

## ◆ МОЙ ГОРОД – В СЕРДЦЕ МОЁМ!

Ежегодно в начале осени вуктыльцы отмечают два больших и значимых для них праздника. Несмотря на «непраздничную» погоду 4 сентября нынешнего года, торжественные мероприятия, посвященные 38-летию со дня присвоения Вуктылу статуса города, а также Дню работников нефтяной, газовой и топливной промышленности, удались на славу!

Начались они, уже по традиции, с открытия обновленной городской Доски почета «Лучший по профессии». Свидетельства о занесении на Доску почета

вручала руководитель администрации городского округа «Вуктыл» Гульнара Ренатовна Идрисова.

Итак, лучшими по профессии стали:

*Александр Викторович Захаров* – монтер по защите подземных трубопроводов от коррозии 5 разряда группы электрохимзащиты службы энергоснабжения филиала ООО «Газпром добыча Краснодар» - Вуктыльское ордена Трудового Красного Знамени газопромысловое управление ПАО «Газпром»;

*Олеся Олеговна Иванова* – воспитатель детского сада

«Сказка» г. Вуктыла;

*Рафаил Мунавирович Исламов* – машинист технологических компрессоров 6 разряда газокомпрессорной службы компрессорного цеха №2 филиала ООО «Газпром трансгаз Ухта» - Вуктыльское линейное производственное управление магистральных газопроводов ОАО «Газпром»;

*Пелагея Степановна Ларина* – фельдшер медицинских кабинетов школ ГБУЗ РК «Вуктыльская центральная районная больница»;

*Светлана Алексеевна Лисовая* – заведующий филиалом «Клуб-библиотека п. Лёмты»;

*Григорий Анатольевич Лукьянченко* – руководитель муниципального штаба городского округа «Вуктыл» «Волонтеры Победы»;

*Андрей Юрьевич Мартюшев* – начальник караула 24 пожарно-спасательной части 2 пожарно-спасательного отряда Федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы Главного управления МЧС России по Республике Коми;

*Илья Николаевич Пузанов* – телеоператор ООО «Вуктыльские телевизионные коммуникации»;

*Елена Валерьевна Титова* – заместитель директора по воспитательной работе средней общеобразовательной школы №1 г. Вуктыла;

*Юлия Андреевна Шеулова* – лаборант, заведующий хозяйством детской художественной школы г. Вуктыла;

*Максим Викторович Юрин* – председатель ТОС «Возрождение» с. Подчерье;



*Алексей Олегович Яскович* – инспектор сектора по работе с территориями администрации городского округа «Вуктыл» п. Усть-Соплеск.

В 11 часов дня на площади города состоялась выставка-представление своих домашних животных под названием «Мой любимый питомец». Среди участников выставки были и очень

громкие, и самые маленькие, игривые и грустные питомцы, а за участие всех их наградили дипломами.

У маленьких жителей города с 12 часов появилась прекрасная возможность развлечься на каруселях и батутах, а также подкрепиться сладкой ватой и попкорном. Но это еще не все развлечения – для детворы

(Окончание на 4 стр.)



### ◆ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА БЕСПЛАТНОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

В рамках государственной системы бесплатной юридической помощи, лица, которые относились к категории детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и достигли возраста 23 лет, могут получить бесплатную юридическую помощь, в том числе по вопросам, связанным с предоставлением им единовременной социальной выплаты на приобретение жилого помещения.

Бесплатную консультацию можно получить на базе Вуктыльской службы общественной приемной Главы Республики Коми по адресу: ул. Комсомольская, д. 14 (здание администрации), кабинет 236 ежесюжочно каждый первый и третий понедельник с 16-00 ч. до 17-00 ч. Телефон: 8(82146)21-1-81, e-mail: [vuktyl@opg.rkomi.ru](mailto:vuktyl@opg.rkomi.ru).

Администрация ГО «Вуктыл»

# Сохраняя традиции, создаём будущее!

Ведущему газотранспортному предприятию исполнилось 55 лет



ООО «Газпром трансгаз Ухта» – стопроцентное дочернее общество компании «Газпром» и одно из старейших в отрасли. Его рабочая биография началась 21 августа 1967 года с освоения Вуктыльского месторождения в Республике Коми и строительства газопровода «Сияние севера».

Основными задачами являются транспорт газа по системе магистральных газопроводов, бесперебойная поставка газа промышленным и коммунально-бытовым потребителям. Протяжённость эксплуатируемых газопроводов в одностороннем исполнении составляет почти 17 тысяч километров, они проходят по территории девяти российских регионов.

На протяжении всей истории предприятие является участником крупнейших инвестиционных проектов, направленных на решение важнейших стратегических задач страны.

Транспорт газа планомерно растёт в связи с расширением северного газотранспортного коридора и вводом новых производственных мощностей. На сегодняшний день по выполнению товаротранспортной работы газотранспортная система ООО «Газпром трансгаз Ухта» занимает второе место в системе компании «Газпром», через нее прокачивается более 30% добываемого в России газа.

Завершается комплекс работ по вводу производственных мощностей в рамках реализации крупнейших проектов: система магистральных газопроводов «Бованенково – Ухта», магистральный газопровод «Ухта – Торжок-2», «Развитие газотранспортных мощностей единой системы

газоснабжения Северо-Западного региона, участок Грязовец – КС «Славянская», для обеспечения подачи газа в «Северный поток-2».

Проводится подготовка объектов предприятия для транспортировки этаносодержащего газа северных регионов Тюменской области до Балтийского побережья Ленинградской области для обеспечения сырьём газоперерабатывающих производств. Неуклонно реализуется программа газификации регионов на территории Республики Коми, Архангельской, Вологодской, Костромской, Ярославской областей.

При этом предприятие бережно относится к природе, развивает инфраструктуру городов и поселков, создает условия для развития спорта и творчества, являясь социально-ответственным предприятием.

Слово всегда подкрепляется делом: строятся стадионы и спорткомплексы, ремонтируются больницы, восстанавливаются важные социальные объекты, оказывается помощь ветеранам и детям, всем, кто нуждается в поддержке.

Всё это делается силами профессиональной команды! Почти 14 тысяч сотрудников с максимальной самоотдачей стремятся к выполнению поставленных целей, заботясь о благополучии миллионов людей. Умение работать сообща, взаимовыручка, искренняя любовь к своему делу – основа успеха в решении амбициозных задач компании «Газпром» и процветания нашей страны.

Служба по связям с общественностью и СМИ ООО «Газпром трансгаз Ухта»



## комментарии

**«Мы привыкли работать на совесть»**

**Александр Гайворонский,** генеральный директор ООО «Газпром трансгаз Ухта»:

*«За последние пять лет у нас построено 1500 км магистральных газопроводов, 16 компрессорных станций, две газораспределительные станции. Для сотрудников строится благоустроенное жилье, выполняются социальные программы.*

*Мы привыкли работать на совесть, профессионально и самоотверженно. Благодарю ветеранов и весь коллектив за добросовестный, многолетний труд, ведь часть своей жизни каждый отдал родному предприятию и развитию газовой отрасли. Это, действительно, становой хребет страны, который создавали наши предшественники, а мы теперь продолжаем его усиливать и не даем сломать».*

**«В первую очередь – это праздник наших ветеранов»**

**Владимир Половников,**

председатель О П П О «Газпром трансгаз Ухта профсоюз»:

*«55-летие ООО «Газпром трансгаз Ухта» – это, в первую очередь, праздник наших ветеранов. Ведь именно они в непростых условиях, на своем энтузиазме и максимализме не просто строили цеха и газопроводы, а создавали наш сплоченный коллектив, закладывали традиции, формировали и воспитывали главные качества каждого газовика: мастерство, профессионализм, целеустремленность и ответственность, самоотдача.*

*Сегодня мы – современное, крепкое, стабильное, динамично развивающееся предприятие. В этом заслуга наших ветеранов, а также их преемников. Желаю всем крепкого здоровья, благополучия и уверенности в завтрашнем дне».*

## ◆ РАСПОРЯЖЕНИЕ ГЛАВЫ РЕСПУБЛИКИ КОМИ №349-р от 4 сентября 2022 года

1. На основании статьи 84 Конституции Республики Коми, статьи 7 Закона Республики Коми «Об органах исполнительной власти Республики Коми и о лицах, замещающих государственные должности Республики Коми в системе исполнительной власти Республики Коми» назначить Пономаренко Евгения Александровича исполняющим обязанности министра экономического развития и промышленности Республики Коми с 5 сентября 2022 года.

2. Настоящее распоряжение вступает в силу со дня его подписания.



**ЕВГЕНИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ ПОНОМАРЕНКО** родился 10 апреля 1981 года в г. Уфа Республики Башкортостан. Образование – высшее. В 2003 году окончил с отличием Уфимский государственный институт сервиса (проектирование и сервис бытовых машин и приборов, инженер), в 2017 году окончил Башкирскую академию государственной службы и управления при Главе Республики Башкортостан с отличием (государственное и муниципальное управление, магистр).

В 2006-2017 гг. работал на руководящих

должностях в ООО НПФ «Кросс», ООО «ПРЕМ», ООО «Корпус Групп Урал», ООО «Азия Импорт».

2017-2019 гг. – заместитель директора по стратегическому развитию и инновациям ГАУ «Ипподром «Акбузат» РБ им. Т. Т. Кусимова, ГАУ «Центр компетенции Республики Башкортостан по коневодству и конному спорту «Акбузат».

В 2019-2020 гг. работал на руководящих должностях в автономной некоммерческой организации по подготовке и реализации мероприятий по развитию межрегионального и международного сотрудничества Конгресс-бюро Республики Башкортостан «Офис-группа».

2020-2021 гг. – начальник отдела Министерства промышленности и энергетики Республики Башкортостан, заместитель министра промышленности, энергетики и инноваций Республики Башкортостан.

