



Сорский городской вестник

Четверг 18 января 2023 г. №2/2
Официальные документы

Уважаемые жители муниципального образования город Сорск!



С Крещением
Господним!

От всей души поздравляем вас с праздником Крещения Господня! В этот великий день мы вспоминаем, как Господь Иисус Христос принял крещение от рук Пророка и Предтечи Иоанна в водах Иордана.

Праздник Крещения Господня имеет и другое название – Богоявление, потому что в момент крещения Спасителя весь мир освятился явлением Живоначала Троицы – Бога Отца, Сына и Святого Духа.

По церковной традиции в этот праздничный день, когда мы вспоминаем освящение вод Иордана крещением Спасителя, освящается всё водное естество. Множество людей приходит в храмы для того, чтобы запастись на весь год крещенскую воду – «Великую агиасму», чтобы с верою и благоговением употреблять её для исцеления душевных и телесных недугов. Именно посещение храма на праздник Крещения Господня стало для многих наших соотечественников началом пути обретения Бога, новой жизни во Христе.

Желаем всем вам душевного и телесного здоровья, благополучия, радости об освящающем нас и весь мир Господе.

Не забывайте о том, что вера в Бога – это основа нашей жизни, которая помогает нам преодолевать трудности и находить силы для движения вперёд. Пусть Крещение Господне станет для всех началом нового, светлого этапа в жизни, наполненного радостью и любовью к ближним.

Глава города Сорска Владимир Найдёнов
Председатель Совета депутатов Галина Веселова

Продолжается реализация проекта «Звонящий лёд»

В спортивной школе города Сорска продолжается реализация проекта «Звонящий лёд», который одержал победу в грантовом конкурсе «Устойчивые города РУСАЛа». Что позволит в 2024-м обустроить территорию катка.

Для катка уже частично приобретено оборудование, электрооборудование, спортивный и хозяйственный инвентарь, музыкальное оборудование. Также на данный момент заключены договоры на ремонт бытовых помещений и кровли раздевалки катка. Подрядные организации уже приступили к ремонту.

С 23 декабря по 31 марта 2024 года жители Сорска имеют свободный доступ к открытому катку, где можно активно проводить время на свежем воздухе, получая максимум удовольствия от зимнего развлечения. Ежедневно на катке присутствует от 35 до 50 посетителей.

Коньки можно взять напрокат. Стоимость проката коньков на 1 час составляет 111 рублей.

Юлия Полунина



Спорт на новогодних каникулах

В период новогодних каникул с третьего по восьмое января Спортивная школа города Сорска провела ряд спортивных мероприятий, такие как массовые катания на коньках, оздоровительное семейное плавание, лыжные гонки, тренировочные занятия по спортивной (вольной) борьбе и спортивные игры.

В самом начале года, четвёртого января, в спортивной школе проводились весёлые спортивные игры под руководством заместителя директора по СВП Зеваховой Ю. Ю. и тренера-преподавателя Бухановой Н. И.

На этот раз ребята из секции плавания показали своё мастерство на суше. Участники весело провели время, а в кульминации сражения одержали победу, за что получили поощрение в виде сладких подарков.

С пятого по шестое января в плавательном бассейне тренеры-преподаватели Буханова Н. И. и Епишина В. В. проводили плавание для групп здоровья. Желающих поплавать собралось немало! О пользе плавания можно говорить бесконечно. Оздоровительное семейное плавание – отличный способ укрепить здоровье, улучшить настроение и провести время вместе с семьей.



Массовое катание на коньках – это одно из самых популярных зимних развлечений, которое объединяет людей всех возрастов и уровней подготовки. Это отличный способ провести время на свежем воздухе, укрепить здоровье и получить заряд бодрости. Седьмого января жители и гости города со своими детьми приняли участие в «Рождественском забеге желаний» и в «Веселых стартах», а также поиграли в хоккей. Спортивная школа поощрила всех участников призами и сладостями. Участие принимали более 150 человек



Шестого и седьмого января на лыжной базе «Икар» под руководством тренера-преподавателя Тесленко Н. В. прошли лыжные соревнования. Более 25 отважных духом человек собрались вместе, чтобы принять участие в «Рождественской лыжной гонке». Прекрасная погода способствовала хорошему настроению, а участники, от мала до велика, зарядились энергией на долгое время вперед.

Юлия Полунина



ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

Администрация города Сорска доводит до сведения граждан о проведении перерегистрации очередников на жильё, состоящих на учете в администрации города Сорска в качестве нуждающихся в жилом помещении с 01.02.2024 года по 30.04.2024 года.

Для прохождения перерегистрации обращаться в кабинет № 8 администрации города Сорска.

*Главный специалист Управления ЖКХ администрации г. Сорска
Александра Астахова*

В НОВЫЙ ГОД С НОВЫМИ ПРИВЫЧКАМИ

С наступлением нового года многие задумываются о значительных изменениях в жизни: о покупке абонемента в спортзал, смене вида деятельности и многих других способах улучшить свою жизнь. Если вы из таких, то у нас есть отличное предложение – бросьте себе вызов и попробуйте уменьшить количество употребляемого алкоголя.

