

Сияние Севера

Газета Вуктыльского района

Издаётся
с 1 сентября
1975 г.

СУББОТА,
11
января 2025 г.

№ 2
(6441)

Выходит
по субботам



ГОД
ГЕРОЕВ
КОМИ

16+



Автор
**Виргиния
ТАТАРОВА**

ВУКТЫЛ: ВРЕМЯ ЯРКИХ ЭМОЦИЙ



Новый год – это время волшебства, улыбок и счастья. В этот праздник каждый может поверить в сказку, окунуться в атмосферу чего-то необыкновенного, таинственного, завораживающего и, несомненно, незабываемого. Это период, когда весь мир словно насыщен светом, теплом и добротой. Новогодние украшения, яркие огоньки, запах ели и мандаринов создают особое настроение, наполняя сердца людей радостью и волнением, заставляя позабыть о повседневных заботах и проблемах.

Новый год – это не только встречи с близкими и друзьями, но и возможность задуматься о прошедшем годе, оценить свои достижения и поставить новые цели. Это время, когда мы можем ощутить свежий старт, новые возможности и надежду на лучшее, время, когда каждый человек испытывает особое чувство внутреннего возрождения и желание перемен. А у многих есть возможность просто отдохнуть и привести мыс-



ли в порядок, что зачастую очень сильно помогает ментальному состоянию.

Подготовка к празднованию Нового года начинается задолго до его наступления. По всей стране устанавливаются многочисленные елочки, улицы городов переливаются в свете неоновых огней, ярких гирлянд и других новогодних украшений. Магазины переполнены подарками, игрушками и всевозможными атрибутами предстоящего праздника... Всё вокруг напоминает о том, что наступает время

чудес и удивительных событий.

Предприниматели города Вуктыла тоже стараются создать новогоднюю атмосферу – не только для себя и покупателей, но и просто для прохожих: прилегающие к магазинам территории притягивают взгляды и манят сделать замечательные новогодние фото. В декабре 2024 года наш «Бродвей» приобрёл сияющий сказочный облик благодаря усилиям предпринимателей, среди которых ежегодно проводится конкурс на

лучшее украшение своих территорий, и вот его итоги:

1 место – Д. А. Голованов (за необычайно красивое оформление входной группы и прилегающей территории).

2 место – М. А. Сушкевич (за новогоднее убранство, привлекающее внимание и радующее глаз).

3 место – В. В. Максименко (за яркое и креативное оформление, которое создаёт неповторимое настроение).

Благодаря им «Бродвей» превратился в чудесную новогоднюю сказку, в которую хочется возвращаться снова и снова.

Самое яркое событие Нового года – это его наступление. Когда часы бьют полночь, весь мир охватывает особая эйфория. Люди ликуют, обнимаются, поздравляют друг друга с наступившим праздником, желая всего самого хорошего, и наслаждаются моментом радости и торжества. Огоньки фейерверков освещают ночное небо, заливая его разноцветными вспышками. Звуки салютов наполняют воздух восторгом и весельем. В эти минуты все чувствуют себя частью чего-то большого и удивительного.

(Окончание на 2 стр.)



ВУКТЫЛ: ВРЕМЯ ЯРКИХ ЭМОЦИЙ

(Окончание. Начало на 1 стр.)

Новый год приносит с собой атмосферу волшебства, которая окружает всех людей, будто создавая некое поле позитивной энергии. Это время, когда самые обыденные вещи начинают казаться необычными и таинственными. Даже простой снегопад или морозный вечер приобретает особую магию. Люди начинают верить в чудеса, стремятся делать добрые поступки и помогать друг другу. Особенно замечательно встречать Новый год в кругу семьи, когда родные люди собираются вместе и делятся друг с другом хорошим настроением, впечатлениями об уходящем годе и смелыми надеждами на будущее.

Новогодние каникулы – прекрасная возможность провести время с пользой для души и тела. Кто-то отправляется на каток или лыжную трассу, чтобы насладиться активным отдыхом на свежем воздухе. А для кого-то эти дни становятся временем путешествий, экскурсий или возможностью повеселиться в компании друзей.

На городской площади в рамках праздничной программы «Новогодний Вуктыл» были организованы развлекательные программы и физкультурно-развлекательные площадки. Дети и взрослые боролись в костюмах сумо, в гигантских боксерских перчатках, соревновались на скорость, передвигаясь на «банахах» и в ботинках-скорородах, играли в гигантские ракетки, а Дедушка Мороз со Снегурочкой раздавали участникам соревнований сладкие призы.

А в клубно-спортивном комплексе феерично и весело прошел «Новогодний квиз». Для 19 команд были подготовлены 7 раундов с праздничной тематикой, а также развлекательная программа. По итогам квиза 1 место заняла команда «СоцСпецНаз», 2 место – у команды «Дочки-матери», а 3 место досталось команде «НЕкриминальное чтиво». Приз за победу в номинации «Самый новогодний образ» получила команда «Дюймовочки». Подобные мероприятия помогают зарядиться новыми эмоциями и впечатлениями на целый год вперед.

Новый год также приносит с собой обязательные свои атрибуты – это подарки и поздравления. Люди тратят много времени на подбор подарков для близких и друзей, стараясь выбрать что-то особенное и запоминающееся. Поздравления звучат повсюду – от коллег по работе до случайных прохожих на улице. Каждый человек старается подарить другим частичку своего тепла. Вот и Всероссийская акция «Елка желаний» стала доброй и теплой



новогодней традицией.

Первой, кто исполнила детскую мечту с Елки желаний нашего округа, стала глава МО «Вуктыл» - руководитель администрации Наталья Викторовна Новикова: «Я стала частью доброй традиции – Всероссийской акции «Елка желаний» и посетила Рому из села Подчерье. Его новогодней мечтой, которую я сняла с елки желаний, был планшет. Искренне надеюсь, что этот подарок принесет Роме радость и яркие эмоции. Пусть Новый год подарит каждому ребенку и каждому жителю округа здоровье, счастье, веру в чудеса и душевное тепло».

О том, что детские мечты должны сбываться, знают многие жители и гости нашего маленького города, и они тоже с большим удовольствием поддержали проходящую в стране акцию. Подарки продолжают находить своих адресатов. Все они будут вручены до 15 февраля.

Каждая страна и каждый народ отмечает Новый год по-своему, со своими особыми обычаями и ритуалами. Например, в России не обходится без новогодней елки, Деда Мороза и Снегурочки, а также без банкетов и застолий за общим столом. В других странах также есть свои уникальные традиции – от фейерверков и шумных вечеринок до спокойных семейных посиделок. В Вуктыле волшебный и красочный «Новогодний бал землячеств Вуктыла» был организован Центром национальных культур в гостеприимных стенах клубно-спортивного комплекса. Все участники бала дружно пели, вспоминали новогодние мелодии, танцевали, поздравляли друг друга и презентовали

новогодние традиции народов, представители которых проживают в Вуктыльском округе.

Новый год – особенный праздник, когда все проблемы уходят на задний план, а важными становятся только радость общения с близкими



людьми, желание делать добрые поступки, уверенность в своих возможностях и стремление к достижению новых целей. Художественная школа г. Вуктыла, как и многие, тоже с удовольствием принимает у себя гостей. Мастер-классы по керамике становятся там доброй традицией. Одно из таких мероприятий посетила и глава нашего округа Н. В. Новикова.

«Во время занятия мы узнали очень много о глиняных изделиях, процессе их создания и, конечно, лепили своими руками кружки, конфетницы, блюда. У меня вышла небольшая новогодняя тарелочка.

Творческие мастер-классы – это отличная возможность провести каникулы полезно и интересно. Это и замечательный способ собраться с семьей или друзьями, чтобы по-

быть вместе, расслабиться, попробовать что-то новое. Огромное спасибо Алевтине Ивановне, руководителю школы, за ее тепло, профессионализм и невероятную атмосферу, которая вдохновляет и помогает каждому участнику раскрыть себя.

Если вы еще не пробовали лепить из глины, очень рекомендую. Уверена, этот опыт станет одним из самых ярких воспоминаний», – поделилась своими впечатлениями о мастер-классе Наталья Викторовна.

Пусть каждый человек, с воодушевлением и радостью окунувшийся в атмосферу Нового года, запомнит этот праздник как время светлых эмоций и теплых встреч. Пусть новый 2025 год принесет всем нам новые возможности, надежду на лучшее и веру в свое будущее!



ИСТОРИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ПРАВДИВОЙ!



Подготовила
Виргиния
ТАТАРОВА

В России традиционно каждый год выбирается тема, определяющая приоритетное направление работы Правительства РФ. 2025 год планируется посвятить 80-летию Победы в Великой Отечественной войне, об этом В. В. Путин объявил на заседании Совета глав Содружества независимых государств в Астане. Главой государства определено приоритетное направление в виде единства в борьбе с нацизмом.

Традиция объявления каждого года тематическим появилась давно. Начиная с 2007 года Президент Российской Федерации с помощью выбора одного направления определяет формат работы Прави-

тельства и привлекает внимание общественности для достижения определенных результатов за заданный промежуток времени. Стоит привести несколько примеров. Год экологии помог в создании множества программ, позволяющих лучше организовать охрану окружающей среды, снизить вредное воздействие на ледники. Год развития науки и техники задал направление движения молодым ученым. Год спорта увеличил количество секций и спортивных площадок по всей стране, задал вектор сохранения здоровья граждан смолоду. Год культуры позволил выйти на новый уровень представителям театра и кино.

В широком смысле тематика мероприятий 2025 года будет направлена на борьбу с нацизмом. В те-

кущих реалиях это одна из самых актуальных тем, на которые должны обратить внимание не только общество нашей страны, но и весь мир. Именно поэтому предложение сделать год борьбы с нацизмом международным прозвучало на саммите в рамках гуманитарной тематики, где присутствовали лидеры дружественных стран, таких как Азербайджан, Армения, Беларусь, Таджикистан, Туркменистан, Узбекистан.