В 2021 году – заместитель директора департамента Министерства промышленности и торговли РФ.

2021-2022 гг. – директор муниципального автономного учреждения «Агентство по развитию территории муниципального района «Иглинский» Республики Башкортостан».

Награжден Почетной грамотой Республики Башкортостан (2021 год), Благодарственным письмом Главы Донецкой народной Республики (2022 год), Почетной грамотой Союза «Торгово-промышленная палата Республики Башкортостан» (2020 год).

## ◆ ПОЛУЧАТЬ В 2023 ГОДУ «СОЦИАЛЬНЫЙ ПАКЕТ» ИЛИ НЕТ

Принять решение об отказе или возобновлении получения набора социальных услуг, который входит в республиканскую ежемесячную денежную выплату отдельным категориям граждан, нужно до 1 октября.

Особое внимание этому вопросу нужно уделить жителям региона, которые относятся к категориям «Реабилитированные лица» и «Лица, признанные пострадавшими от политических репрессий». С 1 января 2023 года для граждан этих льготных категорий, получающих республиканскую ежемесячную денежную выплату, введена новая социальная услуга в виде санаторно-курортного лечения.

«То есть, граждане будут получать эту социальную услугу впервые. Поэтому им важно не позднее 30 сентября принять решение – сохранить право на социальную услугу при получении выплаты или отказаться от социальной услуги в пользу денег. Если гражданин не хочет в будущем году получать социальную услугу в виде санаторно-курортного лечения, то ему нужно подать заявление в центр социальной защиты населения или МФЦ. Тогда республиканскую ежемесячную выплату он будет получать только в деньгах, без вычета средств на предоставление социальной услуги. Если же человек желает получать социальную услугу, то обращаться по этому поводу ему никуда не нужно. Однако при этом ему важно помнить, что при сохранении набора социальных услуг с 1 января будущего года из общего размера получаемой им республиканской выплаты каждый месяц будет удерживаться 120 рублей на предоставление социальной услуги», – пояснила министр труда, занятости социальной защиты Республики Коми Екатерина Грибкова.

Социальная услуга в виде санаторно-курортного лечения предоставляется в порядке очереди при наличии медицинских показаний и отсутствии медицинских противопоказаний в санатории «Серегово».

Жителям других льготных категорий, которые получают республиканскую ежемесячную денежную выплату отдельным категориям граждан (например, труженикам тыла, ветеранам труда, ветеранам труда Республики Коми, одиноко проживающим гражданам старше 80 лет), также нужно сообщить в центр соцзащиты населения по месту жительства (месту пребывания) или в МФЦ, если их решение по поводу получения набора социальных услуг изменилось – они хотят на будущий год отказаться от набора социальных услуг, напротив, желают возобновить их получение. Право подать заявление об отказе или возобновлении предоставления социальной услуги на следующий год можно только один раз в году – до 1 октября текущего года.

В случае, если решение по поводу получения социальных услуг не изменилось, заявлять об этом не нужно, предыдущее желание гражданина останется в силе на весь будущий год.

Минтруд соц РК

## ◆ РАССМАТРИВАЮТСЯ ВОЗМОЖНОСТИ РАСШИРЕНИЯ ГЕОГРАФИИ АВИАРЕЙСОВ ИЗ СЫКТЫВКАРА

Об этом первый заместитель председателя Правительства РК Эльмира Ахмеева сообщила 5 сентября на еженедельном оперативном совещании с участием членов правительства, руководителями органов исполнительной власти и органов местного самоуправления.

Э. Ахмеева отметила, что 2 сентября подписано соглашение с АО АК «Руслайн» о предоставлении в 2022 году субсидии из республиканского бюджета на осуществление региональных воздушных перевозок пассажиров с территории Республики

Коми и (или) на территорию региона. Размер субсидии составит 7,33 млн. рублей. В соответствии с соглашением осуществляются авиарейсы по маршрутам «Сыктывкар - Архангельск» и «Сыктывкар - Казань». По договоренности с авиакомпанией рейсы выполняются с 20 июля 2022 года.

В сентябре «Росавиация» рассмотрит дополнительную заявку авиакомпании на включение маршрута «Сыктывкар - Екатеринбург» в перечень субсидируемых, после чего в соглашении с «Руслайном» будут внесены соответ-

ствующие изменения.

На сегодняшний день есть заявки на выполнение межрегиональных рейсов от авиакомпаний «Азимут» и «Руслайн». «Азимут» предлагает выполнять рейсы по маршруту «Сыктывкар - Самара» и обратно с апреля по декабрь 2023 года при паритетном финансировании из федерального и республиканского бюджетов – по 19 млн. руб. от каждой стороны.

«Руслайн» предлагает рейсы из Сыктывкара в Екатеринбург, Архангельск, Казань, Нарьян-Мар и Санкт-Петербург. Рейсы планируется вы-

полнять с 1 января по 31 декабря 2023 года, кроме рейса на Архангельск, который запланирован на период с 1 июня по 31 августа. Общая сумма финансирования со стороны Республики Коми – 61,8 млн. руб.

В Правительство РК поступило письмо от «Росавиации» с просьбой оперативно предоставить информацию о сроках закрепления в бюджетах средств с указанием их объемов для предоставления авиаперевозчикам субсидии в целях финансирования воздушных перевозок с территории

субъекта РФ в рамках постановления Правительства РФ от 25.12.2013 г. №1242, а также представить проекты перечней маршрутов, предполагаемых к финансированию в 2023 году.

Эльмира Ахмеева предложила заместителю Правительства РК – министру финансов РК Владимиру Казакову поручить Минфин и Минэкономразвития региона совместно провести работу по определению перечня маршрутов региональных авиаперевозок и источника их финансирования в 2023 году.

## ◆ ДЕТИ-СИРОТЫ СТАРШЕ 23 ЛЕТ ПОЛУЧИЛИ ПРАВО НА БЕСПЛАТНУЮ ЮРИДИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

16 августа 2022 года начали действовать изменения, внесенные в часть 1(1) статьи 3 Закона РК от 27.02.2012 г. №9-РЗ «О вопросах обеспечения граждан бесплатной юридической помощью в Республике Коми» (далее – Закон РК №9-РЗ), согласно которым лица, которые относились к категории детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также лиц из их числа, и достигли возраста 23 лет, теперь имеют право на получение бесплатной юридической помощи в рамках государственной системы бесплатной юридической помощи.

Указанные граждане вправе обратиться за получением бесплатной юридической помощи по вопросам, предусмотренным Федеральным законом от 21.11.2011 г. №324-ФЗ «О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации» и Законом РК №9-РЗ, в том числе по вопросам, связанным с предоставлением им единовременной социальной выплаты на приобретение жилого помещения в соответствии с Законом РК от 24.12.2021 г. №160-РЗ «О дополнительной мере социальной поддержки лиц, которые относились к категории детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и достигли возраста 23 лет».

Оказание бесплатной юридической помощи участниками государственной системы бесплатной юридической помощи в республике осуществляется при предъявлении гражданами, имеющими право на получение такой помощи, документа, удостоверяющего личность гражданина, и документа, подтверждающего соответствующую категорию гражданина.

За бесплатной юридической помощью можно обратиться к адвокатам, участвующим в деятельности государственной системы бесплатной юридической помощи. Список адвокатов, их адреса и телефоны размещены на [официальном сайте](#) Минюстиции РК в разделе «Бесплатная юридическая помощь».

Кроме того, за бесплатной юридической помощью можно обратиться в Государственное казенное учреждение РК «Государственное юридическое бюро». Прием граждан, имеющих право на получение бесплатной юридической помощи, осуществляется в Государственном юридическом бюро по адресу: г. Сыктывкар, ул. Интернациональная, д. 108, 4 этаж, кабинет 422 каждый вторник и четверг с 9:00 до 16:00 по предварительной записи. Запись на прием осуществляется по телефону: 8(8212)206-155.

## ◆ Минздрав региона рекомендует вспомнить про маски и дезинфекцию

И. о. министра здравоохранения республики Игорь Дягилев доложил о ситуации, связанной с распространением коронавирусной инфекции, на еженедельном оперативном совещании в Правительстве РК. Провела заседание первый заместитель председателя Правительства РК Эльмира Ахмеева.

На амбулаторном лечении с ковидом находятся 2144 пациента – на 700 пациентов больше по сравнению с предыдущей неделей. На стационарном лечении – 267 пациентов, в том числе 46 детей. Более ста человек – пациенты старше 60 лет, сообщает пресс-служба Главы РК. В республике развернуто 279 специализированных коек для лечения пациентов с COVID-19. За последние сутки в стационары поступил 21 пациент. В реанимации находятся 8 пациентов, на кислородной поддержке – 26 человек.

«Течение коронавирусной инфекции в настоящее время не такое сильное, но это не повод всем расслабляться. Вопрос о вакцинации остается актуальным. Уровень вакцинации составляет 278 на 100 тысяч населения, мы стремимся к показателю не ниже 300», – отметил И. Дягилев.

Пункты вакцинации открыты в поликлиниках городов и районов республики, там же можно пройти экспресс-тестирование на новую коронавирусную инфекцию. Нововведением стало открытие пункта тестирования для прилетевших в аэропорт жителей и гостей города Сыктывкара.

# ♦МОЙ ГОРОД – В СЕРДЦЕ МОЁМ!

(Окончание. Начало на 1 стр.)

состоялся задорный «Праздник детства». Ребята принимали участие в конкурсах, предлагаемых ведущими, зажигательные танцевали... Разрисованные красками лица тоже вызывали у детей море радости и восторга. Вместе с ними веселились ростовые кук-

лы: Микки Маус, Мини Маус, миньоны и многие другие. И еще одно занятное «мероприятие», которое провели для ребятшек, – это шоу мыльных пузырей.