Не всем кажется выполнимой цель полностью отказаться от любого спиртного до конца жизни, однако сокращение его количества является вполне реальной задачей. И для тех, кто хотел бы испытать свою силу воли на прочность, бросить вызов себе или просто немного улучшить свое состояние здоровья, у нас есть несколько актуальных советов:

1. Начните с того поиска личной выгоды в том, чтобы выпивать меньше – это крайне важно, ведь именно выгода придает человеку мотивацию, чтобы продолжать идти к намеченной цели. Стоит отметить, что она не должна быть абстрактной как, например, «это будет полезно для здоровья» или «денег сэкономлю» – имеет значение, чтобы в основе вашего выбора лежало что-то конкретное. Так, можно выбрать конкретную покупку, на которую вы будете откладывать те деньги, которые сэкономили на отказах от походов в бар или на отсутствии необходимости закупиться спиртным для праздника или встречи с друзьями. Или поставить себе задачу научиться расслабляться и получать удовольствие без алкоголя как освоение нового навыка – вариантов множество, но окончательный выбор только за вами.

2. Далее постарайтесь избежать ситуаций, в которых увеличивается соблазн выпить – выбирайте встречи с друзьями не в барах или клубах, не приносите на совместные посиделки алкоголь в надежде «выпить совсем чуть-чуть» и на этом остановиться, не храните дома спиртное «на черный день» или «для особого случая». Еще лучше, если получится найти этому здоровую альтернативу: совместное с друзьями катание на лыжах и коньках, поездки в лес или на озеро (без алкоголя, естественно), прогулки в парке и так далее.

3. Научитесь говорить «нет» на предложения выпить – наверняка у многих бывали ситуации, когда пить как-то нет желания, но будто надо «за компанию», не хочется выбиваться на фоне всех остальных или кто-то настойчиво предлагает, а отказать неудобно. Это хороший способ потренироваться отставить личные границы и перестать потакать давлению окружающих, научиться понимать себя: хотите вы этого на самом деле или же вам навязали это желание?

4. Устройте себе полный отпуск от алкоголя – это не отказ раз и навсегда, а просто перерыв, что уже звучит не так глобально и страшно, однако для здоровья будет несомненным плюсом (главное, не праздновать окончание такого отпуска распитием спиртного, иначе польза от него окажется нулевой, если не отрицательной). Начните с пары недель, со временем увеличивая интервалы и проверяя свою силу воли на прочность. Это отличный способ бросить вызов себе и укрепить характер.

5. Те, кто переполнен энтузиазмом, могут и вовсе устроить челлендж совместно с одним или даже несколькими своими друзьями – проверьте, кто из вас дольше продержится без алкоголя, а победитель получит заранее оговоренный приз. Бонусом в этом случае станет более разнообразное проведение встреч с такими друзьями, ведь оно перестанет ограничиваться совместным распитием спиртного.

6. Заведите себе новое хобби или увлечение, чтобы отвлекаться на него, если появятся навязчивые мысли о спиртном – особенно удачно, если оно будет вписываться во встречи с друзьями, ведь это улучшит качество таких посиделок и станет хорошей альтернативой алкоголю для вас, а может, и для ваших друзей. Хорошо подойдут настольные игры, танцевальные симуляторы на игровой консоли, смешивание безалкогольных коктейлей или даже искусство проведения чайных церемоний. Такая замена простого распития спиртного может «заразить» энтузиазмом и ваших близких, от чего качество совместно проведенного времени станет только лучше.

Попробуйте изменить свою жизнь к лучшему небольшими шагами, сделайте это веселым испытанием и источником нового увлекательного опыта. Не стесняйтесь своего желания быть здоровым и счастливым без искусственных стимуляторов – пусть это станет вашим поводом для гордости!

*Ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Данилина Дарья Олеговна*

Соль: враг или польза?

Соль (NaCl) имеет жизненно важное значение.

Она стимулирует пищеварение и усвоение организмом питательных веществ:

- натрий (обеспечивает поддержание водного и кислотно-щелочного баланса, передачу нервных импульсов, мышечные сокращения);
- хлор (синтез соляной кислоты (составляющая желудочного сока - нормальная кислотность в желудке - нормальное переваривание пищи)).

Существуют нежелательные последствия при неконтролируемом употреблении соли, а именно:

- усиленное вымывание кальция из организма (хрупкость костей);
- нарушение работы нервной системы;
- нарушения зубной эмали.

А также препятствует расщеплению собственных жиров, что повышает риск набора веса, как следствие - нестабильность уровня артериального давления, при котором повышается холестерин крови. Отложение холестерина на рыхлых стенках сосудов — это формирование атеросклеротической бляшки, что является причиной образования тромба (исход фатальный - инсульт, тромбоэмболия легочной артерии и пр.).

Высокое содержание «скрытой» соли находится в хлебе и хлебобулочных изделиях (содержат до 1 гр. соли на 100 гр. продукта), старайтесь выбирать сорта хлеба с низким содержанием соли. Также «скрытая» соль имеется в колбасных изделиях (в т.ч. сосиски), сыре, соленой рыбе, икре, соусах, чипсах, закусочных консервах.

При этом рекомендуемая норма потребления чистой соли в день — не более 5 граммов.

А что насчет йодированной соли?

Йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав ко-