2025 год планируется посвятить 80-летию Победы в Великой Отечественной войне. В ходе заседания правительства СНГ, соответствующим подразделениям отраслевого сотрудничества, участникам Содружества было поручено разработать план мероприятий, направленных на под-

2025
ГОД ЗАЩИТНИКА
ОТЕЧЕСТВА



готовку к проведению тематического года, или предложить свои варианты его проведения.

Основная задача на 2025 год – это акцент на патриотическом воспитании граждан, детей и, в особенности, молодежи, на привлечении их интереса к изучению истории России и сохранении таким образом исторической памяти о героических подвигах за-

щитников Отечества. Планируется реализация различных межотраслевых культурных проектов, направленных на сохранение правдивой истории страны, формирование общественного мнения о важности сохранения исторической памяти, реализация проектов, посвященных выдающимся деятелям, событиям в жизни общества и страны.



Автор
Виргиния
ТАТАРОВА

ДЕНЬ РОССИЙСКОЙ ПЕЧАТИ



13
января

День
Российской печати

Профессиональный День российской печати отмечается 13 января, начиная с 1991 года. Этот день является важной датой для всех работников СМИ: редакторов, журналистов, издателей, публицистов, корректоров, специалистов полиграфического производства и вёрстки – всех, кто в той или иной степени связан с выпуском печатной продукции и электронных изданий.

Погрузимся в историю возникновения праздника. Дата празднования Дня российской печати выбрана не случайно. В этот день в 1703 году приступила к своей работе первая в России регулярная газета «Ведомости» со скромным на тот период тиражом в тысячу экземпляров. Редактором был сам Петр I. Параллельно по его указу открывались рестораны, в которых собирались люди для чтения газет. Им бесплатно предоставлялись чай и сладости. Это мероприятие император рассмат-

ривал как возможность в доступной форме рассказать о новых реформах и их необходимости для развития России.

Сначала типография была открыта только в Москве. Но вскоре издательство появилось и в Санкт-Петербурге. Питерская редакция была расположена в доме директора оружейной – Михаила Аврамова. Именно он пришел к выводу, что в газете должны отображаться не только политические доклады и сухие цифры. В ней необходимо освещать разные сферы жизни, интересные обширному кругу читателей. С разрешения императора и с его доброй воли газетные издания получили новую жизнь.

В 1870 году в качестве эксперимента появилась подписка, что очень понравилось читателям, и уже к 1914 году существовало более 3000 изданий, подписка на которые оформлялась в почтовых отделениях.

В советский период все издательства принадлежали

Интересные факты из истории печати

В 1921 году вышел номер «Известий», в котором значилась надпись «Берегите газеты. Их мало. Прочитай, передай другому».

Размер самой маленькой газеты был не более спичечного коробка. Выпустили ее в Бразилии. Состояла она из 16 полос, на которых размещали не только текст, но и фотографии с рекламой.

Первая реклама в газете была опубликована в 1657 году в Англии.

Первой книжкой в России, напечатанной в типографии, была книга о деяниях апостольских и посланиях Святого Павла в 1564 году.

В 1991 году «Комсомольская правда» была занесена в «Книгу рекордов Гиннеса» за самый большой в мире тираж – 21 миллион 900 тысяч экземпляров.

В XIV веке для цветной печати придумали использовать множество дощечек, окрашенных каждая в свой цвет.

Российские издания печатаются на 102 языках мира.

В Америке существовало газетное издание, которое выходило каждый час, передавая самые свежие новости. Ее основными читателями были пассажиры авиакомпании, регулярно летавшие между Вашингтоном и Нью-Йорком.

Первый российский репортер – Яков Синявич. Он работал в «Известиях» и делился событиями из общественной жизни. Первым ввел понятие репортажа, излагая всё интересным и «живым» языком без сухих фактов.

Считается, что слово «газета» пришло к нам из Италии и сначала не имело никакого отношения к печати. Оно обозначало мелкую монетку. Именно столько стоили первые рукописные листы с информацией, которые потом стали называть газетой. Первые газеты появились в Венеции в 1563 году. Точная дата, когда слово «газета» пришло в Россию, известна – 3 ноября 1809 года. В этот день в Санкт-Петербурге вышел первый номер газеты «Северная почта», под шапкой значилось «Новая Санкт-Петербургская Газета». Историки-архивисты приводят и такой факт: при Петре Первом наряду с названием «Ведомости» использовались и другие, в том числе «Эссенция из французских печатных газет».

По всей стране проводятся торжественные мероприятия, концерты, конференции и семинары с выступлениями спикеров и приглашенных гостей. Не лишним считается вручение тематических подарков и сувениров. Заслуженных работников награждают почетными грамотами, чествуют ветеранов прессы, утверждает финансирование прогрессивных и креативных проектов, выдаются гранты, стипендии, премии.

Для нашей редакции этот день тоже является важным и особенным! Наш небольшой, но дружный коллектив благодарит вас всех, уважаемые наши читатели, за то, что вы с нами: читаете наши новости и предлагаете свои, делитесь личными историями и не стесняетесь с нами беседовать. Мы вам очень признательны и надеемся на то, что еще долгое время мы с вами будем вместе!



Подготовила
Виргиния
ТАТАРОВА

МИНИМУМ СТРЕССА

Новогодние каникулы в России часто связаны с гастрономическими излишествами, непривычным графиком, чрезмерными активностями или, наоборот, их полным отсутствием. Возвращаться в рабочий ритм бывает непросто. Давайте разберем полезную и интересную тему: выход в рабочие будни из новогодних каникул без лишнего стресса.

Самое главное, что нужно помнить – берегите силы. Иногда долгожданные праздники, в том числе традиционная затяжная встреча Нового года, оказываются серьезным стрессом, и для комфортного возвращения в ритм рабочих будней нужно время. В первый день после праздников старайтесь по возможности ограничить нагрузку. Не стоит сразу совершать трудовые подвиги, лучше подождать, пока организм придет в норму и привыкнет, что нужно входить в режим многозадачности. Если рационально распределить силы, тогда получится сделать намного больше, чем если вы перетрудитесь и уйдете на внезапный больничный.

Следующий, немаловажный этап – мотивация. Найдите мотивацию, вспомните, как хотелось прийти в школу после каникул с новым пеналом. Действуем по аналогичной схеме: с удовольствием надевайте новую одежду и украшения, используйте только что подаренный парфюм и завапайте новогодний ежедневник. Вспомните что-то, чем бы вы хотели поделиться с коллегами, будь то долгожданный подарок, поход на елку с ребенком, поездка за город и на каток, идеальное свидание или рекорд по просмотренным фильмам и прочитанным книгам. Это поможет настроиться на то, что на-



чинается не просто трудовая деятельность, а еще и новые приятные моменты.

Каким бы странным ни показался следующий пункт, он тоже является важным. Договоритесь с собой. Если возвращаться к делам совсем не хочется, а ваша утренняя активность на рабочем месте ограничивается кружкой кофе и разговором с коллегами, можно помочь себе простым психологическим приемом. Решите, что будете заниматься предстоящим делом всего пять минут. Проверить почту, начать разбирать стопку предпраздничных документов, сверяться с графиком в календаре. Пять минут – это совсем немного, можно и потерпеть. Через это время сделайте перерыв, похвалите себя и уговорите на новый рекорд. Таким образом вы либо втя-

нетесь в работу на более длительные периоды, либо проведете день с короткими рабочими этапами, но это будет продуктивнее, чем многочасовая прокрастинация. К тому же, наш мозг устроен очень интересно: стоит только начать, мы быстро втягиваемся.

Пересмотрите рацион. Для некоторых праздники – это безусловный повод расслабиться и позволить себе лишнего. Если это про вас, то подумайте, как отойти от ставшего привычным за несколько дней рациона. Многие мечтают начать правильно питаться с нового года, но если не вышло, то почему бы не приурочить переход на здоровый образ жизни к первым рабочим дням в январе? Возьмите обед из дома, уделите особое внимание свежим овощам, а вместо сладкого кофе

с круасаном по дороге на работу купите зеленый чай и натуральный йогурт. Советуем также запастись правильными перекусами, которые помогут быстро вернуться в рабочий ритм и с первых дней решать сложные задачи.

Запланируйте что-нибудь приятное. Возвращение к работе после длительных праздников или отпуска ассоциируется с окончанием веселья и началом рутины. Чтобы не поддаваться посприаздничной хандре, вспомните о перспективах, которые вас ожидают помимо восьмичасового графика. Например, купите билеты в кино на предстоящие выходные или договоритесь с друзьями встретиться в пятницу вечером, сделайте яркий трендовый маникюр или запишитесь в салон красоты. А можно и вовсе начать уже планировать майские каникулы и летний отпуск во всех деталях, это поможет вдохновиться еще больше. Только не перестарайтесь со «взглядом в будущее», ведь жизнь – это сейчас, и каждый день может быть насыщенным и интересным, даже если это не выходной.

Установите режим дня. Выберите время для подъема, даже в выходные, для уборки, работы и учебы, а также для отдыха и спорта. Попробуйте следовать этому расписанию каждый день, чтобы вернуться в прежний ритм. Упорядоченность помогает чувствовать себя в рабочем режиме.

Устанавливайте задачи от малого к большому, не надо пытаться взвалить на себя всё и сразу. Пусть это будет 1-2 важных дела в день. В первые дни щадящий режим поможет избежать стресса и «вкатиться» в режим мягко.

В стрессе мы закрываемся и чувствуем себя еще хуже. Поэтому бережный подход здесь сыграет важную роль.

Если вы любите списки дел, попробуйте в первую неделю такую хитрость: записывайте в него пару главных дел на предстоящий день. И только их. А сделанное записывайте в конце дня – так вы сможете наблюдать, как много успели. Хвалите себя за дела, сделанные сверх намеченных. Это поможет опираться на свои небольшие достижения, а не испытывать чувство вины, если вы не успеете сделать всё запланированное.

Чтобы не одолевала грусть о закончившихся каникулах, лучше всего следить за «гигиеной» бытия: вовремя отдыхать, с удовольствием работать, философски принимать то, что рано или поздно всё в этой жизни заканчивается, и то, что жизнь происходит тогда, когда мы несём ответственность за свои выборы и желания. Как говорится, всё в наших руках.