Со сцены, расположенной на площади, Гульнара Ренатовна Идрисова, руководитель администрации ГО «Вуктыл», с теплыми

пожеланиями и поздравлениями обратилась ко всем вуктыльцам и гостям города, и начался праздничный концерт.

Концертная программа состояла из трех блоков. В литературно-музыкальном приняли участие трио баянистов «Динамика», Оксана Алымова, Алина Мезен-

цева, Людмила Роман, А. Куприш, А. Шутова и музыкальный дуэт «Je t'aime». Стихотворения прочитали Зоя Волкова, Арина Мезенцева, Иван Стеценко, Людмила Ручко, Роман Сырык и Раиса Ефремова.

В народном блоке выступили народный хор «Реченька», Жанна Барышникова, во-

кальный дуэт «Бабье лето», коми землячество «Зарни кад», татаро-башкирское землячество «Якташ», вокальная группа «Царевны», Екатерина Шихалёва, вокальная группа «Раздолье», украинское землячество «Пивнична Мрия», Валентина Павлова.

Вострадном блоке зрителей порадовали Жанна Барышникова, Наталья Блохина, Вадим Жирнов, Татьяна Падерина, Валентина Шарапова, Валентина Павлова, Алина Мезенцева, коллектив «Рябинка» и вокальный дуэт «Бабье лето». Яркие и задорные танцевальные номера представили коллективы «Рябинка»,

«Солнышко» и «Сюрприз».

И как же оставить гостей праздника без угощения? Акция «Пельмень года» пришлось по душе каждому! За вкусными и аппетитными пельмешками, с душой приготовленными шеф-поваром Юлией Нагаец, выстроилась длинная очередь.

Настоящим подарком для вуктыльцев стал фестиваль трудовых коллективов. В 19 часов вечера наши талантливые горожане, так сказать, «зажгли свою звезду». Для жителей города выступили Татьяна Падерина (КС-3), Жанна Барышникова («Аквасервис»), Татьяна Стеценко (библиотека), Екатерина Шихалёва (активистка), Алина Мезенцева (КСК), Елена Титова (школа №1), Ирина Драган (д/с «Золотой ключик»), Гульнара Лузянина (профилакторий) и коллектив МБУ «КСК».

Зажигательные треки, отличное настроение и море танцев – так прошла вечерняя дискотека, еще одно яркое событие состоявшегося праздника! Все принявшие в ней участие получили незабываемые эмоции и бурю позитива. Ну, а заключительной частью стал красочный салют.

Ольга ГАММ



## ♦В ПОИСКАХ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Вот и закончилось лето, которое мы всегда с нетерпением ждем и которое так не хочется отпускать. В летние месяцы нас окружает масса удовольствий – отдых на море, долгие прогулки по вечернему городу или поездки на дачу... День длится долго, и кажется, что за это время мы готовы свернуть горы. С постепенным уходом солнца и укорачиванием светового дня многие из нас испытывают тоску, становятся вялыми и апатичными. Почему так происходит?

Осень – сложный период не только для нашей психики, но и для всего организма в целом. Перемена погоды, частые дожди, дефицит солнечного света, распространение вирусных заболеваний – это дополнительные стрессовые факторы, влияющие на иммунную систему и заставляющие человека реже выходить на улицу и проводить время на природе, что, в свою очередь, неизменно приводит к снижению настроения.

Вот нес колько простых, но эффективных советов для людей, которые не особо дружат с осенью.

1. Нормализуйте сон. Страхи, сомнения, апатия, депрессия, раздражительность – все эти проявления усиливаются, если происходит истощение и переутомление организма на фоне нарушения сна. Поэтому первый и самый простой шаг – восстановить нормальную работу организма. Полноценный сон – это половина хорошего самочувствия.

2. Всегда тепло одевайтесь. На первый взгляд – крайне примитивный совет. Однако многие люди очень медленно перестраиваются на осенние погодные условия. Наступление осеннего похолодания зачастую приводит к снижению настроения, сонливости, апатии и т. д. В этот период очень важно всегда находиться в тепле, этот простой ход поможет вам поддержать комфортный уровень ак-

тивности, сохранить иммунную систему и избежать заражения вирусных заболеваний.

3. Каждую осень начинайте изучать или заниматься чем-то новым. Весь секрет в быстром выработывании привычного поведения. Если год за годом осенью наступает хандра, то мозг включает привычное для этого времени года настроение. Он закрепляет программу «осень-апатия». И эту программу можно исправить только тогда, когда внесены изменения в привычный ход осенней жизни. Обучаясь чему-то новому, вы запустите дополнительные процессы в работе головного мозга, что приведет к повышению настроения.

4. Не начинайте осенью процедуры закаливания организма и не меняйте пищевые привычки в это время года. Наступление холодов, снижение количества солнечного света, расцвет вирусных заболеваний – всё это создает стрессовую ситуацию для организма. Не усугубляйте ее, не начинайте закаливание и не переходите на вегетарианское питание в это время года. Подобные изменения были бы менее проблематичны в летнее время.

5. Старайтесь не замыкаться в себе. Чаще выходите в люди, встречайтесь с друзьями, навещайте род-



ственников. Взаимодействие с людьми и активная речь активируют работу нейронов коры лобных долей головного мозга. Схожие структуры мозга отвечают за волевые действия и самоконтроль. Поэтому, поддерживая социальную активность, мы сохраняем способность к саморегуляции своего настроения и поведения.

6. Замечайте приятные мелочи, которые вас окружают. В осенний период нежелательно концентрироваться на неприятных мыслях. Замечайте мелочи, которые вас радуют: вкусный горячий чай, хороший фильм, приятный разговор с другом, хороший сон, интересная книга... Старай-

тесь проводить как можно больше времени в осознанности этих приятных моментов, наслаждайтесь этим временем!

Устройте небольшой эксперимент этой осенью, попробуйте соблюдать большинство перечисленных пунктов, а еще лучше – все. И вы увидите, что осень не так уж печальна, как ее представляют. И так ли много у нас времени, чтобы терять три месяца в году на печаль и хандру? Возможно, будет лучшим решением, если мы обратим свое внимание на поиски положительных сторон каждого времени года!

Подготовила Ольга ГАММ



Среда 14 сентября

Первый канал
05.00 Доброе утро (12+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+)

Россия 1
05.00, 09.30 "Утро России" (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)

Культура
06.30, 07.00, 07.30, 08.25, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры (12+)

14.30 К 75-летию со дня рождения И. Саутова (12+)
15.05 Новости. Подробно. Кино (12+)

Матч ТВ
06.00, 08.50, 14.25, 02.55 Новости (16+)

НТВ
04.55 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)

СТС
06.00 "Ералаш" (0+)
06.05 М/с "Три кота" (0+)

ТНТ
07.00 М/с "Приключения Пети и Волка" (6+)

ОРТ
06.00 Х/ф "Женитьба" (12+)

лей. Адреса и строки" (6+)
16.45 "Конструкторы будущего" (12+)

Рен ТВ
06.00, 18.00, 02.05 Самые шокирующие гипотезы (16+)

ТВЗ
06.00 Т/с "Женская доля" (16+)

Звезда
05.25 Т/с "Анакоп" (12+)
07.00 "Сегодня утром" (12+)

Пятый канал
05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 00.00 Известия (16+)

15.05, 03.10 Х/ф "Охотница" (12+)

Юрган
06:00 «Вочакыв» (12+)

ТВ Центр
06.00 Настроение (12+)

Четверг 15 сентября

Первый канал
05.00 Доброе утро (12+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+)

Россия 1
05.00, 09.30 "Утро России" (16+)

Культура
06.30, 07.00, 07.30, 08.25, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры (12+)

17.20 Большие и маленькие (12+)

Матч ТВ
06.00, 08.40, 12.10, 15.15, 02.55 Новости (16+)

НТВ
04.55 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)

по краю" (6+)
07.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей" (0+)

ТНТ
07.00 М/с "Приключения Пети и Волка" (6+)

ОРТ
06.00 Х/ф "Остановился поезд" (0+)

00.10 "Сделано с умом" (12+)

Рен ТВ
06.00, 18.00, 02.20 Самые шокирующие гипотезы (16+)

ТВЗ
06.00, 01.00 Т/с "Женская доля" (16+)

Звезда
05.20, 13.25, 14.05, 03.50 Т/с "Настоящие" (16+)

Table with 4 columns and 4 rows containing numbers 8, 2, 3, 1, 6, 5, 7, 9, 4, 7, 3, 8, 6, 5, 6, 9, 1, 7, 6

ности" (16+)
18.15 "Спецрепортаж" (16+)

Пятый канал
05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 00.00 Известия (16+)

ТВ Центр
06.00 Настроение (12+)

Table with 4 columns and 4 rows containing numbers 3, 1, 7, 6, 5, 7, 4, 7, 3, 8, 6, 5, 6, 9, 1, 7, 6

18.15 Х/ф "Нежные листья, ядовитые корни" (12+)

Юрган
06:00, 09.45, 00.45, 05.00 «Миян й0з» (12+)



**Воскресенье**  
**18 сентября**

**Первый канал**

05.15, 06.10 X/ф "Человек-амфибия" (0+)  
06.00, 10.00, 12.00 Новости (16+)  
07.00 Играй, гармонь любимая! (12+)  
07.40 Часовой (12+)  
08.15 Здоровье (16+)  
09.20 Непутевые заметки (12+)  
10.15 Повара на колесах (12+)  
11.25 "Узбекистан. Заглянуть за горизонт" (0+)  
12.15 Видели видео? (0+)  
14.25 X/ф "Возвращение резидента" (12+)  
17.10 "Г. Хазанов. Без антракта" (16+)  
19.05 ГОЛОС (0+)  
21.00 Время (16+)  
22.35 "Женщина под грифом "секретно" (12+)  
00.30 "К. Циолковский. Космический пророк" (12+)  
01.30 Наедине со всеми (16+)  
03.05 "Россия от края до края" (12+)

