

❏ Благоустройство За что голосуем?

СЕГОДНЯ в городском округе «Город Лесной» состоится рейтинговое голосование. Жители нашего города выскажут своё мнение о том, какое общественное пространство необходимо благоустроить в 2021 году.

В конце 2019 года лесничане назвали несколько территорий, которые, по их мнению, следует реконструировать в первоочередном порядке. Наибольшее число голосов было отдано за сквер на Коммунистическом проспекте, за общежитием «Дружба» и за территорию от улицы Мира до бульвара Мальского. Теперь из этих двух объектов необходимо выбрать один.

Голосование будет проводиться на сайте городской администрации в режиме онлайн с 00:00 30 января и до 15:00 31 января. Кроме того, в здании мэрии и в Расчётно-кассовом центре с этой целью установлены специальные урны.

ПО ИНФ. СМИ

❏ Профилактика Реакция жизнот

Состояние организма зависит от того, в какой позе вы спите

РАБОЧИЙ день позади. Вы вернулись домой. Перекусили. А случается и без перекуса, укладываетесь на кровать или диван, включаете телевизор или ноутбук и... прочь заботы. Блаженный отдых, расслабление.

Знакомая картина, не правда ли? Нам только на пользу? Увы, не всегда. Замечали, что нередко после такого блаженства вы с трудом встаёте, у вас болит спина, затекли руки, ноги, ломит шею? И всё потому, что блаженствовали вы не в той позе. Что она только казалась удобной, а на поверку способна принести вред организму, всем органам.

Прежде всего это касается отдыха в позе на животе. Проведённые исследования запрещают ложиться прямо на живот. Особенно если вы при этом пользуетесь ноутбуком или читаете книгу. А именно так любят отдыхать почти 15% людей. Чем опасна такая поза? Лежание на животе нарушает правильные изгибы позвоночника. И следствием могут стать боли в шее, спине. Из-за того, что положение тела довольно неестественное, вы неудобно сгибаете шею, напрягаете плечи и руки. При этом оказывается давление на ключевые суставы. Однозначно: чем чаще так лежать, тем больше вреда можно себе нанести.

Более того, сон или отдых лёжа на животе может спровоцировать нарушение нормального функционирования всего организма. Неправильное положение тела негативно влияет на позвоночник, который, в свою очередь, ответственный за защиту нервной системы. И далее по цепочке: ослабление этой защиты ведёт к аномалиям в работе организма, т.к. нервная система управляет всеми функциями человека.

Сильное давление на нижнюю часть спины увеличивает риск развития радикулита, нарушает работу кишечника. Исследования показывают, что кроме этого происходит сбой в дыхательной системе. Поза «на животе» значит ещё, что вы лежите на основных дыхательных мышцах, диафрагме. Давление на них не позволяет делать глубокие вдохи. И значит, существует риск сбить дыхание.

Вывод специалистов однозначен: откажитесь от привычки отдыхать лёжа на животе.

ПО ИНФ. СМИ

❏ Осколки ШОУ-БИЗНЕСА

Рубрику ведёт
Анастасия ИСАКОВА



34-ЛЕТНЯЯ певица, телеведущая, звезда реалити шоу «Дом-2» Ольга Бузова ответила «да» на предложение руки и сердца от 26-летнего блогера и певца Давида Манукяна.

Об этом передает KP.RU, уточняя, что после торжеств «парочка поселит-

Ольга Бузова выходит замуж за 26-летнего блогера

ся в новой квартире Оли на Мосфильмовской улице», приобретённой ею недавно за 120 миллионов рублей. По словам Бузовой, которая после развода с футболистом Дмитрием Тарасовым три года была одна, с блогером она познакомилась на съёмках своего клипа «Лайкер», где Давид сыграл главную мужскую роль.

«Чувство пришло, и ты уже ничего не можешь сделать.

Мы живём вместе», — сделала заявление Ольга.

Отмечается, что влюблённые публично обсуждают предстоящее мероприятие в социальных сетях, тогда как Бузова уже устроила для подруг «тайную вечерю» в ресторане — девичник, куда никого «мужского пола» не позвала.

Предполагается, что влюблённые отправятся в ЗАГС уже в этом году. ■

Шнуров — в политику?

ЗНАМЕНИТЫЙ музыкант Сергей Шнуров рассказал, что пойдёт в политику только при условии, если такой запрос появится у народа.

«Если я пойму, что будет такой запрос у так называемого народа. Если я увижу свой электорат. Если я пойму, что этим людям я могу сделать какое-то добро — тогда я, естественно, пойду в политику. Только при этом условии», — передают РИА-Новости слова музыкан-

та, который отметил, что депутатом должен быть человек от народа.

Шнуров добавил, что в нынешней «конфигурации» Госдумы для него пока нет места, а сам он ещё не определился, пойдёт ли «куда-то».

Ранее появилась информация о том, что музыканта якобы рассматривают в качестве возможного лидера одной из новых политических партий. Напомню, 13 января



прошлого года Шнуров официально объявил о своём уходе из группы «Ленинград» и роспуске коллектива. По его словам, дальше группе «стремиться некуда», а сам он может существовать и вне музыки. ■

СОВЕТСКИЙ, российский музыкант, видный киноман и эксперт Юрий Лоза вновь взбудоражил своих Facebook-подписчиков, рассказав про полученный зловещий анонимный конверт.

