



# СВОБОДНЫЕ ВЕСТИ



Издание ГО ЗАТО Свободный

№ 1 (70) 23 января 2025 года

Распространяется бесплатно

◆ Значимое событие

## 2025 год – год защитника Отечества!



между семейными ценностями и героическим служением Родине. Год семьи, который был посвящён вопросам демографии и поддержке материнства, заложил основу для будущего. А год защитника Отечества станет ярким и важным событием, которое подчеркнёт заслуги тех, кто защищал и защищает эту основу.

В рамках года защитника Отечества планируются различные мероприятия, которые помогут донести до молодежи значимость исторической памяти и уважения к тем, кто служит нашей стране:

- выставки
- памятные акции
- образовательные программы.

Ежегодно, с 2007 года, Президент своим указом посвящает следующий год той или иной теме для привлечения к ней общественного внимания. Первым в 2008 году в России проводился год семьи. 2022-й был годом культурного наследия народов России, 2023-й – годом педагога и наставника. 2024-й год, как и 2008-й, был годом семьи

Год защитника Отечества станет возможностью для поддержки современных защитников, проявляя заботу о них и их семьях.

Важно помнить, что патриотизм – это не только слова, но и действия, которые мы можем предпринять для поддержки наших героев! \*

Президент России Владимир Путин объявил 2025 год годом защитника Отечества. Это решение имеет особую значимость в преддверии празднования 80-летия победы в Великой Отечественной войне.

Предстоящий год станет данью уважения к ратному подвигу всех, кто сражался за Родину в разные периоды истории, а также нынешним героям – участникам спецоперации.

«В следующем году мы будем отмечать 80-летие Великой Победы. В связи с этим предлагаю объявить 2025-й год годом защитника Отечества. В честь наших героев и участников специальной военной операции сегодня и в память о подвигах всех наших предков, сражавшихся в разные исторические периоды за Родину», — заявил президент в ходе заседания Госсовета по вопросам поддержки семей в РФ.

Год защитника Отечества – 2025 – это не просто календарная дата, а символ национального единства и патриотизма. Это выражение глубокой признательности тем, кто защищал и продолжает защищать суверенитет и безопасность нашей страны. Это год, который напоминает нам о важности исторической памяти и о непреходящей ценности мира, который защищают наши защитники Отечества своим мужеством и самоотверженностью.

Тематика года отражает приоритеты современной России – патриотизм, преемственность поколений и уважение к защитникам Родины во все времена.

Знаменательно, что год защитника Отечества приходит на смену году семьи в 2024 году, и это не случайно. Это подчёркивает глубокую связь



2025 год – это также и год 80-летия Великой Победы. За основу его логотипа

взято изображение монумента «Родина-мать зовёт!»

на Мамаевом кургане в Волгограде, эмблема содержит георгиевскую ленту, слово «Победа!» и число «80».

На официальном сайте 80-летия Великой Победы можно посмотреть подборку лучших советских фильмов о Великой Отечественной войне



◆ Значимое событие

## Юбилейная дата жительницы городского округа ЗАТО Свободный

10 января Людмила Ивановна Васильева отметила свой юбилей – 90 лет!



Глава городского округа ЗАТО Свободный Александр Владимирович Иванов совместно с председателем и депутатами Думы городского округа ЗАТО Свободный, а также с председателем Контрольного органа и представителями женского движения «Единой России» городского округа поздравили жительницу нашего городка Людмилу Ивановну Васильеву с этим значимым событием!

90 лет – это та высота, которую удалось взять немногим. Лишь тому, кто ценит, любит эту жизнь и видит ее красоту во всех проявлениях, остается надолго на этой земле.

Поздравляем Людмилу Ивановну с юбилеем, выражаем слова искренней признательности и благодарности за труд в годы войны и послевоенное время, желаем долгих лет жизни, здоровья и заботы со стороны близких людей.