**Россия 1**

05.35, 03.15 X/ф "Любовь, которой не было" (12+)  
07.15 "Устами младенца" (0+)  
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, 17.00 Вести (16+)  
11.30 "Большие перемены" (12+)  
12.35 Т/с "Родительское право" (12+)  
18.00 "Песни от всей души" (12+)  
20.00 Вести недели (16+)  
22.00 Москва. Кремль. Путин (12+)  
22.40 "Воскресный вечер" (12+)  
01.30 X/ф "Шепот" (12+)

**Культура**

06.30 "Энциклопедия загадок" (12+)  
07.05, 02.20 М/ф (6+)  
08.05 X/ф "Путь к причалу"

(6+)  
09.30 "Обыкновенный концерт" (12+)  
09.55, 00.55 Диалоги о животных (12+)  
10.40 Большие и маленькие (12+)  
12.50 Т/ф "Я - Сергей Образцов" (12+)  
14.15 Невский ковчег. Теория невозможного (12+)  
15.00, 23.25 X/ф "Такая женщина" (16+)  
16.30 "Картина мира" (12+)  
17.15 "Пешком..." (12+)  
17.45 Передача знаний. Телеконкурс (12+)  
18.35 "Романтика романса" (12+)  
19.30 Новости культуры (12+)  
20.10 X/ф "Свой" (16+)  
21.35 Гала-концерт открытия V Международного музфестиваля И. Абдразакова (12+)  
01.35 Искатели (12+)

**Матч ТВ**

06.00 Бокс. Vase Knuckle FC (16+)  
07.00, 08.45, 15.30 Новости (16+)  
07.05, 11.55, 15.35, 23.45 Все на Матч! (12+)  
08.50 Всероссийская спартакиада по летним видам спорта (0+)  
10.40, 12.10 Летний биатлон. Раги Кубок Содружества (12+)  
13.25 Футбол. Чemp. Италии (0+)  
16.25 Футбол. МИР Российской премьер-лига (0+)  
21.00 После футбола (0+)  
21.40 Футбол. Чemp. Италии (0+)  
00.30 Бадминтон. "Кубок Ф. Г. Валуева" (0+)  
02.00 Хоккей с мячом. Кубок России. Финал (0+)  
04.00 "Конек Чайковской" (6+)  
05.00 "Катар-2022" (12+)  
05.30 "Ген победы" (12+)

**НТВ**

05.05 Т/с "Дельта. Продолжение" (16+)  
06.45 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 Своя игра (0+)  
16.20 Следствие вели... (16+)  
18.00 Новые русские сенсации (16+)  
19.00 Итоги недели (16+)  
20.20 Ты супер! (6+)  
23.00 Звезды сошлись (16+)  
00.25 Основано на реальных событиях (16+)  
01.50 Т/с "Мент в законе" (16+)

**СТС**

06.00 "Ералаш" (0+)  
06.05 М/с "Фиксики" (0+)  
06.25 М/ф (0+)  
06.45 М/с "Три кота" (0+)  
07.30 М/с "Царевны" (0+)  
07.55 Шоу "Уральских пельменей" (16+)  
09.00 "Рогов+" (16+)  
10.00 X/ф "Ночь в музее" (12+)  
12.15 X/ф "Ночь в музее-2" (12+)  
14.25 X/ф "Ночь в музее. Секрет гробницы" (12+)  
16.20 X/ф "Круэлла" (12+)  
19.05 X/ф "Малефисента" (6+)  
21.00 X/ф "Малефисента. Владычица тьмы" (6+)  
23.20 Муз/ф "Мэри Поппинс во звращается" (6+)  
01.55 "Русские не смеются" (16+)  
02.45 "6 кадров" (16+)

**ТНТ**

07.00 М/с "Приключения Пети и Волка" (6+)  
09.00 М/ф "Снежная королева-3" (6+)  
10.30 "СашаТаня" (16+)  
16.00 "Реальные пацаны" (16+)  
19.00 "Звезды в Африке" (16+)  
21.00 "Лучшие на ТНТ" (16+)  
22.00, 06.40 "Однажды в России" (16+)  
23.00 "Комеди Клуб" (16+)  
00.00 "Битва экстрасенсов"

(16+)  
02.40 "Импровизация" (16+)  
04.15 "Comedy Баттл" (16+)  
05.00 "Открытый микрофон" (16+)

**ОТР**

06.00, 14.05 "Большая страна" (12+)  
06.50 "Потомки" (12+)  
07.20 "От прав к возможностям" (12+)  
07.30 "Сделано с умом" (12+)  
08.00 "Домашние животные" (12+)  
08.25 X/ф "Розыгрыш" (12+)  
10.00, 11.05 ОТРажение (12+)  
10.30, 16.55 "Календарь" (12+)  
11.00, 12.45, 15.00, 19.00 Новости (16+)  
12.50 "Сходи к врачу" (12+)  
13.05 "Отчий дом" (12+)  
13.20 "Испанская кровь" (12+)  
15.05 "Моя история" (12+)  
15.50 "Дикая природа Шри-Ланки" (12+)  
16.40 День работников леса (12+)  
17.25 X/ф "Военно-полевой роман" (12+)  
19.05 "Клуб главных редакторов" (12+)  
19.45 "Вспомнить все" (12+)  
20.10 X/ф "Изгнание" (16+)  
22.50 Д/ф "Аргентина" (6+)  
00.20 X/ф "Сталкер" (12+)  
03.00 X/ф "Любимая" (12+)  
04.20 X/ф "Квартет" (12+)

**Рен ТВ**

07.00 С бодрым утром! (16+)  
08.30, 12.30, 16.30 Новости (16+)  
09.00 Самая народная программа (16+)  
09.30 Знаете ли вы, что? (16+)  
10.30 Наука и техника (16+)  
11.30, 13.00 X/ф "Аквалан" (16+)  
15.00, 17.00 X/ф "Железный человек" (12+)  
18.00 X/ф "Железный человек-2" (12+)  
20.30 X/ф "Первый мститель" (12+)  
23.00 Итоговая программа (16+)  
23.55 Самые шокирующие гипотезы (16+)

04.15 Территория заблуждений (16+)  
04.45 Городские легенды (16+)

**ТВЗ**

06.00 Мультфильмы (0+)  
09.25, 19.40, 21.40 "Дом исполнения желаний" (16+)  
09.30 "Путь к сердцу" (16+)  
10.00 "Слепая" (16+)  
11.30 "Лучшая версия себя" (16+)  
13.00 X/ф "История Золушки" (12+)  
15.00 X/ф "Красавица и чудовище" (12+)  
17.15 X/ф "Чарли и шоколадная фабрика" (12+)  
19.45 X/ф "Марафон желаний" (16+)  
21.45 X/ф "Поймай толстуху, если сможешь" (16+)  
00.00 X/ф "Американский пирог" (16+)  
01.45 "Городские легенды" (16+)

**Звезда**

05.40 X/ф "Тревожный месяц вересень" (12+)  
07.15 X/ф "Фартовый" (16+)  
09.00 Новости недели (16+)  
09.25 "Служу России" (12+)  
09.55 "Военная приемка" (12+)  
10.45 "Скрытые угрозы" (16+)  
11.30 "Код доступа" (12+)  
12.20 "Легенды армии" (12+)  
13.05 "Спецрепортаж" (16+)  
13.45, 03.35 Т/с "На безымянной высоте" (16+)  
18.00 Главное с О. Беловой (16+)  
19.45 "Легенды советского сыска" (16+)  
23.00 "Фетисов" (12+)  
23.45 Д/ф "Титаник" (16+)  
01.20 X/ф "Добровольцы" (12+)  
02.55 "Легендарные самолеты" (16+)

**Пятый канал**

05.00, 01.55 Т/с "Улицы разбитых фонарей-3" (16+)  
08.20, 11.30 X/ф "Крепкие орешки-2" (16+)  
10.40 Апокалипсис (16+)  
18.05 Т/с "След" (16+)  
04.10 Т/с "Улицы разбитых"

фонарей-4" (16+)

**ТВ Центр**

06.20 X/ф "Опасный круиз" (12+)  
07.55 X/ф "Свадьба в Малиновке" (0+)  
09.35 Здоровый смысл (16+)  
10.05 Знак качества (16+)  
10.55 Страна чудес (6+)  
11.30, 00.15 События (16+)  
11.45 X/ф "Три плюс два" (12+)  
13.50 Москва резиновая (16+)  
14.30 Московская неделя (16+)  
15.00 Юмористический концерт (12+)  
16.15 X/ф "Парижанка" (12+)  
18.10 X/ф "Детдомовка" (12+)  
21.45, 00.30 X/ф "Нефритовая черепаха" (12+)  
01.20 Петровка, 38 (16+)  
01.30 X/ф "Сладкая месть" (12+)  
04.25 "Битва за наследство" (12+)  
05.05 "Список Лапина. Запрещенная эстрада" (12+)