Полезный совет: чтобы первая рабочая неделя не казалась тягостной, можно продлить праздники. Запланируйте на вторую декаду месяца какие-то приятные вещи. Что вы любите, от чего получаете удовольствие? Кино? Каток? Лыжные прогулки? Если у вас сейчас есть время, откиньтесь на спинку кресла, вдохните-выдохните пару раз и представьте или вспомните свой идеальный вечер. Какого числа вам было бы удобно организовать что-нибудь в этом духе? Такое планирование даёт психике понимание и уверенность, что ваша жизнь остаётся только вашей, вы сохраняете контроль над ней и скоро устройте себе выходной день в качестве благодарности за труд.

ЕДИНОВРЕМЕННАЯ МАТЕРИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ДОГАЗИФИКАЦИИ ЖИЛЬЯ



Минсоцгруд РК

На эти цели в регионе предоставлялись два вида единовременной материальной помощи – за счет федерального софинансирования и республиканская. И в том, и в другом случаях размер поддержки одинаков – до 100 тысяч рублей. За 11 месяцев прошлого года 816 жителей региона воспользовались такой поддержкой единовременной материальной помощи при догазификации жилья.

Напомним, с 2023 года по поручению Президента России отдельным категориям граждан при догазификации жилья предоставляется единовремен-

ная материальная помощь за счет федерального софинансирования. В 2024 году ею воспользовались 9 жителей нашего региона. «Такая поддержка предусматривается для многодетных семей, малоимущих граждан и малоимущих семей, ветеранов и инвалидов Великой Отечественной войны, ветеранов и инвалидов боевых действий, членов семей погибших или умерших участников и инвалидов Великой Отечественной войны, ветеранов и инвалидов боевых действий, а также участников СВО и членов их семей, инвалидов первой группы и

лиц, осуществляющих уход за детьми-инвалидами», – сообщила первый заместитель министра труда, занятости и социальной защиты Республики Коми Татьяна Майкова.

При газификации жилья предоставляется также республиканская материальная помощь, которая полностью обеспечивается за счет бюджета нашего региона. Ее могут получить малоимущие семьи или малоимущие граждане, одиноко проживающие пенсионеры и одиноко проживающие пары пенсионеров, семьи с 2 и более детьми до 23 лет, если они обучаются по очной форме обучения, неполные семьи с ребенком или детьми до 23 лет, если они обучаются очно, граждане, осуществляющие уход за детьми-инвалидами, участники и инвалиды Великой Отечественной войны, семьи, в которых супруги не старше 40 лет, работающие на селе молодые специалисты до 35 лет, инвалиды и ветераны боевых действий, члены семей погибших или умерших инвалидов и ветеранов боевых действий, все проживающие в сельской местности семьи с детьми, люди с инвалидностью всех групп, а также мобилизованные граждане, добровольцы, граждане, заключившие контракт, военнослужащие, сотрудники различных федеральных органов – участники СВО и совместно проживающие члены их семей. В

минувшем году получить республиканскую единовременную матпомощь на газификацию жилья пожелали 807 жителей Республики Коми.

Напомним, что этот вид государственной помощи можно направить на проектирование или строительство газопроводов в границах земельного участка, на котором расположено жилье, и внутри жилого помещения, а также на покупку внутридомового газоиспользующего оборудования, приборов учета газа и на их установку.

«Если гражданин заключил договоры и не оплатил по ним работы, услуги или товары на день обращения за матпомощью, то средства материальной помощи перечисляются подрядным организациям как оплата расходов гражданина по договорам. Если же гражданин заключил договоры и на день обращения за материальной помощью сам оплатил всё, что требовалось по этим договорам, тогда средства матпомощи перечисляются самому гражданину как компенсация понесенных расходов», – пояснила Т. Майкова.

За предоставлением республиканской матпомощи при газификации жилья можно обратиться в Центр социальной защиты населения по месту жительства, а также в любой МФЦ на территории Республики Коми.

Среда 15 января

Первый канал

05.00 "Доброе утро" (0+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+)
09.20 "Модный приговор" (0+)

Россия 1

05.00 "Утро России" (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 Вести (16+)
09.30 Местное время (12+)

Культура

10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.30 Новости культуры (12+)

Кино (12+)
13.00, 01.35 "Парадокс Грибоедова" (12+)
13.50 X/ф "Горе от ума" (6+)

Матч ТВ

06.00, 14.55 "Тайны звезд спорта" (12+)
06.30 Матч! Парад (6+)
07.00, 10.05, 12.55, 15.25, 03.55 Новости (16+)

НТВ

04.35, 08.25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч. Судьбы" (16+)

(16+)
13.25 "Чрезвычайное происшествие" (12+)
14.00 "Место встречи" (16+)

СТС

05.50 "Ералаш" (0+)
06.05, 04.15 M/ф (0+)
07.00 "Тамара Игоревна и другие" (16+)

ТНТ

06.00 "Утро ТНТ" (16+)
08.00, 04.25 "Однажды в России" (16+)

ОТР

06.00, 01.55 "Большая страна" (12+)

15.00, 18.00, 20.00 Новости (16+)
08.05 Пестрый мир (12+)
09.05, 12.05, 18.20 Отражение (12+)

Рен ТВ

06.00 "С бодрим утром!" (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "Новости" (16+)

ТВЗ

06.00, 05.45 M/ф (0+)
08.00 M/с "Леди Баг и Суперкот" (6+)

02.00 X/ф "Дети тьмы" (18+)
03.30 "Мистические истории" (16+)

Звезда

05.10 Т/с "Слепой" (16+)
07.00 "Сегодня утром" (12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)
08.10 "Доктор И..." (16+)

Четверг 16 января

Первый канал

05.00 "Доброе утро" (0+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+)
09.20 "Модный приговор" (0+)

Россия 1

05.00 "Утро России" (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 Вести (16+)

Культура

06.30 "Пешком..." (12+)
07.05 Легенды мирового кино (12+)

(12+)
15.00 "2 Верник 2" (12+)
16.00 "Жил-был царь" (12+)

Матч ТВ

06.00 "Тайны звезд спорта" (12+)
06.30 "Вид сверху" (12+)

НТВ

04.35, 08.25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч. Судьбы" (16+)

07.05 "Тамара Игоревна и другие" (16+)
09.05 X/ф "Рождественское меню" (6+)

ТНТ

06.00 "Утро ТНТ" (16+)
08.00, 04.20 "Однажды в России" (16+)

ОТР

06.00, 01.55 "Большая страна" (12+)

Рен ТВ

06.00 "С бодрим утром!" (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "Новости" (16+)

ТВЗ

06.00, 05.45 M/ф (0+)
08.00 M/с "Леди Баг и Суперкот" (6+)

Звезда

05.20, 13.55, 15.05, 17.15, 05.20 Т/с "Слепой-2" (16+)

Газету «Сияние Севера» можно приобрести в магазинах «Берёзка» (центральная, № 11), «Галеон», «Пантеон», «Звезда», «Домашний», «Тайга», «Семья».

20.10 "Код доступа" (12+)
22.45 "Между тем" (12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)
08.10 "Доктор И..." (16+)

Воскресенье

19 января

Первый канал

06.00, 10.00, 12.00, 18.00 Новости (16+)
06.10, 02.35 Подкаст.лаб (16+)
06.50 "Играй, гармонь любимая!" (12+)
07.35 "Часовой" (12+)
08.05 "Здоровье" (16+)
09.10 "Непугуемые заметки" (12+)
09.30 "Мечталлион" (12+)
10.15 "Жизнь других" (12+)
11.05 "Повара на колесах" (12+)
12.15 "Крещение Руси" (12+)
15.55 Фигурное катание. Чemp. России по прыжкам (0+)

Россия 1

05.35, 01.35 X/ф "Простить за все" (12+)
07.20 "В кругу друзей" (12+)
08.00 Местное время. Воскресенье (16+)
08.35 "Когда все дома" (0+)
09.25 "Утренняя почта" (12+)
10.10 "Сто к одному" (0+)
11.00, 14.00, 17.00 Вести (16+)
11.50 "Большие перемены" (12+)
12.50 "Судьба человека" (12+)
14.30 Вести. Местное время (16+)
15.00 "Парад юмора" (12+)
17.50 "Песни от всей души" (0+)

Культура

06.30, 02.30 M/ф (0+)
07.15 T/ф "Попечители" (12+)
09.35 Тайны старого чердака (12+)
10.05 Острова (12+)

10.45 X/ф "Ждите писем" (16+)
12.20 "Дом ученых" (12+)
12.50 Неизвестные маршруты России (12+)
13.30 Невский ковчег. Теория невозможного (12+)
14.00 "Игра в бисер" (12+)
14.40 "Александр Дмитриев" (12+)
15.05 X/ф "Голубая графиня" (16+)
17.00 "Пешком..." (12+)
17.30 "Романтика романса" (12+)
18.35 "Чукотка так и не отпустила нас" (12+)
19.30 Новости культуры (12+)
20.25 80 лет со дня рождения В. Абдрашитова (12+)
21.05 X/ф "Парад планет" (12+)
22.40 Международный конкурс вокалистов и концертмейстеров Хиблы Герзмава (6+)

Матч ТВ

06.00, 20.15 Смешанные единоборства. UFC (16+)
09.30, 13.50 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества (0+)
10.50, 12.40 Лыжные гонки. ФосАгро Кубок России (12+)
12.10 Биатлон с Д. Губерниевым (12+)
15.20, 01.55 Новости (16+)
15.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ (0+)
17.25, 22.00, 00.45 Все на Матч! (12+)
18.05 Футбол. Чemp. Испании (0+)

НТВ

04.50 T/c "Морские дьяволы. Смерч. Судьбы" (16+)
06.30 "Центральное телевидение" (16+)
08.00, 10.00, 16.00 "Сегодня" (16+)
08.20 "У нас выигрывают!" (12+)
10.20 "Первая передача" (16+)
11.00 "Чудо техники" (12+)
12.00 "Дачный ответ" (0+)
13.00 Наш ПотребНадзор (16+)

