

Сияние Севера

Газета Вуктыльского района

Издаётся
с 1 сентября
1975 г.

СУББОТА,

28

декабря
2024 г.

№52
(6439)

Выходит
по субботам



2024
ГОД СЕМЬИ

**УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «ВУКТЫЛЬ»!
ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ! ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЕМ
ВАС С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ!**

Переворачиваются последние страницы календаря, и все мы ждем чуда, приятных сюрпризов и подарков. Новогодние праздники всегда особенные. Они проникнуты атмосферой доброты, душевного тепла, домашнего уюта и, конечно, верой в то, что самые заветные желания обязательно сбудутся.

Каждому из нас 2024 год запомнится личными успехами, сбывшимися надеждами и ожиданиями. Всё, чего мы не достигли в уходящем году, будет с пособствовать нашим новым свершениям и победам!

Пусть 2025 год принесет спокойствие и мир. Это сейчас так важно для всех нас. Чтобы вся тяжелая политическая борьба, межнациональные противоборства, социальные взрывы и другие конфронтации остались в прошлом году. Пусть будущее приведет нас как можно быстрее к положительным изменениям.

Желаем вам в наступающем году финансовой стабильности, семейного благополучия и уверенности в завтрашнем дне. Чтобы все ваши задумки были реализованы и удача сопутствовала вам на каждом шагу. Пусть 2025 год принесет вам огромный заряд бодрости, железное здоровье, душевный покой и оптимизм!

Коллектив редакции газеты «Сияние Севера»



**Уважаемые жители Республики Коми!
Поздравляю вас с Новым годом и
Рождеством Христовым!**

Поздравляю вас с Новым годом и Рождеством Христовым!

Эти долгожданные, с детства любимые праздники дарят нам радость и надежду. Мы подводим итоги, строим планы на будущее, загадываем самые заветные желания и искренне верим, что всё получится.

В уходящем году мы начали больше ценить дружбу и взаимовыручку. Мы стали еще сплоченнее и сильнее. Это помогает нам преодолевать любые трудности и двигаться вперед.

Сегодня многие наши земляки несут службу вдали от своих семей. Они выполняют воинский долг, участвуя в специальной военной операции. Наши защитники – настоящие герои. Они достойны самого глубокого уважения и гордости. Мы все очень ждем их скорейшего возвращения домой с Победой.

Дорогие земляки! Мы живем в самом прекрасном регионе России. Каждый из нас старается сделать всё, чтобы изменить жизнь в Республике Коми к лучшему. Давайте продолжим трудиться во благо нашей малой родины, чтобы поводов для гордости было всё больше. Пусть эта гордость всегда переполняет наши сердца.

От всей души желаю вам крепкого здоровья, благополучия, добра, мира, любви, счастья и успехов!

Врио Главы Республики Коми Р. ГОЛЬДШТЕЙН



НОВОГОДНЯЯ ЁЛКА ГЛАВЫ РЕГИОНА

МБОУ «СОШ № 2 им. Г.В. Кравченко» (г.Вуктыл)

В Сыктывкаре состоялось замечательное событие – Новогодняя елка Главы Республики Коми для одаренных детей. Это мероприятие собрало 300 талантливых мальчиков и девочек со всех уголков региона, чтобы вместе отпраздновать наступление Нового года.

Перед началом праздника дети поздравили главных новогодних волшебников – Дед Мороз, Снегурочка и Снежинка. Они создали волшебную атмосферу, наполненную радостью и весельем, подарив каждому ребенку незабываемые эмоции и ощущение настоящего новогоднего чуда.

Среди участников елки были и обучающиеся нашей школы – Илья Хабаров и Арина Воронина. Их талант и усердие были отмечены, и ребята стали частью

этого великолепного праздника. Мы гордимся нашими учениками и их достижениями!

Это событие стало настоящим праздником для всех участников, подарив им радость общения, новые впечатления и вдохновение на весь предстоящий год.

А в конце всех мероприятий состоялась встреча с председателем общественного совета при Министерстве образования и науки Республики Коми и мамой, чье имя носит наша школа – Галиной Николаевной Кравченко. После теплой беседы Галина Николаевна вручила ребятам сладкие подарки.

Спасибо организаторам за чудесный праздник и возможность для наших детей принять в нем участие! Пусть этот Новый год принесет всем много радости, счастья и исполнения желаний!

Родному селу - 240 лет!



Ирина ДУНАЕВА

Конец уходящего года жители Подчерья проводили значимой датой – 240 лет исполнилось селу. Это доброе и светлое торжество для большой семьи односельчан!

Сами жители о своей родной земле говорят так: природа щедро дарит людям свою красоту, здесь дышится легко, а на сердце – благодать и покой. Это не город, где жизнь идёт в оживленном кружении, а милое село, которым гордишься и без которого не представляешь своего существования.

Долгожданный день юбилея отметили гости Подчерья и его жители, каждый из которых внёс свой вклад в развитие села – это одна большая семья, все знают друг друга, умеют понять и поддержать, помочь, радуются успехам и огорчаются неудачами. К празднику готовились все – от мала до велика.

На праздничном мероприятии присутствовали почетные гости: глава МО «Вуктыл» - руководитель администрации Н. В. Новикова, заместители руководителя администрации В. А. Бабина и С. И. Попов, депутат Совета МО «Вуктыл» и заведующий отделом по работе с территориями администрации МО «Вуктыл» В. И. Терехова.