◆ Городские подробности

## В новогодние праздники ни на день не прекращалась работа в храме Дмитрия Донского

В первый день нового года настоятель храма протоиерей Александр Мехоношин встретился с военнослужащими Тагильской ракетной дивизии.

В этот день православная церковь чтит память св. прп. Ильи Муромца, и молодые воины с интересом слушали о житии былинного богатыря, ставшего святым. В первую неделю 2025 года в храме шла активная подготовка к одному из главных зимних праздников. И 7 января вместе со всей страной светло и радостно встретили праздник Рождества Христова прихожане храма Дмитрия Донского. После праздничного богослужения протоиерей Александр Мехоношин и певчие посетили военный госпиталь. С теплом и благодарностью восприняли воины небольшой концерт и сладкое угощение. А днем, по традиции, в духовном центре храма была организована рождественская елка. Педагоги Воскресной школы, воспитанники и их родители подготовили и показали поучительный спектакль с глубоким христианским смыслом. Все присутствующие громко аплодировали создателям и участникам сказки. На празднике вместе с детьми у елки веселились и взрослые. В этот праздничный день не остались без внимания те, кто по болезни не мог выйти из дома. Прихожане храма во время рождественского поста готовили подарки для болящих и в сам праздник Рождества Христова разнесли их по домам.



А 19 января православная церковь светло празднует ещё один из главных христианских праздников – Крещение Господне.

В этот день по традиции после службы состоялось Великое освящение воды.

Крещенская вода, как известно, обладает удивительными целебными свойствами.

Любой житель нашего городка может прийти в храм и унести в свое жилище эту святыню, чтобы с благоговением принимать ее во исцеление души и тела.

*Материал подготовила  
руководитель Воскресной школы  
м. Ирина Мехоношина*

◆ **Короткие новости**



**Региональный оператор «Рифей» напоминает жителям севера Свердловской области – как правильно избавиться от новогодних елей.**

«Перед тем, как выносить хвойное дерево, нужно освободить его от украшений, их можно отправить в обычный контейнер. А вот саму ель размещать в баке нельзя ни в коем случае – это может привести не только к сложностям во время погрузки отходов, но и к поломкам оборудования», – отметили в пресс-службе компании. Лучшее место для использованной ёлки – в бункере-накопителе или в специальном отсеке для крупногабаритных отходов на контейнерной площадке. Если такого нет – необходимо разместить атрибут праздника рядом с емкостями для ТКО так, чтобы не преграждать проезд спецтехники к месту накопления.

\*\*\*

13 января, в День российской печати, сотрудники библиотеки Дворца культуры «Свободный» провели информационную акцию «Периодика – твой друг, поможет скоротать досуг», направ-

ленную на знакомство свободчан с периодическими изданиями, поступающими в библиотеку. Для участников акции, в зависимости от возраста, были подготовлены два вида информационных закладок, содержащих аннотацию к некоторым детским и взрослым журналам. Познакомиться же со всей периодикой всегда можно в библиотеке. Ведь в библиотеке читатели смогут найти «прессу на все интересы».

\*\*\*

Рождественский турнир по мини-футболу – начало года в ярком стиле!

3 января в спортивной школе прошел захватывающий рождественский турнир по мини-футболу среди учащихся 1–2 и 3–6 классов. Юные спортсмены порадовали зрителей настоящим праздником спорта, энергии и командного духа! Младшие ребята сражались с неподдельным азартом, а старшие показали уверенную игру и тактическое мастерство. Каждый матч был полон ярких моментов, искренних эмоций и спортивной борьбы. Этот турнир стал отличным началом года и вдохновением для новых побед!

\*\*\*

Также в Детско-юношеской спортивной школе прошли рождественские турниры по волейболу и пионерболу, баскетболу и пауэрлифтингу. Соревнования порадовали всех участников яркими эмоциями и зарядом отличного настроения. Игры были полны азарта, а поддержка зрителей и тренеров сделала состязания по-настоящему особенными! Подробности на официальном сайте учреждения.