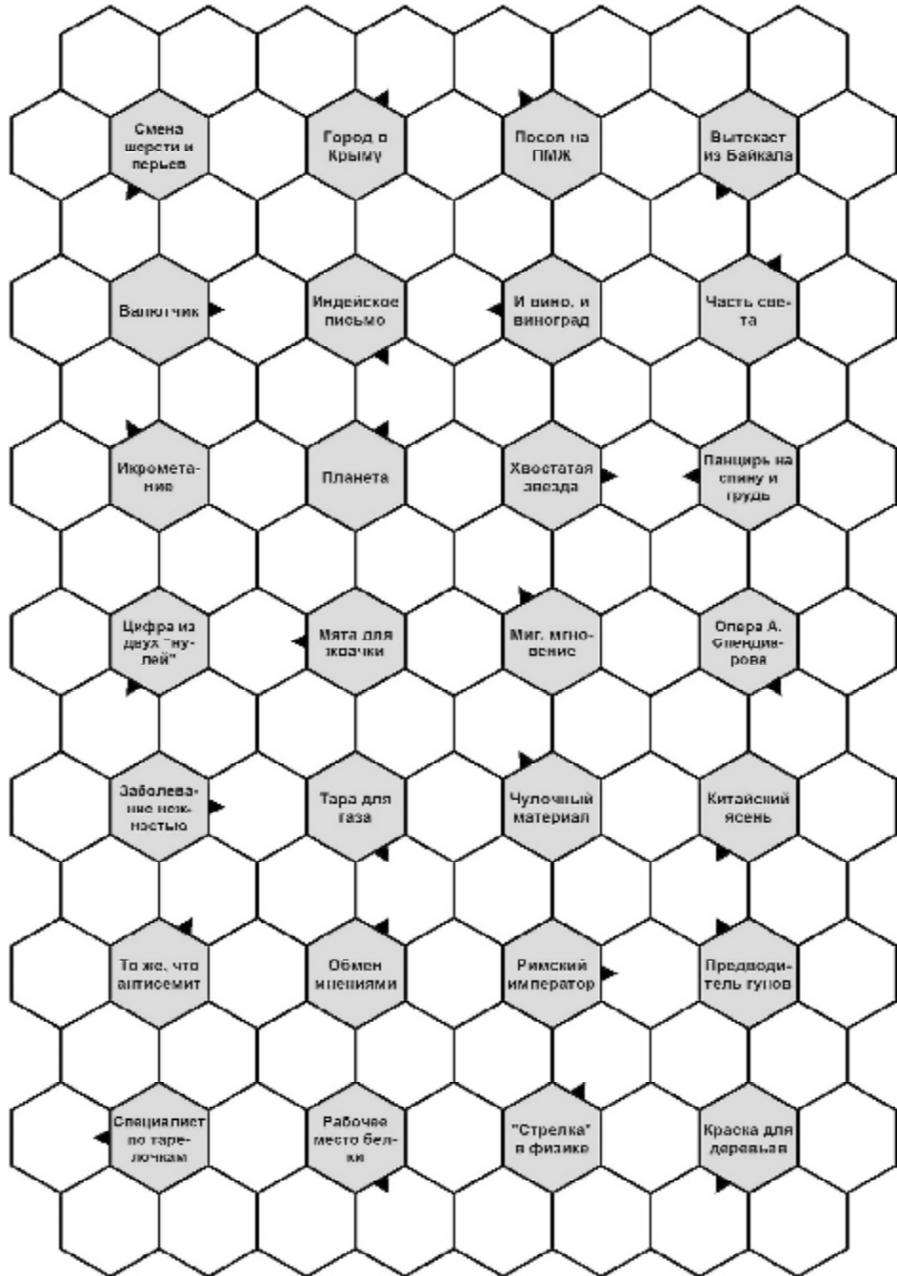
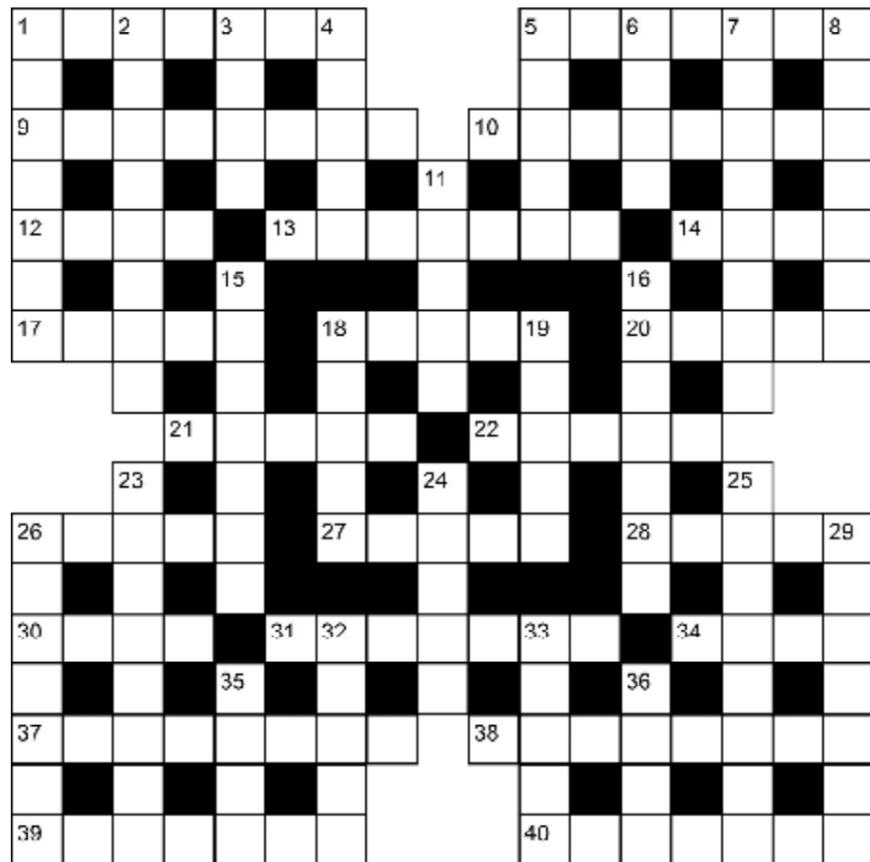
**Юрган**

06.00, 15.45 «Вочакыв» (12+)  
06.15, 16.00, 00.35 «Миян йоз» (12+)  
06.30, 00.10 «Не факт» (12+)  
07.00 «Снежная королева». Балет (6+)  
08.00, 10.45 «Коми incognito» (12+)  
08.30, 10.15, 16.15, 01.30 «Детали» (12+)  
09.00, 01.00 «Круиз-контроль» (12+)  
09.30 «Чоллм, дзюлюк!» (6+)  
09.45 «Мультимир» (0+)  
11.15 «Поднять якоря». М/ф (6+)  
12.30 «Вот такая музыка...». X/ф (12+)  
14.00 «Предел риска». X/ф (16+)  
16.45 «Телезащитник» (12+)  
17.00 «Детали недели» (12+)  
17.45 «Империя иллюзий» (16+)  
19.30 «Городские подробности». X/ф (16+)  
22.25 «Четверо против банка». X/ф (16+)  
02.00 «Процесс». X/ф (16+)

**Разминка для ума**

**По горизонтали:** 1. Ловит рыбу, носит фрак, а живет он в южных льдах 5. Вычурный и пышный стиль в искусстве XVI-XVIII веков 9. Антоним храбрости 10. Судебный обвинитель 12. Брат выдохса 13. Колдовских дел мастера 14. Фольклорная форма 17. Город и порт в Японии 18. Небольшой сторожевой отряд, пост 20. Возглас вслед 21. Женское имя 22. Боковой отросток от ствола дерева, помеха в делах наравне с задоринкой 26. Праздничный фейерверк 27. Хвостик иголки 28. Объявление о предстоящих гастролях, спектаклях 30. Функция отдела кадров 31. Истертый помощник для удаления грязи с рук 34. Водоем для уток 37. Статус Ильи Муромца 38. Узор на одежде, посуде, ковре 39. Жена дьячка 40. Маленький кусочек льда.

**По вертикали:** 1. Листок у водителя транспорта с указанием маршрута и задания 2. Низкий, плохой сбор уродившихся плодов 3. Посторонним ... запрещен! 4. Брутто минус тара 5. Порода собак 6. Что такое Лимпопо 7. мех для кучерявой шубы 8. Часть прямой 11. «Наблюдательный пункт» болотной лягушки 15. Ширина круга 16. Сладкая коричневая плитка в обертке из фольги 18. Второй президент России 19. Содержимое старого пня 23. Непереносимость чего-либо 24. Мнение рецензента 25. Вино «Три топора» 26. Прославленный мореход 29. Дуэль на татами 32. Плащ Чапаева 33. Роды у крольчихи 35. Пернатые газетные сплетни 36. Порошок, который всё время идет к вам.



**Ответы на кроссворд от 3 сентября:**  
По горизонтали: 1. Стратег. 5. Шезлонг. 9. Медальон. 10. Гипотеза. 12. Рать. 13. Ришелье. 14. Мало. 17. Зелье. 18. Скрип. 20. Свирь. 21. Ведро. 22. Кудри. 26. Матрос. 27. Слово. 28. Трога. 30. Тура. 31. Обложка. 34. Дояр. 37. Раскопки. 38. Гардероб. 39. Кларнет. 40. Адресат.  
По вертикали: 1. Саморез. 2. Родители. 3. Тело. 4. Гроши. 5. Шпиль. 6. Зной. 7. Операция. 8. Глаголь. 11. Цедра. 15. Черешня. 16. Острога. 18. Сброс. 19. Плут. 23. Встряска. 24. Робот. 25. Лоботряс. 26. Материк. 29. Атрибут. 32. Букет. 33. Кража. 35. Корн. 36. Удар.  
**Ответы на сотовый кроссворд от 3 сентября:**  
1. Жиголо. 2. Картон. 3. Агадир. 4. Педали. 5. Олады. 6. Трасса. 7. Царица. 8. Рецепт. 9. Деталь. 10. Стресс. 11. Трусы. 12. Стерва. 13. Тулуза. 14. Йогурт. 15. Урожай. 16. Зоссад. 17. Косуля. 18. Гонья. 19. Тренаж. 20. Золото. 21. Войлок. 22. Первач. 23. Кемпер. 24. Кольцо. 25. Обычай. 26. Брежнев. 27. Хмелек. 28. Ломцман.

