможете увеличить продолжительность жизни на 3 года.

Помимо описанных выше примеров, полезно иметь дома спортивный инвентарь. Достаточно, например, недорогой скакалки или гантеля. Если же ничего из подобного нет, то можно выполнить упражнения для тренировки пресса или отжимания от пола. Самым же лучшим упражнением для профилактики заболеваний,

связанных с недостаточной активностью, является бег.

Личная гигиена

Это относится не только к самому человеку, но и к его одежде, жилью, а также соблюдению чистоты в процессе приготовления пищи. Так, регулярное утреннее принятие душа взбодрит после сна и в добавок предотвратит размножение микробов и грибка на поверхности кожи. А уход за полостью рта обеспечит красивую улыбку и предупредит заболевания внутренних органов.

Отказ от вредных привычек

Употребление веществ и продуктов, наносящих вред здоровью,

даже при однократном употреблении может привести к серьезным нарушениям в организме. Вредные привычки служат причиной множества заболеваний. Они снижают работоспособность, сокращают продолжительность жизни, вызывают психологическую зависимость. Поэтому отказ от пагубных привычек - одна из самых действенных мер по укреплению здоровья, дающая значительный эффект в кратчайшие сроки.

Чёткий распорядок дня

По оценкам медиков, здоровье людей лишь на 10% зависит от системы здравоохранения. Наибольшую степень влияния здесь имеет именно образ жизни - это 50%. Остальные 40% поровну поделены между влиянием окружающей среды и наследственностью. Ключом к правильному расписанию будет чередование работы, занятых любимым делом, отдыха и сна. Важнейшая роль здесь отводится полноенному сну, продолжительность которого должна быть не менее 6 часов.

Окружающая среда

Никем не подвергается сомнению тот факт, что окружающая среда оказывает мощнейшее влияние на человека.

Широко известно, насколько губителен для организма загрязненный воздух, с другой стороны, в такой же степени чистый воздух полезен для здоровья. Оптимальным решением в городских условиях будет поиск чистого воздуха, а очистка загрязненного, например, с помощью установки дома качественной приточной вентиляции, такой как бризер. Он обеспечит постоянную подачу свежего воздуха, очищенного от аллергенов, пыли и неприятных запахов, а также подогреет очищенный воздух до выбранной температуры. Также старайтесь чаще выбираться на природу и обязательно совмещайте это с физическими нагрузками.

Серьезное воздействие на организм оказывают температура воздуха, атмосферное давление и уровень влажности. Эти факторы часто могут являться причиной серьезных хронических заболеваний. Например, если человек постоянно проживает в условиях высокой влажности, то это может довести его до хронического бронхита или бронхиальной астмы.

Работайте над собой, чувствуйте потребности и возможности своего организма и будьте здоровы!

Светлые
ВЕСТИ

ПОДПИСКА на 2-е полугодие
2023 года – открыта!

Подписался сам, подпиши друга!



Все новости городка в одной газете

Уже сегодня вы можете выпустить газету «Светлые вести» по привлекательной цене - 276,38 р. в нашей редакции.

БОНУС при подписке через редакцию не менее 20 экземпляров доставим до вашего учреждения.

С доставкой до почтового ящика любимую газету можно выпустить в почтовом отделении по цене 455,25 р.

СВЕТЛЫЕ ВЕСТИ (12)
УЧРЕДИТЕЛЬ
Администрация
городского округа
ЗАТО Светлый
Саратовской области

Редактор
Тупыленко А.В.

Адрес редакции и издателя:
412163, п. Светлый,
ул. Кузнецова, д. 4, пом. 61.
Телефон/факс: 8(84558) 4-38-94.
E-mail: svetvest@yandex.ru,
сайт: www.svetvest.ru.

Газета набрана и свёрстана в редакции, отпечатана офсетным способом в ООО «ВОЛГА-МЕДИА»
(г. Саратов, ул. Вишнёвая, д. 10, тел. 39-73-66).

За качество снимков типография ответственности не несёт.

Газета зарегистрирована Поволжским территориальным управлением МПТР России ПИ № 7-0196 от 31 августа 2000 г.

Мнение авторов публикаций не обязательно отражает позицию редакции.
Должностные лица несут ответственность за достоверность предлагаемой информации.

(Р) Публикуется на правах рекламы. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламы и объявлений.

Подписной индекс 14330
Тираж 880 заказ № 1325
Подписано в печать 18.05.2023 г.

Цена
свободная