«Не знаю, как вы, а я не ожиданий не люблю. Как со знаком „минус“, так и со знаком „плюс“, — признался Юрий, пояснив, что у него даже музыканты в коллективе строго придерживаются принципа — «сначала завизировать, а потом импровизировать».

Поводом же к посту послужило подозрительное событие в жизни певца — вернувшись домой, он увидел воткнутый в дверь «нестандартный конверт», на котором значится имя Юрия, а внутри «что-то лежит». И как конверт от инкогнито очутился в двери музыканта — никто не знает: «Консерватор говорит, что отлучался лишь один раз и всего на 15 минут». Как пронзительно предположил Лоза, именно в этот промежуток и подбросили. Лоза заверил юзеров: он не знает, что в пакете. «Я его, конечно, не открывал и не собираюсь», — уточнил осторожный автор-исполнитель. Добавив, что если отправитель в ближайшее время не даст о себе знать, то конверт отправится на помойку. «Даже если там чек на огромную сумму, лучше не рисковать», — уверен Юрий. Поскольку «он впол-

Юрий Лоза заподозрил, что его хотят отравить



не может быть обмазан смертельным ядом кураре. Как говорится, бережёного Бог бережёт».

P.S. Кураре — южно-американский стрелковый яд, приготовляемый, главным образом, из коры растения *Strychnos toxifera* (Стрихнос ядоносный).

Кстати, 8 февраля Юрий Лоза впервые в Нижней Туре выступит на сцене Дворца культуры с популярными хитами «Плот», «Мать пишет», «Заповедные места», «Я умею мечтать...».

(Подготовлено по материалам СМИ)

► Расписание богослужений

Храм Симеона
Верхотурского
(г. Лесной, тел. 6-38-12)

31 января, пятница. 9:00 — Молебен Сергию Радонежскому. **15:00** — Вечерня-утреня. Исповедь. **1 февраля, суббота. 8:00** — Литургия. **10:30** — Панихида-отпевание. **12:00** — Крещение. **15:00** — Всенощное бдение. Исповедь. **2 февраля, воскресенье. 33-Я НЕДЕЛЯ ПО ПЯТИДЕСЯТНИЦЕ. 8:00** — Литургия. **10:30** — Молебен. **12:00** — Крещение. **3 февраля, понедельник. 9:00** — Молебен Симеону Верхотурскому. **18:00** — Молебен Божией Матери пред иконой «Неупиваемая чаша». **6 февраля, четверг. БЛЖ. КСЕНИИ ПЕТЕРБУРГСКОЙ. 9:00** — Молебен пред иконой. ■

Храм в честь иконы Божией Матери «Неопалимая Купина»

(на территории специальной пожарно-спасательной части № 2: перекрёсток ул. Сиротина — ул. Ленина)

По вопросам совершения треб: крещения, причастия болящих на дому, соборования, отпевания, венчания, освящения квартир, транспортных средств и др. обращаться по тел.: 8-905-801-5179 (о. Алексей), 8-966-708-8424 (храм).

30 января, четверг. ПРП. АНТОНИА ВЕЛИКОГО. 16:00 — Акафист пред иконой Божией Матери «Неопалимая Купина». **1 февраля, суббота. ПРП. МАКАРИЯ ВЕЛИКОГО, ЕГИПЕТСКОГО. 15:00** — Всенощное бдение. Исповедь. **2 февраля, воскресенье. НЕДЕЛЯ 33-Я ПО ПЯТИДЕСЯТНИЦЕ. ПРП. ЕВФИМИЯ ВЕЛИКОГО. 8:00** — Часы. Божественная литургия. **4 февраля, вторник. АП. ТИМОФЕЯ. 16:00** — Акафист «Слава Богу за всё». **5 февраля, среда. СВЩМЧ. КЛИМЕНТА, ЕП. АНКИРСКОГО. 16:00** — Акафист перед иконой Божией Матери «Неопалимая Купина». **6 февраля, четверг. БЛЖ. КСЕНИИ ПЕТЕРБУРГСКОЙ. 16:00** — Акафист святой блаженной Ксении Петербургской. ■

Приход Покрова Пресвятой Богородицы

(г. Нижняя Тура, ул. Машиностроителей, д. 2, тел. 8-908-903-63-98)

1 февраля, суббота. ПРП. МАКАРИЯ ВЕЛИКОГО, ЕГИПЕТСКОГО. СВТ. МАРКА ЕВГЕНИКА, АРХИЕП. ЕФЕССКОГО. 8:30 — Литургия. Панихида. **11:30** — Огласительная беседа перед крещением. **13:00** — Крещение. **15:00** — Всенощное бдение. Исповедь. **2 февраля, воскресенье. ПРП. ЕВФИМИЯ ВЕЛИКОГО. МЧ. ИННЫ, ПИННЫ И РИММЫ. МЧ. ВАСИЛА ЕВСЕВИЯ, ЕВТИХИЯ И ВАСИЛИДА. 7:45** — Чтение акафиста Покрову Пресвятой Богородицы. **8:30** — Литургия. Благодарственный молебен. **10:00** — Воскресная школа для детей. **13:00** — Воскресная школа для взрослых. **5 февраля, среда. 16:00** — Молебен с акафистом перед иконой Божией Матери «Всещарица» (от онкологии). **17:00** — Всенощное бдение. Исповедь. **6 февраля, четверг. БЛЖ. КСЕНИИ ПЕТЕРБУРГСКОЙ. 8:00** — Литургия. ■

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА С. 18