В торжественной части традиции отметили юбиляров, старожиллов села, свадебных юбиляров. Праздничное настроение жителям и гостям дарили самодельные артисты села Подчерье и

вы». Центр национальных культур КСК и волонтеры Победы активно помогли провести интересные мероприятия в рамках празднования юбилея. Сельский детский сад развернул чайную зону «Уральский сбор», где всех угощал чаем из травяного сбора, а школа преподносила гостям мероприятия наилучшие коми шаньгами.

Также в рамках юбилея были организованы фотовыставки «Люди нашего села» и «Жизнь села: прошлое и настоящее», которые вызвали огромный интерес у всех присутствующих. Листая альбом, в котором были отражены прошлое и настоящее села, можно было увидеть знакомые лица и поделиться воспоминаниями о разных событиях.

На празднике отметили и юбилей хора сельского Дома культуры с ласковым и многозначительным названием «Северяночка». Сельчане говорят, что на протяжении многих лет хор является своеобразной визитной карточкой Подчерья. Благодаря исполнительскому мастерству и бережному отношению к народному песенному наследию, коллектив завоевал истинную всенародную популярность. Всех его участниц объединяет любовь к русской и коми песне. За 55 лет под влиянием жизненных событий состав коллектива периодически менялся, и сейчас он совсем небольшой. Но их выступления – яркие, чувственные, настоящие, потому что они воплощают бесконечную доброту, душевную красоту и дарят теплые эмоции.

Хоровой коллектив – частый гость республиканских концертных площадок и мероприятий, проходящих в го-



роде Вуктыле. Больше всего, говорят артисты, нравится выступать дома, в родном Подчерье. Все они создают обрядовые спектакли к праздникам народного календаря, являются активными участниками и фестиваля «Обряды народов Республики Коми», который всегда проходит на их родной земле. Также участвуют в создании большого концерта ко Дню Победы в Великой Отечественной войне.

Односельчане о «Северяночке» говорят, что все они – увлеченные люди, понастоящему влюбленные в свое дело, их огромная любовь к музыке и неиссякаемая жизненная энергия помогает тем, кто рядом, становиться лучше, сильнее и даже счастливее.

Мне очень повезло, что я живу рядом и работаю с такими людьми, отмечая праздники, дни рождения, ставлю концерты и спектакли. Безграничным интересом, азартом, вдохновением наполнена творческая деятельность рядом с

коллективом таких неутомных, энергичных людей. Говорят, незаменимых людей не бывает. А вот и неправда. Каждый, кто по каким-то причинам покинул коллектив, совершенно не заменим по голосу, своему обаянию, своему жизненному опыту, интересным знаниям. Нам каждой нашей участницы очень не хватает. Мы всех помним, любим и скучаем. А коллективу мы желаем творческих успехов, крепкого здоровья на долгие годы, настоящего человеческого счастья. И еще долго-долго радовать зрителя своим творчеством!

МБУ «Клубно-спортивный комплекс»: Валентина Павлова и детский хореографический коллектив «Рябинка».

Для всех присутствующих сотрудниками Центра спортивных мероприятий и активистами Движения Первых КСК была организована развлекательная физкультурная площадка «Зимние заба-



«СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ»

В Республике Коми платят от 4 млн. 270 тыс. рублей заключившим контракты о прохождении военной службы. Это 400 тыс. рублей при подписании контракта, затем ежемесячно 60 тыс. в месяц (720 тыс. в год) и иные выплаты.

Что касается федеральных выплат, то при заключении контракта о прохождении военной службы на срок не менее одного года назначается единовременная выплата – 400 тыс. рублей. При выполнении задач в зоне проведения СВО – от 210 тыс. рублей в месяц.

Также в эту сумму входят различные социальные гарантии, которые в совокупности составляют больше 2 млн. 750 тыс. рублей.

Для членов семей жителей Республики Коми – участников СВО предусмотрено:

- бесплатное питание для учащихся 5-11 классов;
- компенсация платы за посещение детьми дошкольных образовательных организаций;
- бесплатное посещение детьми занятий (кружков, секций) по дополнительным образовательным программам;
- ежемесячная компенсация стоимости обучения в учреждениях среднего профессионального образования несовершеннолетних детей и детей в возрасте до 23 лет;
- единовременная денежная выплата на приобретение твердого топлива (в северной природно-климатической зоне – 4332 рубля в год, в южной – 3 625 рублей в год);
- компенсация стоимости путевки на санаторно-курортное лечение (не более 55000 рублей) участникам СВО, а также членам их семей;
- и другие меры поддержки.

От Республики Коми военнослужащим и принявшим участие в СВО, получившим ранение, осуществляются единовременные выплаты:

- при получении тяжелого увечья или в случае ампутации конечностей вследствие травм и ранений, полученных в ходе СВО, – 500 тыс. рублей;
- при получении легкого увечья или не имеющим определения степени тяжести увечья – 250 тыс. рублей;
- членам семей погибших (умерших) – 2 млн. рублей.

За дополнительной информацией можно обратиться в военные комиссариаты по месту жительства, расположенные на территории Республики Коми, в администрации муниципальных образований и в пункт отбора, дислоцированный в Сыктывкаре, по телефонам 8(8212)32-15-88, 8-996-59-09777 или по адресу: ул. Катаева, д. 5.