14.00 "Однажды..." (16+)
15.00 "С воя игра" (0+)
16.20 "Чело век в праве" (16+)
17.00 "Следствие вели..." (16+)
18.00 "Новые русские сенсации" (16+)
19.00 "Итоги недели" (16+)
20.20 "Ты не поверишь!" (16+)
21.30 X/ф "Мастер и Маргарита" (16+)
00.45 "Основано на реальных событиях" (16+)
04.10 "Таинственная Россия" (16+)

СТС

05.50 "Ералаш" (0+)
07.00, 04.15 M/ф (0+)
07.15 Шоу "Уральские пельмени" (16+)
08.15 M/ф "Гномы в доме" (0+)
09.55 M/ф "Супермозг" (6+)
11.35 X/ф "Питомец Юрского периода" (6+)
13.20 X/ф "Питомец Юрского периода. Утраченная тайна" (6+)
15.05 X/ф "Стражи времени" (0+)
17.10 X/ф "Хвостатые пришельцы" (0+)
19.05 X/ф "Робот Ари" (0+)
21.00 X/ф "Конец славы" (16+)
23.00 X/ф "Друг на продажу" (16+)
01.05 X/ф "Руки прочь от моего папы!" (6+)
02.45 "Моя мама - шпион" (16+)
03.55 "6 кадров" (16+)

THT

09.30 "Экстрасенсы. Битва сильнейших" (16+)
18.30 "Выжить в Самарканде" (16+)
21.00 X/ф "Онегин" (12+)
23.00 "Шоу Воли" (16+)
01.15 "Конфетка" (16+)
02.55 Шоу "Студия "Союз" (18+)
04.30 "Однажды в России" (16+)
06.00 "Утро THT" (16+)

OTP

06.00, 01.00 X/ф "Иезавель" (16+)
07.45 "От прав к возможностям" (12+)
08.05, 14.05 "Большая страна" (12+)
09.00, 16.05 "Календарь" (6+)
09.30 Все по-взрослому (12+)
10.30 "На приеме у главного врача" (12+)
11.25 "Моя история" (12+)
12.05, 15.00, 19.00 Новости (16+)
12.10, 02.50 X/ф "Тарзан - человек-обезьяна" (12+)
13.50 "Конструкторы будущего" (12+)
15.05 "Этот джаз" (12+)
16.30 "Свет и тени" (12+)
17.00 X/ф "Змеелов" (12+)
18.30 "Острова в океане" (12+)
19.15 "Клуб главных редакторов" (12+)
19.55 X/ф "Сенсация" (16+)
21.30 X/ф "Слуга" (16+)
23.45 "Фатич и море" (16+)
04.35 X/ф "Человек, который сомневается" (12+)

Рен ТВ

06.00 "С добрым утром!" (16+)
08.30, 12.30 "Новости" (16+)
09.00 "Самая народная программа" (16+)
09.30 "Знаете ли вы, что?" (16+)
10.30 "Наука и техника" (16+)
11.30 "Купи-продай" (16+)
13.00 "Легенды и мифы" (16+)
14.00 "Неизвестная история" (16+)
15.00 X/ф "Удача Логана" (16+)
17.20 X/ф "Бандитки" (16+)
19.05 X/ф "Васаби" (12+)
20.55 X/ф "Телохранитель на форлансе" (16+)
23.00 "Итоговая программа с П. Марченко" (16+)
23.55 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)

ТВЗ

06.00, 05.45 M/ф (0+)

07.30 "Вкусно с А. Чеховой" (16+)
08.00, 08.40 M/c "Леги Баг и Супер-кот" (6+)
08.30, 18.00 "Новости" (16+)
12.30 X/ф "Поменяться местами" (16+)
14.45, 18.10 T/c "Блонды" (16+)
23.00 "Итоги с Малькевичем" (16+)
00.00 X/ф "Домино" (18+)
01.30 X/ф "Толмен. Первый демон" (18+)
02.45 X/ф "Сага о чудовище. Сумерки" (16+)
04.15 "Мистические истории" (16+)

Звезда

05.55 X/ф "Аллегро согнем" (12+)
07.25 X/ф "Шел четвертый год войны..." (12+)
09.00 Новости недели (16+)
09.25 "Служу России" (12+)
09.55 "Военная приемка" (12+)
10.40 "Легенды армии" (12+)
11.30 "Тайны военной разведки" (16+)
12.20 "Война миров" (16+)
13.10 "Код доступа" (12+)
14.00 "Улика из прошлого" (16+)
14.50 "Скрытые угрозы" (16+)
15.40 "Секретные материалы" (16+)
16.30 "Загадки века" (12+)
17.20 "Что русскому смешно..." (16+)
18.00 Главное (16+)
19.40 "Легенды советского сыска" (16+)
22.50 "Сделано в СССР" (12+)
23.00 "Фетисов" (12+)
23.45 X/ф "Тройная проверка" (12+)
01.20 T/c "Гаишники" (16+)

Пятый канал

09.00 "Фирменный рецепт" (12+)
09.30 T/c "Наш спецназ-3" (16+)
19.15 T/c "Черный пес" (16+)
00.10 X/ф "Поединок" (16+)
01.50 T/c "Последний мент-2" (16+)

ТВ Центр

05.40 X/ф "Похищенный" (12+)
07.15 X/ф "Роза и чертополох" (12+)
09.15 X/ф "Принцесса на бобах" (12+)
11.30, 00.20 События (16+)
11.50 "Наша смешная жизнь" (16+)
12.40 X/ф "Суэта суэт" (6+)
14.30, 05.30 Московская неделя (12+)
15.00 "Дорогие товарищи" (16+)
15.50 "Настоящий детектив" (16+)
16.40 "Русские тайны" (16+)
17.30 X/ф "Половинки невозможного" (12+)
21.15, 00.35 X/ф "Озноб" (12+)
01.30 "Петровка, 38" (16+)
01.40 X/ф "Шахматная королева" (16+)
04.45 "Т. Васильева. Я сражаюсь наповал" (16+)

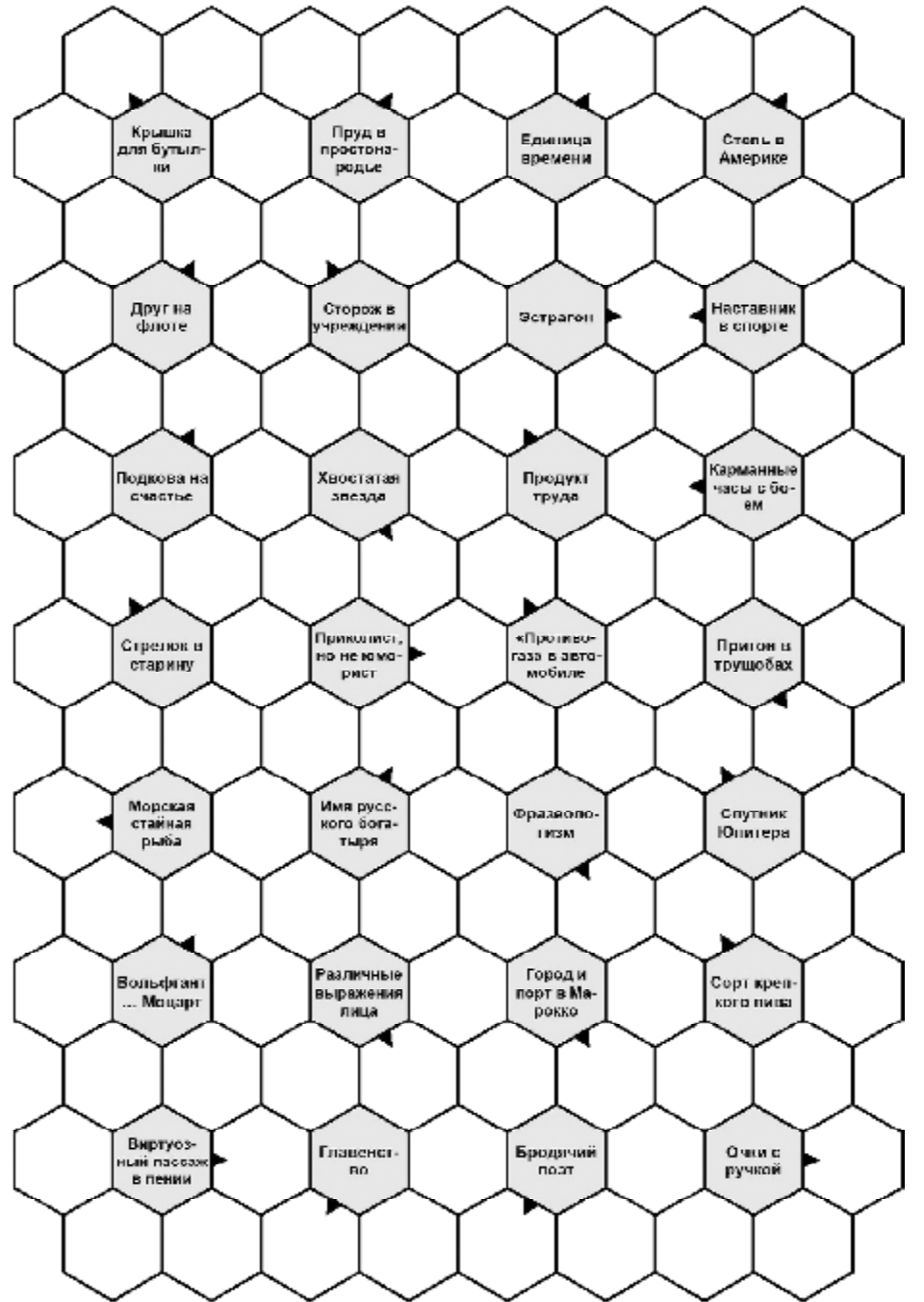
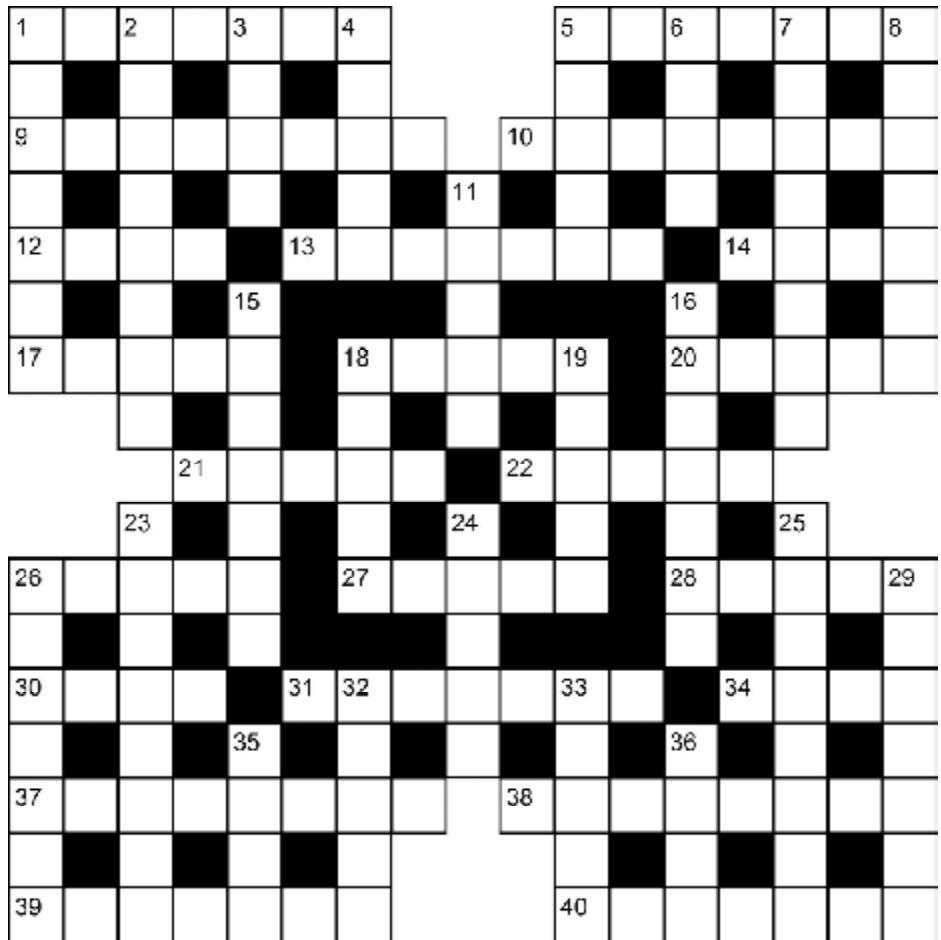
Юрган