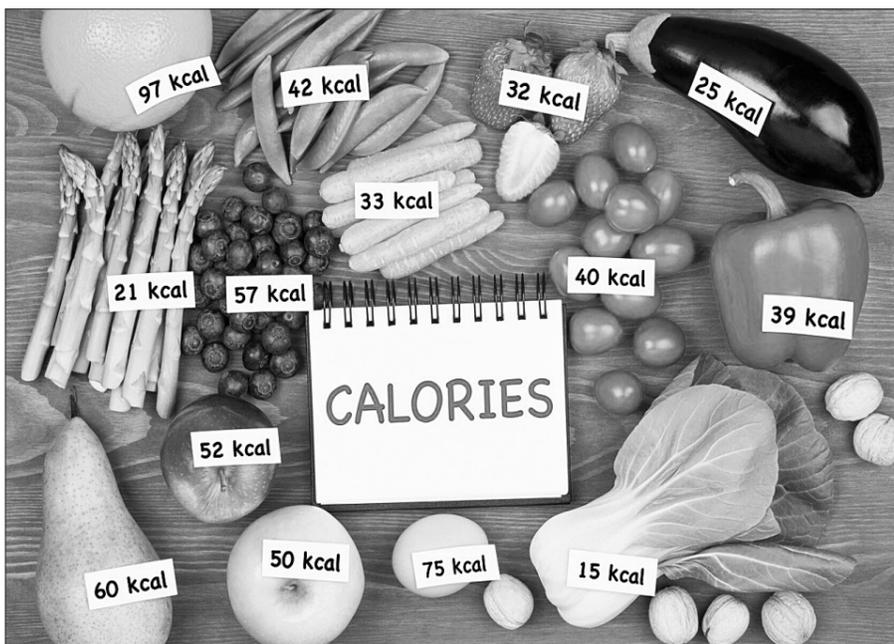
\*\*\*

В городском округе ЗАТО Свободный открылся новый продуктовый магазин «Пятёрочка». Теперь жители могут насладиться разнообразием продуктов и товаров на любой вкус. В магазине представлено большое количество свежих овощей, фруктов, выпечки и других необходимых товаров. Приходите и разнообразьте свои покупки! «Пятёрочка» ждёт вас каждый день по адресу: улица Ленина, 54.

*Материал подготовила Марина Торопова*

◆ **Сфера медицины**

**Это страшное слово «калории»**



Как много времени желающие похудеть порой тратят на подсчёт калорий. А зачем?

Один из способов расчёта нормы калорий – формула Харриса-Бенедикта:

Для мужчин она выглядит так:  $BMR = 88,36 + (13,4 \times \text{вес в кг}) + (4,8 \times \text{рост в см}) - (5,7 \times \text{возраст в годах})$ .

Формула для расчета нормы калорий у женщин:  $BMR = 447,6 + (9,2 \times \text{вес в кг}) + (3,1 \times \text{рост в см}) - (4,3 \times \text{возраст в годах})$ .

С помощью данной формулы определяется лишь базовый уровень калорий. Но потребности организма зависят от физической нагрузки человека:

– при сидячем образе жизни без нагрузок – BMR умножить на 1,2;

– если тренировки 1-3 раза в неделю – BMR умножить на 1,375;

– если занятия 3-5 дней в неделю – BMR умножить на 1,55;

– при интенсивных тренировках 6-7 раз в неделю – BMR умножить на 1,725.

– для спортсменов, выполняющих упражнения чаще, чем раз в день – BMR умножить на 1,9.

Для того, чтобы снизить вес, нужно создать дефицит калорий. Скажем, если по формуле вышло 2200, можно создать дефицит калорий в 150-200 ккал, чтобы терять в месяц 1,5-2 кг, дефицит можно увеличить также с помощью физических нагрузок. Но не забывайте о том, что быстро терять в весе тоже не совсем хорошая идея, идеальный темп 2-3 кг в месяц.