Подробная информация о военной службе по контракту, о льготах и гарантиях размещена на сайте contract.rkomi.ru

**НАСТОЯЩАЯ РАБОТА
ВОЕННАЯ СЛУЖБА
ПО КОНТРАКТУ**

от 4 270 000 рублей,

Р 800 000

по Р 60 000 в месяц

от Р 210 000 в месяц

от Р 2 750 000

«В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ ВЛАСТИ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЧЕЛОВЕК!»

Одним из центральных событий ушедшей недели стали «Итоги года с Владимиром Путиным» – большая пресс-конференция для российских и мировых СМИ, совмещенная с «прямой линией» для жителей нашей страны. Все губернаторы смотрели ее в прямом эфире, в том числе Ростислав Гольдштейн. Каждый из них надеялся на то, что медиа-делегация его региона поспешит задать вопросы лидеру нации.

Для развития студотрядов

Нашей республике повезло. Журналисту газеты «Республика» Дарье Шучалиной удалось поднять перед Президентом сразу две темы. Во-первых, про студенческие стройотряды. Наша землячка напомнила Владимиру Владимировичу о его юности (в студенческие времена он приезжал в Коми, где на территории Усть-Куломского района принимал участие в работах в составе студотряда) и попросила изменить современное законодательство. А именно: предусмотреть в правовом поле возможность отводить студотрядам долю участия как минимум 10-15% от общего объема строительных работ на государственных стройках социально значимых объектах. Речь при этом о тех компаниях, которые выигрывают муниципальные или государственные контракты. Для застройщиков это – выгодное решение вопроса с острым дефицитом кадров (а его сейчас испытывают компании по всей стране). Для молодежи – трудовой опыт с наработкой новых навыков, а еще – дополнительный заработок и... возможность влиться в профессию настолько, чтобы по-

святив ей после учебы свою жизнь.

Глава государства поддержал инициативу, пообещав рассмотреть возможность корректировки законов. Такое поручение от Владимира Путина получит Минстрой России во главе с Иреком Файзулиным.

О важности кинозалов

Вторая тема – это госпрограмма по поддержке регионов в деле обустройства кинозалов в малых населенных пунктах, что крайне актуально как для нашего региона, так и для остальных территорий Крайнего Севера, Дальнего Востока и, в частности, Арктики.

Если для мегаполисов нашей страны и для больших городов в регионах, таких, как Сыктывкар, нет проблем с выбором досуга (в столице Коми кинотеатры охвачены все части города), то для малых городов, сёл и деревень открытие кинозала сродни событию века. Ведь это не просто пространство, где люди смотрят фильмы. Это центр притяжения жителей для совместных встреч и проведения мероприятий.

Особенно важно прививать любовь к родине через киноискусство среди подрастающего поколения. Тем более что отечественный кинематограф в последние годы активно развивается. Об этом высказалась журналистка, и Владимир Путин с ней согласился. Более того: признался, что и сам время от времени смотрит российские кинокартины. Особенно – мультфильмы со своими малышами в семейном кругу. Поэтому и в данном вопросе глава государства пообещал оказать содействие в том, чтобы малые населенные пункты в стране тоже могли претендовать на поддержку рублем от федерального

центра для создания кинозалов.

Как сообщили в Правительстве РК, наша республика в течение трех лет получала отказы на заявки в рамках ежегодно проводимого конкурсного отбора Федерального фонда социальной и экономической поддержки отечественной кинематографии. При том, что просьбы нашего региона были продиктованы потребностями самих жителей. Речь шла, в частности, о создании кинозала на базе Дома культуры поселка Койдин Койгородского района (там проживает менее полутора тысяч человек).

В текущем году по поручению председателя Совета Федерации РФ Валентины Матвиенко в порядке исключения за счет средств Федерального фонда социальной и экономической поддержки отечественной кинематографии и за счет местного бюджета удалось начать работы по созданию кинозала в вышеуказанном муниципалитете.

В настоящее время в республике – острая потребность в оснащении кинозалов, в том числе в рамках ежегодного конкурсного отбора Фонда кино, уточнили в Правительстве РК. Так, среди неоснащенных кинозалами муниципальных образований в небольших населенных пунктах остались Сыктывдинский, Удорский, Усть-Цилемский районы.

«Президент сообщил очень важную для всех нас новость: в целом, программа развития небольших населенных пунктов Арктики и Дальнего Востока, в которой их сейчас 25, будет расширена до двухсот, – так прокомментировал «прямую линию» Ростислав Гольдштейн. – Глава нашего го-

сударства подчеркнул важность этого плана, ведь в таких регионах, как наша республика, достаточно поселений с небольшой численностью местных жителей».

«Бодрящая» обратная связь

«Прямая линия» и большая пресс-конференция Владимира Владимировича Путина снова подчеркнули, что власть всех уровней должна работать для людей! Необходимо выстраивать доверительный, открытый и обстоятельный диалог, – так высказался по итогам мероприятия Р. Гольдштейн. – Акцент на решении конкретных проблем, которые волнуют людей, был органично вплетён в общий контекст «прямой линии». Это важный для меня, для правительства и всех муниципальных глав в Коми вектор. С первых дней возвращения на родную землю настраиваю коллег на то, что в центре внимания власти должен быть человек!».

По его словам, одна из острых проблем – ситуация в медицине. Врио главы согласен с тем, что федеральное правительство выделяет необходимые средства на здравоохранение, а правильная организация процессов – уже задача на местах. Новый глава регионального Минздрава по его поручению готовит программу реформирования курируемой отрасли.