06:00 «Вочакыв» (12+)
06:15 «Финноугория» (12+)
06:30 «Ми тані сьвятам» (12+)
07:30 «Міан йОз» (12+)
07:45 «Чол0м, дзюлюк!» (6+)
08:00 «Комі in cogніto» (12+)
08:30 «Пусть меня научат!» (12+)
09:00, 00:15 «Битва за Россию» (16+)
09:45, 23:45 «Самый вкусный день» (16+)
10:15, 23:15 «Один день в городе» (16+)
10:45 «Кто следующий, мечтатели?» X/ф (16+)
12:30, 01:00 «Пути-дороги Сергей Горбунова» (16+)
13:00, 04:30 «Вот такая музыка...» Mюзикл (6+)
14:30 «Гонка с преследованием» X/ф (6+)
16:00 «Телезащитник» (12+)
16:15 «Все для Победы!» (16+)
16:30 «Русский крест» (12+)
17:00 «Детали недели» (12+)
17:45, 02:00 «Афера по-неаполитански» X/ф (16+)
19:30 «В поисках счастья» X/ф (16+)
21:15 «Букшоп» X/ф (16+)
03:35 «Смех с доставкой на дом» (16+)

Разминка для ума

По горизонтали: 1. Один из одновременно родившихся братьев 5. Представитель куриных, способный потерять слух от любви 9. Владелец мелкой торговой точки (устар.) 10. Устное изложение 12. Два пропавших питомца бабуся 13. Жена дьячка 14. Строение для сушки снопов 17. Спутник Нептуна 18. Ползающий душитель 20. Костяная японская миниатюра 21. Православная смола 22. Источник щебня 26. Раздор 27. Город в Эстонии 28. Дружок Фомы (сказ.) 30. Банный кусочек 31. Персонаж телепередачи «Спокойной ночи, малыши!» 34. Остров на Онежском озере 37. Специалистка по приготовлению пищи 38. Сахарный злак 39. Авиационный радар 40. Птица с мешком на клюве.

По вертикали: 1. Петрушка-шоу 2. Одна из центральных газет 3. Лунная пора 4. Китайская династия 5. Головной убор (устар.) 6. Берестяная банка с крышкой 7. Варезка 8. Занятие со спицами 11. Устаревший «калькулятор» 15. Представитель младшего медицинского персонала 16. Кто на войне отличается точностью стрельбы? 18. Поделочный гранат 19. Американский страус 23. Непотопляемая часть удочки 24. В скороговорке был укушен в реке раком 25. Вечеринка с подругами накануне свадьбы 26. Кустарная водка 29. Деревенский детектив с лицом Михаила Жарова 32. Дикий баран Азии 33. Гвоздь с резьбой 35. Кузен 36. Левый приток Днепра.



Ответы на кроссворд от 4 января: По горизонтали: 1. Буквед 5. Пожилки 9. Кругина 10. Животное. 12. Апа. 13 Система. 14. Герц. 17. Анкер. 18. Ярипо. 20. Знемя. 21. Скрип. 22. Кабул. 26. Шлион. 27. Апени. 28. Конк. 30. Ваал. 31. Джакуи. 34. Грош. 37. Риторика. 38. Призовол. 39. Изяслав. 40. Дубрав. По вертикали: 1. Баклага. 2. Клубника. 3. Один. 4. Данди. 5. Прием. 6. Жлоб. 7. Тонлесал. 8. Инерция. 11. Отжи. 15. Трекинг. 16. Избушка. 18. Янина. 19. Окапи. 23. Династия. 24. Дамка. 25. Снрровка. 26. Шкварки. 29. Кошелка. 32. Жукв. 33. Заряд. 35. Орел. 36. Нимб. Ответы на словный кроссворд от 4 января: 1. Долька. 2. Ущелье. 3. Опище. 4. Аргали. 5. Байрак. 6. Блесна. 7. Тесна. 8. Тапара. 9. Филиал. 10. Лаклан. 11. Плетка. 12. Латник. 13. Фасция. 14. Канада. 15. Павлин. 16. Квинта. 17. Свинца. 18. Правда. 19. Пилоля. 20. Гадока. 21. Туника. 22. Караул. 23. Укаляи. 24. Апоид. 25. Абсент. 26. Блука. 27. Курьез. 28. Сверло.

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИВЫЧКИ

ВТК

Есть такая новогодняя традиция – загадывать желания, строить планы и давать себе обещания. А как мотивировать себя исполнять их, не откладывая в долгий ящик? И какие привычки, полезные для укрепления психологического здоровья, стоит приобрести в новом году? Об этом рассказывает директор института психолого-социальной работы Сеченовского университета Мария Киселева.

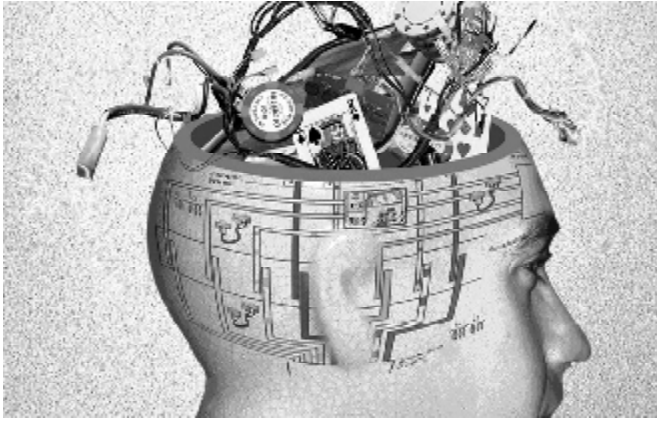
– **Мария Георгиевна, какие привычки, полезные для психологического здоровья, стоит приобрести в новом году?**

– Назову семь таких привычек и начну с самой главной. Это сохранение ощущения контроля в своей жизни. Когда нам кажется, что всё происходит само собой, без нашего участия, это нас демотирует. Вернуть контроль помогает забота о своем теле. В первую очередь, это правильное, сбалансированное питание и продолжительный сон. И, конечно же, необходимо движение. Когда мы двигаемся, у нас синхронизируются все процессы, мы становимся спокойнее, к нам приходят новые идеи и появляются силы, чтобы их реализовать.

Вторая привычка – это порядок вокруг. Уже не внутренний, а внешний. Можно начать со своего телефона, компьютера, потом перейти на рабочий стол или книжную полку, затем на комнату так далее. Это тоже структурирует наше внутреннее пространство.

Третье – это, конечно, планирование. Дел всегда много, от этого нигде не деться, поэтому желательно составить план того, что вы хотите сделать за определенный период, а потом распределить все пункты на четыре категории. Сначала выделить «срочное и важное». Это то, что совершенно точно необходимо сделать. Потом «срочное и неважное». Лично для вас это может быть не очень существенно, но есть сроки, и нужно в них уложиться. Затем идет категория «несрочное, но важное». Чаще всего это дела, которые имеют значение лично для вас, то, что вам очень хочется сделать. И последняя категория «несрочное и неважное». Вы удивитесь, сколько дел попадает именно в нее. Их можно либо отложить, либо вообще не делать. Такая структура очень помогает экономить время и успевать делать то, что действительно необходимо.