**ПРОДАМ** 3-комнатную квартиру по улице Таежной, д. 7, 5-й этаж, улучшенной планировки, большая застекленная лоджия, кладовая на площадке, кровля после капитального ремонта (один хозяин). Цена договорная. Тел.: 8-912-11-16298.

**ПРОДАМ** 2-комнатную квартиру по улице 60 лет Октября, д. 17, 4 этаж, улучшенной планировки, большая застекленная лоджия (один хозяин). Цена договорная. Тел.: 8-912-11-16298.

**ПРОДАМ** 3-комнатную квартиру по ул. Коммунистической, д. 1, 4 этаж. С мебелью и бытовой техникой. Недорого. Тел.: 8-912-10-35036.



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

**Уважаемые читатели,** вы можете также приобрести газету в нашей редакции по улице Комсомольской, д. 5.

## ♦ Безопасность ребенка на пути в школу



Началась школьная пора, и дети каждое утро отправляются на занятия. Можно провожать ребенка в школу и встречать его каждый день. Но постоянно сопровождать ребенка иногда не получается. Поэтому мы подготовили небольшие инструкции.



**1.** У ребенка должен быть с собой полностью заряженный мобильный телефон. Это возможность всегда быть на связи с родителями. Когда он вне дома, он должен иметь возможность позвонить до мамы или папы.

**2.** Родителям рекомендуют выучить с ребенком номер мобильного телефона

наизусть. Также можно записать номер мамы или папы на силиконовый браслет в адресник, кулончик или просто на бумажки, которые можно разложить по карманам. Так он сможет позвонить в любом случае.

**3.** Если ребенок потерялся, то надо научить его обязательно позвонить о помощи у взрослых. Поможет сотрудник полиции или взрослый человек с ребенком. Если рядом есть магазины, аптеки, банки, то помощи можно попросить у сотрудников – об этом родителям стоит рассказать сыну или дочери.

**4.** Родителям советуют построить совместно с ребенком безопасный путь. На этом пути не должно быть темных участков, гаражей, строек, заброшенных зданий и прочих опасных объектов. Водить ребенка родители должны только по безопасному маршруту, не сходить с него даже при опоздании. Родители должны помнить: дети повторяют всё за взрослыми.

**5.** Родители могут договориться с ребенком, что он будет отзываться и сообщать о своих перемещениях.

Подготовила Ольга ГАММ

## Астрологический прогноз с 12 по 18 сентября

**ОВЕН (21.03-20.04).** Вам не помешает капелька авантюризма. Лучше не решать важных проблем, потому что всё равно усилия окажутся напрасными. Так что просто касайтесь проблемным, забудьте про них на некоторое время. Вам надо в выходные непременно успеть отдохнуть и восстановить силы. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - вторник.

**ТЕЛЕЦ (21.04-21.05).** Бесплезно строить далеко идущие планы и заботиться о будущем. Не уклоняйтесь от разговоров с начальством и коллегами по работе. Вам удастся достичь желаемого в финансовых вопросах. Выходные - удачный период для начала ремонта. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный - среда.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21).** Важно высчитать, что замыслили окружающие. Ваши планы и взгляды на жизнь могут не совпасть. И кто-то может перейти вам дорогу. Так что сейчас не время отдыхать. Вы с легкостью переделаете тысячу дел разом. В выходные необходимо не менее активно отдохнуть. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - четверг.

**РАК (22.06-23.07).** Ваш внутренний голос будет молчать вместо того, чтобы подсказывать верные решения. Придется обращаться за советом к другим людям. Вам стоит промедлить начинать служебное рвение и лояльность. В выходные дни всё встанет на свои места. Личные отношения наладятся, вы почувствуете себя значительно лучше. Благоприятный день - суббота, неблагоприятный - пятница.

**ЛЕВ (24.07-23.08).** Вы с легкостью найдете и исправите ошибки и неточности других людей. Только не ждите благодарности - некоторые могут затаять обиду. Важно чередовать работу и отдых. Выходные могут оказаться временем неожиданных встреч. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - среда.

**ДЕВА (24.08-23.09).** Немало прекрасных возможностей для творческого и личностного развития и роста, не проходите мимо интересных предложений. Вы быстро научитесь и добьетесь высоких результатов. Важно не провоцировать конфликтные ситуации. В выходные вы будете настроены весьма миролюбиво и толерантно, несмотря ни на что. Благоприятный день - понедельник, неблагоприятный - суббота.

**ВЕСЫ (24.09-23.10).** Не ждите новых знакомств и новой информации. Полезнее будет собрать и проанализировать уже имеющиеся сведения и пообщаться с близкими людьми. Постарайтесь не делать несколько дел одновременно и не бежать сразу за двумя зайцами, тогда вы сможете успеть многое и получить и похвалу, и премию от начальства. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - среда.

**СКОРПИОН (24.10-22.11).** Вы можете почувствовать усталость и апатию. Не пугайтесь, вам просто надо отдохнуть, и тогда ваша неуемная энергия вновь проявит себя. Любое обстоятельство вам удастся обратить в свою пользу. Вы сумеете извлечь выгоду буквально из всего, и вас оценят по достоинству. В выходные пообщайтесь с родственниками, устройте семейный ужин. Благоприятный день - понедельник, неблагоприятный - четверг.

**СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12).** Не лучший момент, чтобы что-то менять. Рекомендуется сохранять верность себе и своему стилю. Работа потребует много внимания и времени. В выходные вам захочется уединения, но, скорее всего, придется идти в гости или на свидание. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - пятница.

**КОЗЕРОГ (22.12-20.01).** Вы можете подняться по карьерной лестнице и по-новому выстроить свои отношения с начальниками или подчиненными. Вам может поступить также заманчивое предложение о смене работы. В выходные будет приятно отправиться в путешествие. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный - вторник.

**ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02).** Перед вами поставят немало профессиональных задач, но вы их успешно разрешите и сможете заняться личной жизнью. Постарайтесь трезво смотреть на мир и твердо стоять на ногах. Не поддавайтесь обману и не верьте невыполнимым обещаниям. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - пятница.

**РЫБЫ (20.02-20.03).** Не стоит бороться со своими желаниями, надо их осуществлять. Когда вы ставите перед собой новые цели и задачи, вы развиваетесь и идете к успеху. Старайтесь не сорить деньгами. Финансовая стабильность строится на разумных вкладах и тратах. В выходные можно и поработать, но только если это доставляет вам удовольствие. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - суббота.

## Праздники на эту неделю

### 12 сентября

Александр Свтыник  
День памяти преподобного Христофора Римлянина  
День подразделений МВД РФ по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите  
День семейного общения  
Международный день вязания крючком  
День видеоигр  
День поощрения  
День шоколадно-молочного коктейля  
День осознанности  
День заглядывания в окна  
День виртуальной бутылки

### 13 сентября

Куприянов день  
День рождения пенициллина  
День рождения бионики  
Международный день шоколада  
День йоги в России  
День парикмахера  
День программиста  
День шарлоток и осенних пирогов  
День позитивного мышления  
День печенья с предсказаниями  
День арахиса  
День закуски соленьями  
Праздник железных материалов  
День знакомства детей с кухней

### 14 сентября

Симеон-летопробовед  
День поедания большого сэндвича  
Праздник междусобойщиков

День пончика с кремовой начинкой  
День раскрашивания  
День слушания шорохов

### 15 сентября

День Мамонтия  
Российский день леса  
День рождения экологической организации «Гринпис»  
Международный день демократии  
День образования санитарно-эпидемиологической службы РФ  
День всемирной борьбы с лимфомами  
День памяти князя Олега  
Международный день точки  
День худеющих  
День свободных денег  
День мятного ликера  
День совпадений снов  
День фетровой шляпы  
День папайи

### 16 сентября

Домна Добродородная  
Празднование в честь Писидийской иконы Божией Матери  
День памяти святой Фивы Кенхрейской  
Международный день охраны озонового слоя  
День секретаря в России  
День работающих родителей  
День кудряшек, локонов, завитушек и вензелей  
Праздник нелегального питья

День хлеба с корицей и изюмом

### 17 сентября

Вавила – по здне вилы  
Праздник иконы Божией Матери «Неопалимая Купина»  
Международный день безопасности пациента  
Всемирный день донора костного мозга  
День свободы программного обеспечения  
Всемирный день чистоты  
День тур-менеджера  
День ответственности за свою собаку  
Международный день поедания яблок  
День разговоров с городом  
День щеко тунчиков

### 18 сентября

Захарий и Елизавета  
День работников леса и лесоперерабатывающей промышленности  
Всемирный день мониторинга качества воды  
День распространения информации о ВИЧ/СПИД и старении  
День памяти погибших мотоциклистов  
Международный день электронной книги  
День первой любви  
День уважения  
День женской дружбы  
День чизбургера  
День козинаков из риса

# МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ



Вы из тех, кому вроде бы хочется заниматься спортом, бегать по утрам на стадионе и плавать по вечерам в бассейне, но лень? Заставить себя пересмотреть привычный образ жизни и начать тренироваться действительно не просто. Никого нельзя заставить заниматься спортом из-под палки, да и не нужно. Человек сам вершит свою судьбу и не обязан тренироваться против воли, как и корить себя за то, что он этого не делает. Но при этом надо осознавать риски и последствия, к которым может привести малоподвижный образ жизни.

Если вы всё-таки хотите поддерживать физическую форму ради здоровья, то хотя бы пару раз в неделю стоит уделять время спорту. Вам не придется ставить себе непосильные задачи: вставать в пять утра, скрупулёзно высчитывать калории, боясь превысить суточную норму, пытаться здесь и сейчас получить рельефный пресс или в совершенстве освоить йогу. Пару раз в неделю – это вполне посиль-

ная нагрузка для любого человека, главное – найти нужную мотивацию.