«Жители Коми задали много вопросов на «прямую линию» о росте цен на фоне низкой заработной платы, о качестве жизни и ее комфорте. Сейчас зима, и людей, конечно, волнует состояние объектов ТЭК и ЖКХ. Эти вопросы следует задавать не Президенту, а руководителям на местах. У нас есть недоработки. Думаю, «прямая ли-

ния» достаточно взбудорила всех, чтобы показать уровень ответственности», – отметил Р. Гольдштейн.

Еще один актуальный вопрос, который поднимался на «прямой линии» журналистами и жителями регионов, это состояние транспортных артерий.

«Со следующего года мы увеличим финансирование на содержание и ремонт дорог в Коми, а также усилим контроль за качеством этих работ, – сообщил Ростислав Эрнстович. – Мы выстраиваем работу так, чтобы соблюдать интересы каждого человека, и при этом решать стратегические задачи социального-экономического развития. Большие инвестиционные проекты и малый бизнес, реформирование ЖКХ, программы благоустройства и социальная поддержка – в первую очередь, семей с детьми, участников СВО и молодежи – дадут синергию, которая станет поводом для гордости нашей республикой».

Кроме того, поскольку Д. Шучалина поблагодарила В. Путина за возвращение на малую родину Ростислава Гольдштейна, Президент высказался и в этой части. Он назвал нашего врио главы опытным руководителем и чутким человеком, выразив уверенность в том, что на посту руководителя родного региона у него всё получится.

«В мой адрес прозвучали добрые слова, и я хочу поблагодарить нашего Президента за это. Сделаю всё, чтобы оправдать его доверие и доверие жителей Республики Коми. Работать для людей – главный смысл всего, что я делаю!», – написал врио главы в своем Телеграм-канале.

«ПОЛИКЛИНИКА «НА КОЛЁСАХ»

Мобильные медицинские бригады помогают жителям отдаленных территорий республики проходить обследование и получать назначения, не выезжая за пределы своего района. Выездную работу ведут специалисты поликлиники Республиканского консультативно-диагностического центра и центральных районных больниц.

В состав медицинской бригады диагностической поликлиники входят эндокринолог, невролог, травматолог-ортопед, гинеколог и другие специалисты. На консультации к специалистам центра пациентов направляют врачи районных больниц. Речь идет, в первую очередь о тех, кто стоит на диспансерном учете, а также о пациентах, которым нуж-

на коррекция терапии.

Схема отработана: заранее определяется потребность района в том или ином медицинском специалисте, составляется график выездов и формируется мобильная выездная бригада. Эта врачебная бригада практически каждую неделю проводит в поездках по городам и районам республики.

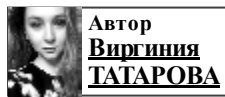
За 11 месяцев этого года уже выполнено 55 выездов (это свыше плана в 52 выезда). Медицинскую помощь смогли получить более 30 тысяч пациентов, проведено свыше 11 тысяч исследований. Из них на УЗИ-исследования приходится больше семи тысяч, на функциональную диагностику – больше четырех тысяч.

♦ ДОКЛАДЫ ЗАСЛУШАНЫ, ПОРУЧЕНИЯ ДАНЫ

Администрация МО «Вуктыл»

Состоялось заседание Анти-террористической комиссии муниципального округа «Вуктыл» с рассмотрением нескольких вопросов, касающихся, в том числе, мер по обеспечению безопасности при подготовке и проведении праздничных новогодних мероприятий в 2024 году, а также результатов проведенных мероприятий Комплексного плана противодействию идеологии терроризма и антитеррористической защищенности объектов МО «Вуктыл».

На заседании заслушаны доклады структурных подразделений администрации МО «Вуктыл» и подведомственных учреждений. По итогам заседания были даны соответствующие поручения.



Автор
Виргиния
ТАТАРОВА

♦ НОВОГОДНЯЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА



Для большинства людей длинные выходные тесно связаны с диваном, телевизором и холодильником. Именно такова картинка их идеального отдыха. Но этот план хорош только на пару дней. Неделя, проведенная в горизонтальном положении, приведет к истощению энергетических запасов. Причиной такого парадокса является неизрасходованная накопленная сила (энергия). Когда силы накоплены, но тратить их некуда, человек испытывает слабость и усталость. Известно, что к нерабочим органам питание не поступает. Именно поэтому мускулатура без движения атрофируется. Кроме того, для бодрости и хорошего самочувствия важно поддерживать четкие жизненные ритмы организма: дыхательную функцию, гормональный обмен, сокращения сердца и сосудов, стабильный режим сна и бодрствования.

Когда мы планируем отдых, чаще всего мы вспоминаем только о том, что отдохнуть должно наше тело. На самом же деле отдохнуть и набраться сил должны все наши четыре уровня потребностей: физический (телесные потребности), эмоциональный (чувства, эмоции, впечатления), интеллектуальный (мозговая деятельность, креативность), духовный (экзистенциальные потребности).

Удовлетворяем телесные потребности в новогодние каникулы

В первую очередь, уделяем внимание здоровому и своевременному сну. Режим необходим и на каникулах, особенно с детьми-школь-

никами. Если 31 декабря мы всегда ложимся поздно, и 1 января еще можно позволить себе расслабиться и поваляться в постели подольше, то задача на последующие два дня – вернуть график в норму. Да, ложиться и вставать можно и позже, чем в рабочие дни, но всё равно попытайтесь организовывать подъем и отход ко сну примерно в одно и то же разумное время, чтобы не сбить режим и не страдать перед выходом на работу.