Четвертый пункт нашего списка полезных привычек – проведение реви-зи ритуалов и традиций. Стоит отказаться от тех, которые не приносят пользу и радость и только отнимают силы, и придумать новые. Например, можно придумать какие-то маленькие ритуалы на каждый день: посидеть и подумать, что произошло за день, позвонить кому-то, провести время с



близкими, выйти на прогулку. Традиции и ритуалы структурируют нашу жизнь. А когда что-то идет не по плану, играют роль некоего костяка, к которому мы можем вернуться и повернуть жизнь в нужное русло.

Пятая привычка – это прощение с перфекционизмом и завышенными ожиданиями по отношению к себе и окружающим. Когда мы пытаемся быть самыми лучшими во всем, а потом переживаем из-за неудач, это истощает. Конечно, не нужно делать что-то спустя рукава. Но надо здраво оценивать свой уровень возможностей. Это важное умение – оценить свои силы чуть выше, чтобы развиваться, но не ставить заоблачную планку, чтобы каждый раз не расстраиваться.

Следующая важная привычка, которую стоит сформировать в этом году, вытекает из предыдущей. Это умение себя похвалить. Делать это надо каждый день, а еще лучше несколько раз за день. Поверьте, в вашей жизни происходит достаточно количество того, чем вы можете гордиться. Если вам сложно увидеть это самому, представьте, что кто-то из близких за вас рад и горд, и проговорите то, что бы они сказали о вас. Еще один вариант – завести коробку, каждый день записывать на бумажке всё, за что можно себя похвалить, и класть туда. А под следующий Новый год прочитать и увидеть, сколько на самом деле полезного и важного вы делаете.

И последнее. Многие думают, что с нового года нужно начать совсем новую жизнь, перечеркнув всё, что было в прошлом. Но это неэффективно. Всё, что с вами случилось, и хорошее, и плохое, – это ваш опыт. Поэтому лучше провести анализ прошлого года, остановившись на следующих пунктах. Сначала поблагодарить тех, кто вам помог, и, конечно же, себя. Потом простить тех, кто нанес вам вольную или невольную обиду, и опять же себя. Затем нужно отпустить какие-то вещи, на которые затрачено много сил, но которые никак не получаются. Может быть, для них сейчас просто не время. А взамен взять с собой в будущее то, что вас мотивирует. И после этого перейти к планированию, исходя из этого опыта, а не вопреки ему. Такое упражнение – поблагодарить, простить, отпустить, взять с собой самое силь-

ное и спланировать, – можно делать гораздо чаще: каждый месяц, неделю, да хоть каждый день. Анализ жизни помогает быть на связи с собой, реальностью и двигаться к своим целям.

– **Все эти рекомендации прекрасно звучат в теории, но как внедрить полезные привычки в повседневную жизнь, а не забыть о них через неделю или месяц?**

– Конечно, теоретически мы все очень подкованы, а внедрение новых привычек в жизнь – это отдельная история. Причем, это касается вообще всех привычек. Бывает, что человек надает себе в Новый год обещаний, например, записаться в спортзал и начать правильно питаться, а потом всё быстро сходит на нет.

Помочь не свернуть с дороги могут несколько вещей. Успех зависит, прежде всего, от мотивации. Мы должны понять: всё, что мы задумали, мы делаем для себя, своей пользы. Когда мы стремимся к цели ради кого-то, даже самого близкого и любимого, к сбаланированию, мотивация срывается не всегда.

Важно видеть отсроченный результат. Когда появится сиюминутное желание сделать что-то неправильно, лучше иметь перед собой образ прекрасного далёка, к которому мы стремимся. Его нужно «включать» в моменты сомнений.

Лучше всего иметь команду. Это друзья, близкие, другие люди, разделяющие ваши интересы, которые захотят внедрять новые привычки вместе с вами. Когда захочется всё бросить, будет возможность звонка другу, который подбодрит и скажет: «Давай продолжай, всё получится». Окружение вообще играет важную роль. Если вы сели на диету, желательнее иметь единомышленника, а то вам будет очень сложно есть листики салата, когда все вокруг едят жаркое. Возможно, придется поменять и круг общения, если вы хотите избавиться от каких-то плохих привычек.

Еще одно важное умение – отключиться. Когда мы начинаем сомневаться, думать, а не перенести ли всё на завтра, и прокручивать в голове «за» и «против» – нужно твердо сказать «стоп» и просто начать делать, хотя бы маленькими шажками. Чтобы было проще, можно придумать себе «кнопку запуска». Это может быть и действие, как, например, тот же звонок другу, и

предмет, талисман, который можно взять в руки, чтобы получить дополнительную мотивацию.

И еще момент. Нужно понять, что мы не роботы. Когда мы идем к своей цели, нормально, если что-то не получилось и произошел откат назад. Но это не повод останавливаться. Так что отдохнули, вспомнили, зачем мы вообще всё это начали, и продолжаем двигаться в том же направлении. Ругать себя, называть лодырем или, наоборот, оправдывать – непродуктивно. Нужно понять, в основе отложенных действий всегда лежат снижение мотивации и внутренний конфликт. Мы почти ежедневно выбираем между двух полюсов – быть активными или пассивными. Поэтому и нужны постоянный внутренний мотиватор и внешние помощники.

Нельзя менять этот полюс и слишком резко. Если вы решите, что теперь всегда выбираете активную позицию, вашей психике и организму станет слишком страшно вообще что-то менять и новые привычки не войдут в вашу жизнь.

Вообще привычка – это некий образец поведения, который мы исполняем, не задумываясь. Чтобы закрепить ее, нужно время. Насчет того, сколько именно, есть разные теории. В некоторых исследованиях говорится, например, о 21 или 66 днях в среднем. Нельзя сказать, что какая-то из теорий – истина в последней инстанции, но хорошо, когда есть такой ориентир. Человек думает: «Хотя бы три недели продержаться, и дальше всё пойдет как по маслу». И это работает благодаря тому, что он находит еще один способ себя мотивировать.

– **А какие вредные для психологического здоровья привычки лучше оставить в уходящем году и больше никогда к ним не возвращаться?**

– Самый большой тормоз для нас – это самобичевание, самоощущение. Так получилось, что мы склонны видеть в себе плохое. Это происходит потому, что когда-то особенно ярко запомнились отрицательные эмоциональные отклики родителей и других важных для нас людей.

Поэтому первое, от чего бы я избавилась, – от обесценивания собственных успехов. Для этого нужно, во-первых, заметить моменты, когда вы принижаете себя, а во-вторых, начать говорить себе «я молодец» каждый раз, когда получилось сделать даже самый маленький шаг. Это придаст вам веру в то, что вы эффективны и можете достичь того, что запланировали.

Желаю всем внедрить в жизнь те привычки, которые помогут в новом году, и верить в то, что вы достойны любви, счастья и успехов!

Астрологический прогноз с 13 по 19 января

ОВЕН (21.03-20.04). Пришло время пересмотреть свои жизненные цели и отбросить те, которые стали недостижимыми или неинтересными. Поставьте перед собой новые задачи. И здесь важно учесть мнение ваших близких. Будьте готовы встретиться с определенными трудностями. Однако, в конце концов, вы получите желаемый результат. Благоприятный день – понедельник, неблагоприятный – пятница.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05). Желательно ограничить активность. Лишняя суета может сослужить плохую службу. Если будете слишком торопиться, есть риск совершить ошибку. Строя планы на будущее, оставьте в резерве еще несколько вариантов, чтобы внезапные изменения не смогли выбить вас из колеи. В выходные особенно важен позитивный настрой. Благоприятный день – пятница, неблагоприятный – среда.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06). Вас будут особенно часто посещать новые идеи. Придется столкнуться с проблемой выбора между возможностями. Однако не забывайте, что от добра добра не ищут. Обратитесь за советом к близкому другу, который давно и хорошо вас знает. В выходные мелкие домашние дела займут большую часть вашего времени. Благоприятный день – суббота, неблагоприятный – четверг.

РАК (22.06-23.07). Прислушайтесь к себе, и тогда вы почувствуете поток жизни. Надо войти в эту реку, чтобы она понесла вас к успеху. Постарайтесь не давать никаких обещаний, будет сложно сдерживать свое слово. Охватить необъятное невозможно, поэтому в выходные завершайте те дела и проекты, которые вам по силам. Найдутся оригинальные решения для старых проблем. Благоприятный день – вторник, неблагоприятный – среда.

ЛЕВ (24.07-23.08). Осознайте, что далеко не всё зависит от вас. Планы, возможно, придется корректировать. Хороший период для духовных поисков и творчества. В выходные желательно не планировать встреч, лучше заняться домашними делами и провести время с семьей. Благоприятный день – пятница, неблагоприятный – четверг.

ДЕВА (24.08-23.09). Желательно не принимать серьезных решений и не совершать необдуманных поступков, так как они чреваты серьезными последствиями. Хотя вам захочется в чем-то признаться близкому человеку, лучше пока помолчать об этом. Возможно, будет меняться ваш взгляд на определенные материальные и духовные ценности, что может положительно сказаться на вашей судьбе. Благоприятный день – понедельник, неблагоприятный – среда.

ВЕСЫ (24.09-23.10). Развлекайтесь, гуляйте, отдыхайте. Есть риск погрязнуть в суете и мелких домашних хлопотах. В выходные отправляйтесь в путешествие или на прогулку за город. Вы прекрасно отдохнете на свежем воздухе в хорошей компании друзей и близких людей. Благоприятный день – вторник, неблагоприятный – четверг.

СКОРПИОН (24.10-22.11). Некоторый ореол таинственности и загадочности вам не помешает, а только будет способствовать заинтересованности окружающих в общении с вами. Конфликтную ситуацию в выходные желательно вовремя обойти, доверьтесь своей интуиции. Благоприятный день – вторник, неблагоприятный – среда.