*Муталлапов Азамат Хайдарович,  
Материал предоставлен  
Центром общественного здоровья  
и медицинской профилактики*

◆ Городские подробности

## Праздничный отчёт

Сотрудники специальных служб рассказали о том, как прошли праздники

– Новогодние праздники подошли к концу, полицейская, медицинская и Единая дежурная диспетчерская службы городского округа ЗАТО Свободный подвели итоги праздничных выходных.

За первые восемь дней 2025 года в скорую помощь городского округа ЗАТО Свободный поступило несколько десятков звонков от горожан. Чаще всего свободчане звонили с признаками ОРВИ, об этом рассказала главный врач городской больницы ЗАТО Свободный Елена Саломатина.

– За период праздничных дней зафиксировано 46 случаев вирусной инфекции, одна из которых ветряная оспа, – рассказывает Елена Викторовна, – в основном, болели дети от 0 до 2х лет и с 3-х до 6-ти лет. Зарегистрировано 5 бытовых травм, одна – детская, ребёнок упал с горки.

Нас, медицинских работников больше беспокоят дни после праздников. Многие семьи выезжали за территорию, поэтому мы ожидаем рост вирусных инфекций. Хотелось бы обратиться к родителям. Если ваш ребёнок заболевает,

не водите его в организованные коллективы. Обратитесь к врачу и пролечите ваше чадо.

Пожаров за праздничные дни, по словам начальника отделения федеральной противопожарной службы № 5 МЧС России Сергея Казиханова, зарегистрировано не было.

А с ежегодными засорами в трубах в новогодние праздники вновь столкнулись сотрудники коммунальных служб. Четыре раза коммунальщики пробивали канализационные сети. В праздничные дни люди выкидывали в унитазы салаты, влажные салфетки и даже пластиковые тарелки.

Уважаемые свободчане, пожалуйста, проинструктируйте членов вашей семьи относительно правил эксплуатации: не выбрасывать в унитаз остатки пищи и прочие крупногабаритные, трудно растворимые, органические и бытовые отходы. Для этих целей существует мусорное ведро, и помните, что канализация – это наша система жизнеобеспечения, как и водоснабжение и отопление, к которым требуется бережное отношение.

Все новогодние каникулы оператив-

ные службы муниципалитета работали в особом режиме. Об охране общественного порядка рассказал исполняющий обязанности заместителя начальника отделения МВД городского округа ЗАТО Свободный Александр СКАКУН.

– В период праздничных дней несение службы сотрудниками Органов внутренних дел отделения России по ГО ЗАТО Свободный проходило в усиленном режиме. В эти дни также проводились оперативно-профилактические мероприятия. С 1-го по 8 января нового года зафиксировано всего 17 обращений граждан. Из них несколько по факту шума в квартирах, два факта получения травмы несовершеннолетними (некриминального характера) и другие.

В целом, новогодние праздники в городском округе ЗАТО Свободный прошли без серьёзных происшествий, об этом, подводя итоги, журналистам сообщил начальник Единой дежурной диспетчерской службы Андрей Кузнецов.

Подготовила Марина Торопова

**ПОБЕДА  
БУДЕТ  
ЗА НАМИ!**

1945–2025



**СВОБОДНЫЕ ВЕСТИ**



УЧРЕДИТЕЛЬ: администрация ГО ЗАТО СВОБОДНЫЙ.

НАШ АДРЕС: 624790, пгт. Свободный, ул. Майского, 67.

Тел./факс: (34345)58111, 58485.

E-mail: adm\_zato\_svobod@mail.ru

Отпечатано в ООО «Типография Нижнетагильская»,  
622036, г. Нижний Тагил, ул. Газетная, 81,  
ИНН 6623119076. Тел. 8(3435) 49-90-99 nttip.ru

Время подписания в печать:

по графику - 15.00, фактически - 15.00

Заказ 27470. Тираж 100 экз.