Не забываем про физические нагрузки. Неважно, что это будет: растяжка, йога или дыхательная гимнастика, пробежки, прогулки, игра в снежки, катание на санках, лыжах или на коньках – тело ежедневно требует небольших, но регулярных нагрузок. Не забрасывайте спортзал. Не сидите дома, выходите на улицу каждый день. Желательно уделять активным играм и спорту не менее часа-двух каждый день.

Не нарушаем режим питания. Крайне желательно баловать себя «вкусняшками» ежедневно, но не круглосуточно. И лучше тщательно выбирать состав продуктов и напитков в пользу качества. В сочетании с физическими нагрузками и прогулками «вкусняшки» не повредят.

Если есть возможность, балуем себя еще одной полезностью: баней или спа-процедурами. Доставляем телу удовольствие с помощью спа-процедур и массажа, травяных ванн, обычной сауны, хамама, ухода за лицом и телом. К этому можно добавить дыхательную гимнастику и медитацию, кото-

рые благотворно воздействуют на психику.

С удовлетворением физических потребностей без вреда организму мы с вами разобрались. Давайте рассмотрим, как удовлетворить эмоциональные потребности в новогодние каникулы.

Новогодние праздники – лучшее время для проявления эмоций и получения новых впечатлений. Общайтесь с родными и близкими, с друзьями. Приглашайте их в гости и ходите к ним сами. Возьмите с собой настольные игры: вы и повеселитесь, и эмоционально разгрузитесь.

Организируйте себе максимум новых впечатлений. Даже сходить в кино – это уже что-то новенькое (особенно если не были там целый год). Но осторожнее с просмотрами фильмов дома! Длительные просмотры фильмов и сериалов являются колоссальной нагрузкой для нашего мозга. Это для него такая же сложная деятельность, как и на работе с отчетами и документами. Дело в том, что мозг концентрируется на киносюжетах, стараясь усвоить и структурировать полученную информацию.

Помимо просмотров и походов в кино, общайтесь с природой. Запланируйте хотя бы один день для выезда на природу. Играйте в игры, в которых можно проявлять или скрывать свои эмоции. Подходящие для этого игры: «Мафия», «Активити», «Эмоциональный интеллект», «Имаджинариум», «Крокодил».

Пробуйте приготовить новые блюда, ходите другой дорогой, побывайте в том мес-

те, где еще не побывали... В конце концов, передвиньте мебель! Важно сделать что-то такое, что позволит испытать новые ощущения и, благодаря этому, положительные эмоции. Творчество, смена правил, уделение времени лично себе положительно скажутся на эмоциональном состоянии. Позитивный эффект имеют рисование, танцы, занятия музыкой и различные виды рукоделия.

Есть у нас ещё и интеллектуальные потребности. Давайте рассудим, как быть с ними в новогодние каникулы.

Те, кто работает в интеллектуальной сфере, должны переключиться на умеренную физическую активность. Это именно то, что позволит снять психическое напряжение. Играйте в интеллектуальные игры. Подойдут любые настольные игры: старые проверенные – карты, лото, шахматы, «Монополия», «Эрудит», «Морской бой», «Лабиринт», и любые новые. Можно собирать пазлы или заняться рукоделием. Очистите свое информационное поле, отдохните от чрезмерного количества различной информации.

Мозг находится в постоянном стрессе из-за большого объема новостей, постов, сообщений, звонков. Поэтому все гаджеты нужно на время отложить и устроить себе дни тишины. Постарайтесь полностью время от времени освободить мозг от любых мыслей с помощью медитации, ароматерапии или дыхательной гимнастики.

Вот мы и подобрались к нашим духовным потребностям. Не все об этом задумываются, но все нуждаются в их удовлетворении, особенно в новогодние каникулы.

Помогите тем, кому нужна помощь. Новогодние праздники – лучшее время для того, чтобы подумать о вечном. Есть люди, о которых некому позаботиться. Не это ли станет для всех нас настоящим праздничным волшебством?

Разберитесь вещи и отдайте ненужное на благотворительность. Освобождая свое пространство от лишнего, мы всегда открываем

путь для нового.

Уделите время одной самой важной цели. Той, которую откладывали. Разбейте ее на небольшие задачи и поставьте для их достижения конкретные сроки.

Главное – не тратьте время на пустое! Планируя какое-то дело на праздники, задайте себе вопрос: «Действительно ли я хочу, могу и должен это сделать? Если я не хочу, может ли кто-то это сделать за меня?».

Мы не обязаны угождать другим, но помогайте от чистого сердца и с искренним желанием – это на пользу, в первую очередь, нам самим. Наше состояние зависит от нас самих. Поэтому стоит пересмотреть свое отношение к зимним выходным. Ведь впереди – новые цели и грандиозные планы на предстоящие месяцы. Ваша **продуктивность** во многом зависит не от мотивационных мероприятий, а от физического, психического и энергетического баланса организма.

Есть множество способов эффективного восстановления психики, однако к этому вопросу следует подходить индивидуально. Очень важно уметь переключаться, познавать новое, отвлекаться от обыденности. Имея время и возможность отдохнуть с пользой, не стоит проводить зимние каникулы только перед телевизором. Гораздо лучше посвятить их спорту и творчеству, чтобы вступить в новый год бодрыми и здоровыми – как телесно, так и ментально.