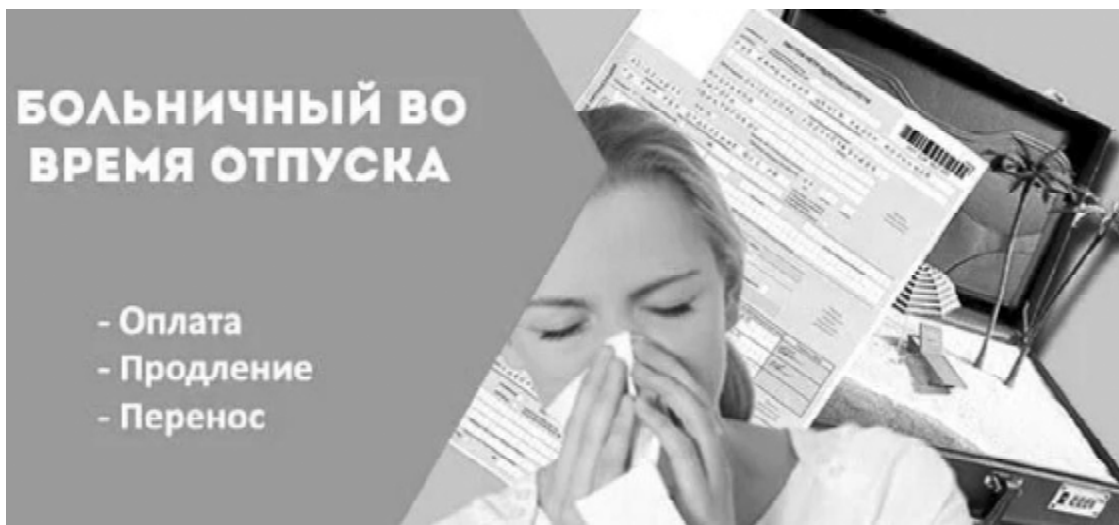
СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12). Пришло время подведения некоторых итогов. Не сожалейте об утраченных возможностях, вполне вероятно, что вы просто неверно оцениваете ситуацию. Изменить прошлое вы не можете, зато вам под силу изменить к нему свое отношение. Прислушайтесь к внутреннему голосу. В выходные уделите больше внимания семье. Благоприятный день – пятница, неблагоприятный – суббота.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01). Постарайтесь быть целеустремленными и решительными. Не сомневайтесь в поставленных целях, анализируйте свои ошибки и идите вперед. Вы можете помочь другим в исполнении их планов. Стараясь для других, вы и сами многому научитесь и получите удовольствие. Благоприятный день – четверг, неблагоприятный – понедельник.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02). Вы сможете добиться ощутимого результата в том, во что вкладывались так много сил. Однако не вписывайтесь ни в какие авантюры, будьте предельно осторожны, есть риск потерять гораздо больше, чем приобрести. Благоприятный день – пятница, неблагоприятный – среда.

РЫБЫ (20.02-20.03). Наступает благоприятный период в творческих областях. Вы ощутите, что у вас всё получается, за что бы вы ни взялись. В выходные стоит немного отдышаться и устроить себе маленькое путешествие или прогулку. Благоприятный день – четверг, неблагоприятный – среда.

БОЛЬНИЧНЫЙ ЛИСТ ВО ВРЕМЯ ОТПУСКА: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ



«Российская газета»

Болезнь может застать врасплох даже во время отпуска или каникул. Нужно ли в этом случае открывать больничный, оплатят ли его, продлят ли отпуск и что делать, если заболел, находясь в другом регионе или за границей?

Нужно ли брать больничный в отпуске

Как пояснил доцент кафедры государственного права и уголовно-правовых дисциплин РЭУ им. Г. В. Плеханова Юрий Саранчук, если отдыхающий травмировался или простудился, или у него обострилось хроническое заболевание, конечно, можно и нужно оформить больничный лист. Тогда работодатель или продлит отпуск на столько дней, сколько человек потратил на болезнь, или перенесет его на другой период, который будет удобен и желателен работнику.

«Если листка временной нетрудоспособности не будет, отпуск не продлят и не перенесут, а дни, потраченные на болезнь, не оплатят», — говорит эксперт.

Обратите внимание! Если в последствии работник примет решение сменить место работы и пойдет в отпуск с последующим увольнением, то он не может быть продлен на дни болезни.

Оплачивается ли больничный в отпуске

Да, оплачивается — так же, как если бы он был открыт в разгар рабочего времени. Размер пособия зависит от страхового стажа и размера зарплаты. Первые три дня болезни работника оплачивает работодатель, остальные — Соцфонд России. Для начисления больничных выплат считается средний заработок за предыдущие два года работы. В зависимости от него размер выплат составит: 100%, при страховом стаже больше восьми лет, 80% при стаже от пяти до восьми лет, 60% при стаже меньше пяти лет.

Продление и перенос отпуска в связи с больничным

Если сотрудник хочет: — продлить отпуск, а не перенести на другое время, то заявление можно не подавать: он продлится автоматически;

— перенести отпуск, то будет достаточно заявления в свободной форме с датами предполагаемого «догула». На основании заявления и при представлении больничного листа работодатель должен скорректировать график отпусков, издать приказ о переносе отпуска, пересчитать работнику отпускные.

Обратите внимание! Перенести отпуск можно лишь по соглашению сторон. Если начальник будет против переноса или не согласится с выбранным для него временем, то он просто продлит текущий отпуск работника.

Если заболел не сам работник, а, например, ребенок или другой член семьи, продлить отпуск за счет больничного не получится. Не продлится в случае болезни и отпуск за свой счет. Хотя работодатель может предусмотреть такую возможность для работников своим локальным нормативным актом.

Как подтвердить факт болезни во время отпуска, если заболели в другом регионе России

Для этого нужен официальный медицинский документ, например, листок временной нетрудоспособности, который может быть как электронным, так и бумажным (в отдельных случаях, предусмотренных законом).

Работник обязан уведомлять о своей нетрудоспособности работодателя. Данная обязанность устанавливается правилами внутреннего трудового распорядка организации.

Больничный лист можно получить (продлить, закрыть) на основании полиса ОМС вне зависимости от того, где человек живет и работает, находится ли он в отпуске или в командировке.

Если заболели за рубежом

Если человек заболел за границей, надо обратиться

за получением документа, который подтверждал бы этот факт. Установлены требования, предъявляемые к таким справкам: на документе должны быть подлинная подпись должностного лица, уполномоченного его подписать, и подлинная печать; он должен соответствовать законодательству страны, в которой его выдали; нужно будет перевести его на русский язык и нотариально заверить.

Легализовывается такой документ через проставление апостиля в стране, где человек отдыхал и заболел. Делают это дипломатические или консульские представительства России. А дальше, уже на родине, выданные за границей документы о временной нетрудоспособности меняются на российские, если так решит врачебная комиссия.

Что делать, если заболел прямо перед отпуском, и влияет ли это на отпускные

Если работник заболел прямо перед отпуском, то он переносится по согласованию с работодателем на другой срок. Для этого работнику нужно написать заявление.

Выплата отпускных должна быть произведена за три дня до начала отпуска. Если работник получил отпускные и заболел, а затем по согласованию с работодателем перенес отпуск, то возвращать отпускные не нужно, они будут учтены при следующей выплате заработной платы.

Можно ли закрыть больничный в другом регионе России

В Фонде обязательного медицинского страхования (ФОМС) уточнили, что если вы открыли больничный лист и сразу после этого решили уехать в отпуск в надежде закрыть его в другом регионе, этот план вряд ли сработает.

При наступлении страхового случая по ОМС определится с трудоспособностью пациента входит в обязанность врача на приеме или при нахождении в стационаре. А при

получении больничного листа надо помнить, что для установления временной утраты трудоспособности должны существовать медицинские показания.

Нахождение пациента под наблюдением врача поликлиники при выписанном «больничном листе» означает, что пациент проходит обследования и лечение по основному заболеванию в соответствии с рекомендациями врача, соблюдает план лечения. Любое ограничение трудоспособности, с медицинской точки зрения, означает продолжающийся страховой случай, требующий наблюдения врача.

«Если врач назначил обследования, лечение, а пациент назначения не выполняет и вместо этого уезжает в отпуск в другой город с намерением закрыть там больничный без контрольного наблюдения лечащего врача-специалиста, то это может быть зафиксировано в медицинской документации и трактоваться как факт «нарушения режима оказания медицинской помощи», что в большинстве случаев ведёт к прекращению оказания медицинской помощи и «закрытию» больничного листа по причине фактического отказа пациента от необходимости наблюдения и лечения», — поясняют в ФОМСе.

Такие сценарии развития ситуации надо всегда иметь в виду, прежде чем принимать решения просто уехать с «открытым» больничным листом.

Кроме того, визит пациента в поликлинику для закрытия больничного листа в подобном случае медорганизация может расценить как «нестраховой случай в системе ОМС» и предложить пройти прием у специалиста и все необходимые обследования по выставленному диагнозу для принятия решения о его «закрытии», то есть о фактическом подтверждении факта выздоровления обратившегося гражданина платно!

Что делать, если заболел дома или потерял в отпуске медполис, а медпомощь понадобится

Советник гендиректора страховой медорганизации «Капитал-МС» Михаил Пушкин рассказал, что для получения помощи по ОМС полис нужен. Но с июля 2022 года он есть и в цифровом виде. Кроме того, при наличии цифровой полис формируется автоматически. И если бумажный потерялся, данные электронного можно найти на портале «Госуслуги» в разделе «Документы», из которого нужно перейти в подраздел «Здоровье». Там будет

вкладка «Получите данные о своем полисе ОМС», в ней нажать на плашку «Запросить». Цифровую копию полиса можно при желании распечатать на бумаге.

Что касается СНИЛС, то он помогает дополнительно уточнить персональные данные заболевшего человека, но медпомощь предоставляется не по этому документу. СНИЛС может понадобиться, если в инфосистеме, с которой работает медорганизация, содержатся устаревшие данные, которые человек не актуализировал, например, после смены паспорта.

Можно ли получить бесплатную медпомощь в другом регионе и какую именно

Каждый россиянин с полисом ОМС может получить бесплатную медпомощь в любой точке страны, заверяют в ФОМСе. Для этого надо предъявить полис и паспорт или свидетельство о рождении ребенка.