Однако состояние здоровья является не самым мотивирующим фактором. Пока мы молоды и хорошо себя чувствуем, кажется, что все проблемы – это что-то далекое и нас точно не коснется. Значит, надо искать мотивацию в других местах.

**Найдите то, что доставляет вам удовольствие!**

Чаще всего слова о поддержке формы вызывают ассоциации с тренажерным залом или бассейном. И если такие занятия навевают на вас тоску, это вовсе не значит, что всё потеряно. Если у вас нет в спорте наполеоновских планов, то нет и смысла заставлять себя делать то, что не хочется. Куда приятнее и эффективнее найти то, что нравится.

Кто-то не может жить без утренней пробежки, кто-то обожает плавать, другие получают море удовольствия от аэробики или бокса. Спортивных занятий – пруд пруди, и каждый может найти среди них то,

что будет по душе. Для этого надо не бояться пробовать новое. Рано или поздно вы поймете, что вам нравится: лыжи, велосипед, джигу-джигу, скалолазание или танцы. Вы удивитесь, но внезапно спорт откроется вам с новой стороны, будет придавать силы и эмоции, а ноги сами понесут на занятие. Если вдруг в какой-то момент выбранный вид спорта надоест, не переживайте и снова включайте режим поиска. Благо, выбор не просто большой, он огромный.

Даже сейчас, когда можно заниматься только дома, не надо заставлять себя делать то, что вам совсем не нравится. Ненавидите качать пресс скручиваниями? Попробуйте вместо этого планку, «велосипед» или «ножницы». Не нравятся приседания? Полно других упражнений на ноги и ягодицы. Делайте то, что вам будет в радость.

**Планируйте**

В домашних тренировках есть много плюсов: экономия денег и времени на дорогу до

зала, свободное расписание. Но важно понимать, что в четырех стенах всегда есть куча других занятий, кроме спорта, и они могут оказаться более важными и неотложными. Помыть посуду, постирать одежду, прибраться, приготовить ужин, в конце концов, просто залечь на диван с книгой или устройте просмотр сериала.

Отвлекающие факторы будут всегда, и лучше бороться с ними планированием. Для начала выделите на спорт полчаса и внесите это время в расписание. Запланируйте и время для отдыха, ведь организму нужно не только работать, но и восстанавливаться после физической активности.

**Начните с малого, если не получается с большого**

Если вы серьезно настроились, но вдруг перешотели, попробуйте договориться с собой. Пообещайте выполнить только одно упражнение или сократить тренировку до 10 минут. Если после них втянетесь и продолжите занимать-

ся – прекрасно, если нет, то, по крайней мере, вы попробовали. Может, в следующий раз 10 минут растянутся до 15, потом до 20, в итоге вы войдете в ритм и сами захотите тренироваться дольше.

Не переусердствуйте. Легко потерять мотивацию, если после занятия падаешь без сил, а на следующий день не можешь разогнуться. Не надо делать 100 приседаний, сделайте 50 или 70, но так, чтобы под конец упражнения вы всё еще получали радость, а не тихо ненавидели себя.

Сверхусилия скорее приведут к скорому разочарованию и полному отказу от спорта, чем к хорошим результатам. Нагружайте себя не на 100%, а на 70%, тогда вы продолжите получать удовольствие и при этом сохраните свежесть и желание заниматься дальше. Нагрузку увеличивайте постепенно, когда поймете, что нынешней вам уже не хватает.

**Не ждите быстрых результатов**

Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается. Вы воодушевлены и готовы начать новую жизнь, а в голове уже возникают картины о новом подтянутом теле, удвоенной энергии и прекрасном самочувствии. Отложите ожидания до лучших времен, потому что прогресс объявится не сразу. В этот период надо запастись терпением и осознать, что бросить начатое на полпути легко, но это будет означать только то, что вы впустили пошатнувшиеся силы и время. Продержитесь до первых результатов, они дадут вам мощный заряд мотивации.

Подготовила Ольга ГАММ



# БЕЗОПАСНАЯ РЫБАЛКА

С приходом осени жизнь на водоемах не затихает, ведь наступает любимая пора рыбаков. Осенние месяцы принято считать лучшими для рыбной ловли. Но чтобы такой отдых не обернулся бедой, рыбаки-любителям необходимо строго соблюдать следующие правила безопасного поведения при рыбалке с лодки.

Если вы не очень хорошо умеете плавать, удить на открытой воде с лодки не следует, во всяком случае, в одиночку.

Перед тем, как уйти на воду, обязательно проверьте лодку на отсутствие течи и убедитесь, что весла в исправности.

Если лодка надувная, проверьте клапаны с той же целью, что и в предыдущем совете.

Приобретите спасательный жилет, желательно яркого цвета, и не забывайте его на берегу.

Соберите в лодку самые необходимые вещи и снаряжение, чтобы не было перегруза, а на воде следите за тем, чтобы на днище не скапливалась вода.

Нельзя сидеть на борту лодки или вставать в полный рост.

Нужно быть предельно осторожными, когда в воду опускаются или поднимаются якорные грузы, и если не по-

лучается без усилия поднять «якоря» с илистого дна, не следует тянуть их рывками. Опускать и поднимать грузы следует с носа и кормы лодки, но не с бортов.

В качестве груза для надувной лодки не используйте предметы, которые оказались, что называется, «под рукой», – камни, железки, кирпичи, так как есть вероятность разрезать острыми краями прорезиненную ткань лодки.

«Якорить» лодку нужно так, чтобы она стояла носом против ветра, даже если он слабый, подставлять борта волне небезопасно.

Не следует также заплывать на надувной лодке в те места, где много коряг, эти своего рода «подводные камни» могут доставить массу неприятностей, начиная от порчи лодки и заканчивая опасностью для жизни.

Настоящему рыбаку не стоит говорить о том, что алкоголь и рыбалка – вещи несовместимые, если он принимается не после, а до начала ловли или во время неё.

В случае, если лодка перевернулась, не поддавайтесь панике, постарайтесь ухватиться за лодку и плывите к берегу.

Помните об этих простых мерах предосторожности на воде, и тогда рыбалка доставит радость и удовлетворение!

Подготовила Ольга ГАММ

## Правила безопасности на осенней рыбалке с лодки

Осенью повышается вероятность ЧП

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:



взять спасательный жилет

НЕЛЬЗЯ:



рыбачить людям, не умеющим плавать



спать, находясь в лодке



держат на водоеме лодку боком к сильному ветру и волне

При опрокидывании

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

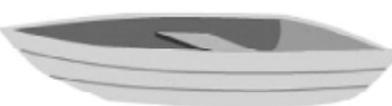


ухватиться за лодку и, работая ногами, вывести ее на мель

НЕЛЬЗЯ:



пытаться забраться на перевернувшуюся лодку

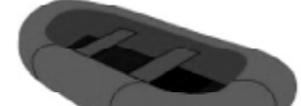


Обычная лодка (деревянная, железная)

Перед выездом: проверить состояние лодки, весел и уключин, снасти и необходимые принадлежности разложить вдоль бортов

Рекомендуется: при ловле стоя, располагаться в середине лодки, расставив ноги для большей устойчивости

Нельзя: перегружать лодку, загромождать днище лодки около сиденья



Надувная лодка

Перед выездом: смочив водой вентиля, проверить, нет ли утечки воздуха через клапаны

Рекомендуется: при укладке груза не допускать выступания вещей над бортами. Все вещи должны быть привязаны друг к другу и лодке

Нельзя: класть что-либо на ноги; вставать в полный рост; удить, сидя на борту или на доске, перекинутой с борта на борт

## ♦ АВГУСТОВСКОЕ СОВЕЩАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ



30 августа 2022 года состоялось совещание педагогических работников городского округа «Вуктыл». В работе совещания приняли участие педагоги, руководители образовательных организаций, специалисты Управления образования, глава МО ГО «Вуктыл» - руководитель администрации ГО «Вуктыл» Г. Р. Ид-

рисова, представители надзорных органов: и. о. прокурора г. Вуктыла М. М. Алашеев, инспектор ОНД г. Вуктыла А. В. Кулабухова, государственный инспектор ОГИБДД ОМВД по г. Вуктылу А. Э. Омелюк, врио заместителя начальника ОМВД России по городу Вуктылу К. В. Козыревский.

Гульнара Ренатовна, поприветствовав участников совещания, поздравила всех с наступающим новым учебным годом, пожелала успешной реализации всех задач, поставленных перед отраслью образования, и отметила, что в школах округа в новом учебном году начнут работать 9 новых учителей.

Завершается летняя оздоровительная кампания, и мы вступаем в новый учебный год. Подготовка к 1 сентября проходила всё лето, и мы благодарим всех за активное участие в ней. Буквально через несколько дней три детских сада города откроют свои двери для 700 малышей, в три школы за парты вернется более 1480 учеников. Приоритетной задачей для нашей отрасли остается воспитание наших детей, и все работники сферы образования должны уделить этому особое внимание.

Подводя итоги прошедшего года, от радно отметить, что у нас есть достижения в сфере образования: 13 высокобалльных результатов ЕГЭ наших одиннадцатиклассников, 2 медалиста, победители и призеры в республиканских и всероссийских конкурсах и олимпиадах. В 2021-2022 учебном году в сферу образования было привлечено более 56 миллионов рублей на

проведение капитальных и текущих ремонтов, укрепление материально-технической базы образовательных учреждений, проведение мероприятий по комплексной безопасности. Это средства местного и республиканского бюджетов, благотворительные средства ВЛПУМГ ООО «Газпром трансгаз Ухта», ВГПУ ООО «Газпром добыча Краснодар», ОАО «Специализированное управление №2». Мы многое сделали в прошедшем учебном году, и еще больше предстоит сделать в новом.