С наступающим Новым годом, дорогие наши читатели! Уходящий год оставил нам множество приятных воспоминаний, бесценный опыт, новые открытия, знания и яркие впечатления! Это навсегда останется с нами, мы сумеем использовать эти дары во благо себе и окружающим.

Пусть новый год будет для вас мирным и счастливым, принесет осуществление заветных желаний, поможет исполнению мудрых решений и реализации блестящих идей. Крепкого здоровья, активности, оптимизма, благополучия, любви и семейного счастья вам и вашим близким!

Пятница 3 января

Первый канал

05.45, 06.10 X/ф "Марья-искусница" (0+)
06.00, 10.00, 12.00, 18.00 Новости (16+)
07.20 X/ф "Огонь, вода и... медные трубы" (0+)
08.50 "Золотая коллекция "Союзмультфильма" (0+)
10.15 "30 лет вместе" (12+)
12.15 "С. Крамаров. "Джентльмен удачи. Смешной до слез" (12+)
13.15 X/ф "Морозко" (0+)
14.50 Т/с "Великая" (12+)
16.50 "Я люблю мою страну" (0+)
18.20 "Михаил Задорнов" (16+)
19.05 "Фантастика" (12+)
21.00 "Время" (16+)
21.35 Т/с "Арбатские тайны" (16+)
23.35 Т/с "Зорро" (18+)
01.05 Подкаст.лаб (16+)

Россия 1

05.50 X/ф "Мастер и Маргарита" (16+)
07.40 Т/с "Ликвидация" (16+)
10.10 "Сто к одному" (0+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.45 X/ф "Холоп-2" (12+)
14.40, 21.10 Вести. Местное время (16+)
14.55 "Новая волна". Концерт (12+)
17.50 "Песни от всей души" (12+)
21.30 Т/с "Артист с большой дороги" (16+)
23.30 Т/с "Бригада" (18+)
03.05 Т/с "Небеса подождут" (16+)

Культура

06.30 М/ф (0+)
07.35 X/ф "Конек-горбунок" (16+)
08.55, 02.25 "До начала

истории" (12+)
09.25 X/ф "Женитьба Бальзамина" (6+)
10.50 Исторические курорты России (12+)
11.20, 23.25 "Водный мир острова Комодо" (12+)
12.10 "Большие и маленькие" (0+)
13.10 "Отцы и дети" (12+)
13.40, 01.40 "Эстрада, которую нельзя забыть" (12+)
14.25 X/ф "Укрощение строптивого" (16+)
16.10 Любимые романсы (12+)
17.25 Кино о кино (12+)
18.05 X/ф "Зигзаг удачи" (6+)
19.30 Новости культуры (12+)
19.45 "Жил-был царь" (12+)
20.15 "Сказки народов мира в опере" (12+)
21.50 X/ф "Жандарм из Сен-Тропе" (16+)
00.15 X/ф "Лишний билет" (16+)

Матч ТВ

06.00 Смешанные единоборства. Опе FC (16+)
07.00 Новости (16+)
07.05, 10.35, 11.25, 12.15, 21.00, 01.00 Все на Матч! (12+)
09.55 Хоккей. КХЛ. Чemp. 3x3 (0+)
12.30 Титаны (16+)
16.45 Хоккей. Фонбет Чemp. КХЛ (0+)
19.30 Матч! Парад (0+)
21.45 Футбол. Суперкубок Италии (0+)
00.00 Футбол. Чemp. Испании (0+)
01.30 "Лица страны" (12+)
02.00 "География спорта" (12+)
04.00 "Год российского спорта" (12+)
05.00 "Вы это видели" (12+)

НТВ

04.25 Т/с "Медвежий угол" (16+)
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 "Сегодня" (16+)
08.20 "Русалочка" (6+)
10.20, 16.20 Т/с "Вечный

зов" (12+)
18.15, 19.30 Т/с "Первый отдел" (16+)
22.50 Концерт М. Шуфутинского (12+)
01.10 Т/с "Ярость" (16+)

СТС

05.50 "Ералаш" (0+)
06.10, 03.55 М/ф (0+)
07.05 Т/с "Лука и волшебный театр" (6+)
08.25 Т/с "Папины дочки. Новые" (12+)
11.30 М/ф "Стань легендой! Бигфут младший" (6+)
13.25 М/ф "Семейка Бигфутов" (6+)
15.20 М/ф "Леди Баг и Суперкот" (6+)
17.20 М/ф "10 жизней" (6+)
19.10 X/ф "Девять жизней" (12+)
21.00 X/ф "1+1. Голливудская история" (16+)
23.35 "Руки вверх! Самый большой концерт в 2023!" (16+)
02.05 "VK под шубой" (16+)
03.05 "6 кадров" (16+)

TNT

07.00 "Однажды в России" (16+)
17.00, 02.20 "Комеди Клуб" (16+)
00.00 "Лига городов" (16+)
05.30 "Однажды в России" (16+)

ОТР

06.00, 18.45 "Тайны в искусстве" (16+)
06.15 "Фонграф-Джаз юбилейный" (16+)
07.40 М/ф (0+)
09.00 Все по-взрослому (12+)
10.00 "Детский сеанс" (12+)
10.15 "Календарь" (6+)
11.05, 12.05 X/ф "Собака на сене" (12+)
12.00, 15.00, 19.00 Новости (16+)
13.20 X/ф "Плюс один" (16+)
15.05 "Моя история" (12+)
16.00 "Острова в океане"