Важно! Если человек травмировался, отравился, с ним произошел несчастный случай или внезапно обострилась какая-то болезнь и нужна экстренная медпомощь, то ее можно получить без полиса и паспорта и рассчитывать на нее могут не только россияне, но и иностранцы и лица без гражданства.

Находясь в отпуске, человек может рассчитывать практически на любую медицинскую помощь, даже стоматологическую. Стоматология включена в базовую программу ОМС. Стоматологическая помощь, как и любая медицинская, может быть оказана в экстренной, неотложной и плановой форме.

Самая распространенная причина обращения к стоматологу в отпуске — зубная боль. При ее возникновении помощь должна быть оказана в течение двух часов, этого требует программа госгарантий. Такая помощь всегда должна быть бесплатна для пациента. Оплачивать ее будет территориальный фонд ОМС того региона, где проживает и зарегистрирован пациент.

Что касается плановой помощи, то место ее оказания — поликлиника, к которой человек прикреплен по месту жительства или работы. Она оказывается в плановом порядке, на основе очередности, действующей в медицинском учреждении, по направлению врача-стоматолога. Но стоит помнить, что протезирование зубов не входит в ОМС.

Если вам откажут в медпомощи из-за того, что полис получен в другом регионе, надо обратиться к главврачу больницы или поликлиники. Если это не поможет, то в контакт-центр ФОМС в регионе.

СПОРТИВНЫЕ КАНИКУЛЫ

Наталья ЖЕРЕБЦОВА

Новогодние каникулы – это целая череда праздников, наполненных добрыми традициями. Свои традиции есть и у спорта муниципального округа «Вуктыл». В селе Дутово подвели итоги новогоднего турнира.

2 января в спортивном зале Дутовской школы был дан старт традиционному зимнему турниру памяти Михаила Мезенцева, Александра Корпылёва и Владимира Алексеева, чьи имена навсегда вписаны в ратную историю школы, района, республики, страны. Турнир – это дань бесконечного признания героизма и мужества, самоотверженности тех, кто заплатил самую высокую цену за защиту государственных интересов России.

Перед началом соревнований участники турнира возложили цветы к памятным доскам бывших учеников школы, погибших при исполнении воинского долга. В фойе школы состоялось торжественное открытие с выносом знамён. Минутой молчания все присутствующие почтили память героев.

В турнире приняли участие много ребят: студенты, школьники, гости села,



любители и спортсмены. Это очень важное мероприятие не только для популяризации спорта, но и для патриотического воспитания подрастающего поколения. Наши ребята должны знать имена земляков, отдавших жизни ради их

безопасности, их права жить в сильной и свободной стране.

В этом году в турнире боролись за лидерство четыре команды по баскетболу, три команды по волейболу, а за победу в соревнованиях по теннису поборолось двенадцать спортсменов.

В атмосфере турнира на протяжении всех игр было не только чувство соперничества, но и дух товарищества. Не раз участники из одной команды подбадривали спортсменов из другой. В ходе соревнований все команды выложились на максимум, проявили упорство и волю к победе. В каждой игре шла упорная, бескомпромиссная борьба. Тон на площадке задавали капитаны команд, которые и сами играли с азартом, и товари-

щей настраивали на командное взаимодействие и победу. Игры проходили в упорной, зрелищной, эмоциональной борьбе, с новогодним настроением и задором, с невероятной поддержкой болельщиков. Каждый стремился стать первым, но победитель всегда один.

ИТОГИ ТУРНИРА

Баскетбол

1 место – команда «Торнадо». Никита Алексеев – капитан, Даша Уляшова, Наталья Жеребцова, Ольга Жеребцова, Сергей Жеребцов.

2 место – команда «Медведи». Анатолий Барабаш – капитан, Мария Денисова, Андрей Марченко, Алексей Умнов, Диана Мамедова.

3 место – команда «Финикс». Валерий Тырданов – капитан, Михаил Тырданов, Аркадий Игнатов, Виолетта Носкова, Максим Богданов.

4 место – команда «Тигры». Глеб Голованов – капитан, Максим Злобин, Захар Слюсарь, Ирина Мамонова, Мария Уляшова.

Самые ценные игроки турнира: Глеб Голованов, Мария Денисова.

Волейбол

1 место – команда «Вперед». Ольга Жеребцова – капитан, Ирина Уляшова, Алексей Умнов, Сергей Жеребцов, Наталья Жеребцова.

2 место – команда «Искра». Зинаида Осыка – капитан, Полина Осыка, Алина Мартиросян, Никита Алексеев, Мария Денисова.

3 место – команда «Финикс». Валерий Тырданов – капитан, Михаил Тырданов, Аркадий Игнатов, Виолетта Носкова, Максим Богданов.

Самые ценные игроки турнира: Никита Алексеев, Полина Осыка.

Теннис

1 место – Алексей Умнов, 2 место – Валерий Тырданов, 3 место – Сергей Жеребцов.

Лучшие команды и игроки турнира были награждены грамотами администрации МО «Вуктыл», а все участники получили памятные подарки.

Искренние, сердечные слова благодарности организаторы турнира выражают тем, кто помог провести турнир на отличном уровне: всем участникам турнира, Сергею Мартиросяну, Ирине Уляшовой, Ольге Жеребцовой, администрации МО «Вуктыл», а также спонсорам турнира – Сергею Николаевичу Чуб, Олегу Мартирошеву и семье Сергея Мартиросяна, Никите Алексееву, Егору Балышеву, Зинаиде Головановой, семье Жеребцовых, Дмитрию Ветошкину.



Анна КУЛАБУХОВА

ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ – В ВАШИХ РУКАХ



Сотрудники государственного пожарного надзора совместно с сотрудниками ОМВД России «Вуктыльское» проводят профилактические рейды по жилому сектору города Вуктыла.

Жильцам многоквартирных домов напоминают о важности соблюдения правил пожарной безопасности при эксплуатации газового и электрооборудования, рекомендуют проверять электропроводку на целостность изоляции, соединений и незамедлительно устранять все выявленные неисправности.

Также в ходе бесед вуктыльцам рассказывают о важности установки автономного пожарного извещателя: он громким сигналом сообщит о первых признаках горения.



Уважаемые жители и гости муниципального округа, в целях недопущения пожаров рекомендуем соблюдать элементарные требования пожарной безопасности, а именно:

- эксплуатировать электрообогреватель по инструкции и только заводского изготовления, располагать его подальше от мебели и занавесок;
- не сушите на обогревателе вещи и обувь, не оставляйте его без присмотра и включенным на ночь;

- не оставляйте мобильные гаджеты на зарядке без внимания. Зарядили – отключите от сети;
- не оставляйте телефон заряжаться на ночь и не кладите его под подушку;
- не используйте поврежденные провода и самодельные электронагревательные приборы;
- следите за целостностью изоляции;
- не накрывайте электрические светильники бумагой и тканью.

Следить за безопасностью своего жилья и соблюдать правила – обязанность каждого. Ваша безопасность – ваша ответственность!

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОЖАРЕ В ДОМЕ



01 ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ С МОБИЛЬНОГО - 112

заметив признаки пожара

- определить, откуда они исходят
- немедленно сообщить соседям громким голосом «ПОЖАР»
- как можно быстрее позвонить в противопожарную службу точно назвав адрес, что горит, где горит (улице, номер дома), есть ли там люди, каковы причины возникновения пожара, номер телефона, с которого звоните, свою фамилию
- трезво оценить свои возможности по тушению пожара, при необходимости от его разгорания попытаться погасить его первичными средствами тушения огня

не удаётся сбить пламя

- немедленно сообщить соседям о пожаре
- эвакуироваться поодиночке и безвозвратно
- для защиты от дыма использовать влажные повязки, платки, шарфы, закрыть плотной тканью
- покидая горящее помещение, плотно закрыть за собой дверь – приток свежего воздуха усиливает горение
- не удаётся покинуть помещение – выход отрезан огнем и дымом
- прилягать, выжидая выхода на балкон или встав в проеме окна

ГЛАВНОЕ - НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ПОЖАРНЫХ И ЭВАКУИРОВАТЬ ЛЮДЕЙ

ЧЕГО НИКОГДА НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЖАРЕ:

- поддаваться панике, устраивать переполох или, напротив, дать страху оковаты, парализовать осёл
- прятаться от огня в шкафах или по углам – спасателям вас трудно будет найти
- пользоваться лифтом – он может остановиться между этажами
- спускаться по водосточным трубам и стоякам, а также с помощью штур, простыней – они могут облобиться
- прыгать из окна: начиная с четвертого этажа, каждый второй прыжок смертелен



НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ПОЖАРУ ВОЙТИ В ВАШ ДОМ - ВЫ В НЕМ ХОЗЯИН!

ОПАСНО! ГРИПП

ГРИПП - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции – больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА (больше 38°)
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ
- БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СЛАБОСТЬ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (тошнота, рвота, понос)



ПРОФИЛАКТИКА

- ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ*
- РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ
- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САПФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ
- ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ НЕОБХОДИМО:

- ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ
- НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ, А ВЫЗВАТЬ ВРАЧА
- ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
- ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ

* Вакцинация от гриппа проводится начиная с 6-месячного возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (Приказ Минздрава России от 21.03.2014 №125н) «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемиологическим показаниям».

«Сияние Севера»

Гл. редактор Е. Ю. ШЛЕМА
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:
169570, Республика Коми, г. Вуктыл, ул. Комсомольская, 5. Тел.: т. редактор, бухгалтерия – 22-0-79.

УЧРЕДИТЕЛИ: Администрация Главы Республики Коми, администрация муниципального округа «Вуктыл» Республики Коми.
Зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Коми. Регистрационный номер ПИ № ТУ11-00444.

Газета отпечатана офсетным способом в ООО «Коми республиканская типография»: 167982, Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. Савина, 81.

Тираж – 700 экз.
Время подписания номера в печать по графику – 14.00.
Фактически – 14.00, 9 января 2025 г.

Индекс: 52072, П4526

Газета выходит 1 раз в неделю по субботам объемом 3,0 п. л.

Цена - свободная.