Президентом Российской Федерации 2023 год объявлен Годом педагога и наставника. Система наставничества как социальный институт обеспечит передачу социально-значимого профессионального и личностного опыта новым поколениям педагогических работников.

Пусть предстоящий учебный год будет успешным, приумножит положительные результаты и принесет новые победы и свершения! Администрация ГО «Вуктыл»

1 сентября торжественные линейки, посвященные Дню знаний, начались в школах ГО «Вуктыл» с церемонии вноса и поднятия государственных флагов Российской Федерации и Республики Коми и исполнения гимнов Российской Федерации и Республики Коми.

Мероприятие собрало 139 первоклассников и 61 выпускника 11-х классов городских школ. Участников торжественной линейки приветствовали почетные гости: глава муниципального образования городского округа «Вуктыл» - руководитель администрации ГО «Вуктыл», секретарь местного отделения партии «Единая Россия» Г. Р. Идрисова, прокурор г. Вуктыла Е. А. Вокуев, депутат Совета ГО «Вуктыл» В. И. Терехова, главный инженер ВЛПУМГ ООО «Газпром трансгаз Ухта» А. А. Сироткин, председатель профсоюза ВЛПУМГ ООО «Газпром трансгаз Ухта» М. А. Романова, начальник Управления обра-

## ♦ День знаний - 2022

зования администрации городского округа «Вуктыл» Е. А. Ершова

В адрес первоклассников и выпускников прозвучали пожелания отличной учебы, школь-

ных открытий, крепкой дружбы, успешной сдачи ЕГЭ и уверенности в себе. Первokлассникам были вручены подарки от Главы Республики Коми В. В. Уйба - дневники первоклассников - и занимательные настольные игры от ВЛПУМГ ООО «Газпром трансгаз Ухта».

В ходе мероприятия первоклассники в кратких юмористических четверостишиях рассказали о том, как они собирались в школу, чему будут учиться на уроках и какие оценки будут получать.

Выпускники, в свою очередь, напутствовали первоклассников. Торжественным аккордом мероприятия стал первый звонок в исполнении выпускников и первоклассников.

В средней школе села Дутово в первый учебный день был торжественно открыт Центр образования «Точка роста» естественно-научного и технологического профилей.

В новом учебном году всем обучающимся городского округа пожелаем успехов в учебе, а педагогам и родителям, которые будут сопровождать ребят по стране знаний, - любви и терпения на этом долгом, сложном, но очень интересном пути!

Администрация ГО «Вуктыл»



## ◆МИНОБРНАУКИ ОБЪЯСНЯЕТ: ЧТО МОЖНО И НЕЛЬЗЯ В УСЛОВИЯХ ЭПИДОГРАНИЧЕНИЙ

В Республике Коми фиксируется ежедневный рост заболеваемости коронавирусом. По мнению Роспотребнадзора, ужесточать антиковидные меры в школах не нужно, достаточно соблюдать ранее введенные. Напомним, о чем идет речь, и разберемся, как это с кажется на работе образовательных организаций: детских садов, школ, техникумов, колледжей, вузов, организаций дополнительного образования.

### Дистант

Планов отправлять школьников на дистанционное обучение нет и не будет. Ни на федеральном уровне, ни на региональном. Учиться будем в классах. Ограничительные меры будут вводиться по решению Роспотребнадзора при превышении пороговых значений по заболеваемости – отдельный класс/группа или, что бывает в исключительных случаях, учреждения в целом могут вводить карантинные мероприятия. В этом случае решение о продолжении образовательного процесса (в т. ч. в дистанционном формате) будет приниматься руководством школы. Так было в прошлом учебном году, ничего нового в этом плане не будет и в наступающем.

### «Утренний фильтр»

Чтобы дети и педагоги не болели, а сама образовательная организация не становилась очагом заболеваемости,

будет работать уже привычный так называемый «утренний филтер». Во всех организациях школьникам и студентам будут измерять температуру бесконтактным способом при входе в здание. Воспитанникам детских садов – уже в самой группе. Тех, у кого будут признаки заболевания (повышенная температура, насморк, кашель и т. д.), отстранят до момента полного выздоровления.

В самих помещениях образовательных организаций будут доступны антисептики, а также системы для обеззараживания воздуха.

### Маски

Сейчас масочный режим в образовательных организациях для педагогов и родителей носит исключительно рекомендательный характер. Школьники и студенты могут носить маску по своему желанию.

### Посещение мероприятий родителями

Общие мероприятия на свежем воздухе разрешены, в закрытых помещениях – по-прежнему запрещены. Поэтому, если речь идет об утренниках, линейках и других праздниках, они будут проводиться для каждой группы или класса индивидуально. Могут ли родители их посещать, решает администрация учебного заведения, исходя из общей картины по заболеваемости в муниципалитете и в самой организации.

Минобрнауки РК



## ◆Знать, чтобы помнить!



3 сентября в нашем городе прошла просветительско-патриотическая акция «Диктант Победы», посвященная событиям Великой Отечественной войны.

Впервые «Диктант Победы» был проведен 7 мая 2019 года в связи с празднованием 74-летия Великой Победы. Диктант состоялся в 24 государствах, включая Россию. В нем приняло участие более 150 тысяч человек в возрасте от 9 до

90 лет. После этого было принято решение о его ежегодном проведении.

Организатор «Диктанта Победы» в городе Вуктыле – Вуктыльское МОП «Единая Россия», а волонтеры Победы МБУ «КСК» выступили в данном мероприятии и как соорганизаторы, и как участники.

В этом году центральными площадками для проведения диктанта стали администрация ГО «Вуктыл», МБОУ «СОШ №1»,

МБОУ «СОШ №2 им. Г.В. Кравченко» и МБУК «Вуктыльская центральная библиотека».

Участникам диктанта предстояло выполнить 25 заданий, вспоминая о событиях Великой Отечественной войны и ее героях. Две трети заданий были тестовыми – с возможностью выбора ответа, а остальные требовали самостоятельного решения. Итоги диктанта станут известны после 17 октября.

«Диктант Победы» – очень важное мероприятие, которое посвящено не только проверке уровня знаний военной истории нашей страны. Главная его цель – объединение всех граждан России. Наше благополучие во многом зависит от того, насколько мы едины, насколько уважаем свои исторические корни и доверяем друг другу.

Подготовила Ольга ГАММ  
Фото: Волонтеры Победы



## ◆РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ФОРУМ СТАРТУЕТ 12 СЕНТЯБРЯ

С 12 по 16 сентября пройдет Республиканский образовательный форум «Молодежь Коми 2022». Около 100 молодых лидеров, ученых, представителей сельской молодежи, экоктивистов соберутся вместе, чтобы пройти образовательную программу и представить свои идеи по развитию региона и реализации молодежных инициатив.

Форум направлен на создание условий для профессиональной, творческой, общественной самореализации молодежи и максимального использования ее потенциала в процессах развития республики. Сквозная тема форума: проведение Года культуры и наследия народов России. Встреча пройдет под девизом «Республика Коми – для молодежи».

Участников ждут тематические встречи по направлениям, деловая игра, обсуждения. Образовательная программа форума будет реализована в пяти направлениях:

1. «Делай для молодежи». Направлено на содействие в сестороннему развитию молодого человека, реализации его потенциала во всех сферах общественной жизни, защиту законных интересов и прав молодежи. Для студентов образовательных организаций высшего образования и обучающихся профессиональных образовательных организаций.
2. «Делай для села». Будет способствовать знакомству сельской молодежи с новыми формами ведения сельского хозяйства, существующими способами государственной поддержки для начинающих и действующих фермеров, агротуризмом как перспективной формой развития сельских территорий.
3. «Делай для науки». Создано для объединения молодежи, занимающейся научной деятельностью, с целью содействия профессиональному росту и координации усилий для разработки актуальных научных проблем, для углубления и систематизации знаний по основам научно-исследовательской и проектной деятельности, для знакомства с новейшими научными разработками Республики Коми и России в целом. Для молодых ученых, студентов образовательных организаций высшего образования.
4. «Делай для детей». Повысит уровень практических знаний командного состава и лучших вожатых от каждого педагогического отряда для дальнейшей качественной организации и реализации программ летнего отдыха и оздоровления детей.
5. «Делай для экологии». Направлено на формирование практических навыков экологически осознанного образа жизни у молодых экоктивистов.

Все участники получают сертификаты. Участники, активно принимавшие участие в работе форума, будут награждены благодарностями и памятными подарками.

Организатором форума является Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми. Партнерами площадок выступают: Коми региональная общественная организация Общероссийской общественной организации «Российский Союз Молодежи», Совет молодых ученых ФГБУН, Коми научный центр Уральского отделения Российской академии наук, сводный студенческий педагогический отряд «Ассоциация» Коми регионального отделения МОО «Российские студенческие отряды», ФГБУ «Национальный парк «Югыд ва».

Местом проведения станет детский оздоровительно-образовательный центр «Гренада».

Минобрнауки РК

### «Сияние Севера»

И. о. гл. редактора Е. Ю. ШЛЁМА  
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:  
169570, Республика Коми, г. Вуктыл, ул. Комсомольская, 5. Тел.: гл. редактор, бухгалтерия – 22-0-79.

УЧРЕДИТЕЛИ: Администрация Главы Республики Коми, администрация городского округа «Вуктыл», Автономное учреждение Республики Коми «Редакция газеты «Сияние Севера». Зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Коми. Регистрационный номер ПИ № ТУ 11-00346.

◆ Опубликовано при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Республики Коми.

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

Тираж - 1010 экз.  
Время подписания номера в печать по графику – 14.00.  
Фактически – 14.00, 7 сентября 2022 г.

Индекс: 52072, П4526

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