(12+)
16.30 "Рhapsодия льда". Концерт И. Крутого (12+)
17.50, 05.05 "Большая страна" (12+)
19.05 Д/ф "Город с историей" (12+)
19.35 X/ф "Анна Каренина. История Вронского" (12+)
21.50 X/ф "Рокко и его братья" (16+)
00.45 X/ф "Евгений Онегин" (12+)
02.25 X/ф "М, или Город ищет убийцу" (12+)
04.20 "В поисках Пушкина..." (12+)

Рен ТВ

06.00 "С бодрым утром!" (16+)
08.30, 12.30, 19.30 "Новости" (16+)
08.45 Т/с "Супербобровы" (12+)
12.10, 12.45 X/ф "Напарник" (16+)
14.10 X/ф "Хоттабыч" (12+)
16.00 X/ф "Парень с нашего кладбища" (12+)
17.50 X/ф "День Д" (16+)
19.45 X/ф "Как я стал русским" (16+)
21.40 X/ф "Жмурки" (18+)
23.55 X/ф "Бумер" (18+)
03.50 X/ф "Все и сразу" (16+)

ТВЗ

06.00, 05.45 М/ф (0+)
06.30 М/ф "Хранитель Луны" (0+)
08.00, 08.40 М/с "Леди Баг и Суперкот" (6+)
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 "Новости" (16+)
09.00 X/ф "Все ждут Рождество: Люсия против Крампуса" (0+)
11.00 Т/с "Порча" (16+)
19.15 X/ф "Авантюра" (16+)
21.15, 22.25 X/ф "Свидание вслепую" (16+)
23.30 X/ф "Искусство обмана" (18+)
01.30 X/ф "Мой папа - Санта Клаус" (6+)
02.30 X/ф "Эллиот и волшебный амулет" (6+)
04.00 "Дневник экстрасенса" (16+)

Рен ТВ

05.15, 04.45 "Тайны Чапман" (16+)
06.00 "С бодрым утром!" (16+)
08.30, 12.30, 19.30 "Новости" (16+)
08.45, 12.45 Т/с "Боец" (16+)
19.45 X/ф "Брат" (16+)
21.45 X/ф "Брат-2" (16+)
00.25 X/ф "Сестры" (16+)
01.55 X/ф "Кочегар" (18+)
03.20 X/ф "Бабло" (16+)

ТВЗ

06.00, 05.45 М/ф (0+)
08.00 "Вкусно с А. Чеховой" (16+)
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 "Новости" (16+)
08.40 М/с "Леди Баг и Суперкот" (6+)
09.00 X/ф "Все ждут Рождество-2: Люсия и магический кристалл" (0+)
11.00 Т/с "Гадалка" (16+)
19.15, 22.25 Т/с "Украденная красота" (16+)
23.30 X/ф "Мушкетеры" (6+)
01.45 X/ф "Черный тюльпан" (12+)
03.30 X/ф "Календарь май(й)я" (12+)
05.00 "Дневник экстрасенса" (16+)

Звезда

05.10 X/ф "Девушка с гитарой" (0+)
06.35 X/ф "Небесные ласточки" (0+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.15, 12.30, 13.05, 19.15 "Код доступа" (12+)
11.40 "Код доступа" (16+)
20.20 X/ф "Семь няnek" (0+)
21.55 X/ф "Красная палатка" (6+)
00.55 X/ф "Свадьба с приданым" (6+)
02.40 "Военные истории любимых артистов" (16+)
03.20 Т/с "Спас под берегами" (16+)

Пятый канал

05.00 М/ф (0+)
08.15 X/ф "Папаша" (12+)
10.10 Т/с "Следствие любви" (16+)

сенса" (16+)

Звезда

05.15 X/ф "Свадьба с приданным" (6+)
07.00 X/ф "Кубанские казаки" (0+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.15, 13.05, 19.15 "Улика из прошлого" (16+)
20.20 X/ф "12 стульев" (6+)
23.40 X/ф "Соломенная шляпка" (0+)
01.50 X/ф "Цирк зажигает огни" (0+)
03.05 X/ф "Человек ниоткуда" (6+)
04.25 "Советские прорывы: вдохновение для будущего" (16+)

Пятый канал

05.00 М/ф (0+)
08.15 X/ф "Игрушка" (6+)
10.10 Т/с "Следствие любви" (16+)
17.00, 02.10 Т/с "След" (16+)
23.00 "Они потрясли мир" (16+)

ТВ Центр

06.40 X/ф "Мужчина к Новому году" (16+)
08.15 X/ф "Парижские тайны" (6+)
10.30, 01.25 "Невидимый поединок" (16+)
11.20 "Наша смешная жизнь" (16+)
12.05 "Нехмурые люди" (16+)
12.40, 03.25 Т/с "Я знаю твои секреты" (12+)
14.30 События (16+)
14.45, 05.50 "Новогодний смехомарафон" (16+)
15.55, 02.05 "Назад в СССР" (16+)
16.45 X/ф "Невидимки" (16+)

Разминка для ума

9x9 grid with numbers: 9, 7, 5, 2; 8; 7, 5, 4, 7; 6, 9, 8; 4, 8; 8, 5, 4, 6; 6, 3, 7; 9, 3, 8, 6, 5

17.00, 02.10 Т/с "След" (16+)
23.00 "Они потрясли мир" (16+)
04.35 Т/с "Временно недоступен" (12+)

Юрган

06:00 «Ми тані сьылам» (12+)
06:30 «Миян й0з» (12+)
06:45, 08:30 «Коми incognito» (12+)
07:15 «Вочакыв» (12+)
07:30, 10:30, 18:15 «Детали со вкусом» (12+)
08:00, 01:00 «Журавский. Открытие Севера» (12+)
09:00, 18:45 «Большая семья» (12+)
09:30, 01:30 «География вкуса» (16+)
09:45, 22:30 «Юмор на все времена» (16+)
11:00 «Зыряна» (12+)
12:00 «Одинокая женщина желает познакомиться». X/ф (12+)
13:30 «Как я стал русским». Т/с (16+)
14:30 «В одну реку дважды». X/ф (16+)
19:15 «Понаехали». X/ф (16+)
20:45 «Призрак любви». X/ф (16+)
23:15 «Любовь по расчету». X/ф (16+)
02:00 «Сад». X/ф (16+)
03:45 «Первая любовь». X/ф (16+)
05:35 «Мультимир» (0+)

Суббота 4 января

Первый канал

06.00, 10.00, 12.00, 18.00 Новости (16+)
06.10, 01.05 Подкаст.лаб (16+)
07.00 X/ф "Француз" (12+)
09.00 "Умницы и умники" (12+)
09.45 "Слово пастыря" (0+)
10.15 "30 лет вместе" (16+)
12.15 "Джуна. Дар как наказание" (12+)
13.25 "Видели видео?" (0+)
14.50 Т/с "Великая" (12+)
16.50 "Я люблю мою страну" (0+)
18.20 "Народный ледниковый" (0+)
21.00 "Время" (16+)
21.35 Т/с "Арбатские тайны" (16+)
23.35 Т/с "Зорро" (18+)

Россия 1

05.50 X/ф "Мастер и Маргарита" (16+)
07.40 Т/с "Ликвидация" (16+)
10.10 "Сто к одному" (0+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.35 X/ф "Хитровка. Знак четырех" (12+)
14.40, 21.10 Вести. Местное время (16+)
14.55 "Парад юмора" (12+)
17.50 "Привет, Андрей!" (12+)
21.30 Т/с "Артист с большой дороги" (16+)
23.30 Т/с "Бригада" (18+)
03.05 Т/с "Небеса подождут" (16+)

Культура

06.30 М/ф (0+)
07.55 X/ф "По шучьему веленью" (0+)
08.55, 02.25 "До начала истории" (12+)
09.20 X/ф "Легкая жизнь" (12+)
10.50 Исторические курорты России (12+)
11.20, 23.10 "Водный мир острова Комодо" (12+)
12.10 "Большие и маленькие" (0+)
13.10 "Отцы и дети" (12+)

13.40, 01.40 "Эстрада, которую нельзя забыть" (12+)
14.25 X/ф "Налево от лифта" (12+)
15.50 "Песня не прощается..." (12+)
17.25 Кино о кино (12+)
18.05 X/ф "Женитьба Бальзамина" (6+)
19.30 Новости культуры (12+)
19.45 "Жил-был царь" (12+)
20.15 "Русские сказки в опере" (12+)
21.30 X/ф "Инспектор-разиня" (16+)
00.00 X/ф "Здравствуй, Москва!" (0+)

Матч ТВ

06.00 Бокс (16+)
07.00 Новости (16+)
07.05, 10.35, 11.25, 16.55, 19.30, 23.00 Все на Матч! (12+)
09.55 Хоккей. КХЛ. Чemp. 3x3 (0+)
12.00, 04.00 ТЕХНОНИКОЛЬ Гонка чемпионов (0+)
14.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ (0+)
17.25, 20.55, 23.25 Футбол. Кубок Испании (0+)
01.30 "Лица страны" (12+)
02.00 "География спорта" (12+)

НТВ

04.30 Т/с "Медвежий угол" (16+)
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 "Сегодня" (16+)
08.20 "Детская "Новая волна" (6+)
10.20, 16.20 Т/с "Вечный зов" (12+)
18.15, 19.30 Т/с "Первый отдел" (16+)
22.50 Концерт Ф. Царикати (12+)
01.00 Т/с "Ярость" (16+)

СТС

05.50 "Ералаш" (0+)
06.05, 03.55 М/ф (0+)
07.00 М/ф "Домовые ждут Новый год" (0+)
07.05 Т/с "Лука и волшебный театр" (6+)
08.25 Т/с "Папины дочки. Новые" (12+)
11.25 "Просто кухня" (12+)
12.35 "Уральские пельмeни" (16+)

13.35 X/ф "Мой любимый призрак" (6+)
15.20 X/ф "Ловушка для привидения" (6+)
17.15 М/ф "Кентервильское привидение" (6+)
19.05 X/ф "Каспер. Легенда возвращается" (6+)
21.00 X/ф "Бюро магических услуг" (12+)
23.20 X/ф "Девять жизней" (12+)
01.00 X/ф "Рождество на льду" (12+)
02.30 X/ф "Страна чудес" (12+)
03.45 "6 кадров" (16+)

TNT

07.00 "Экстрасенсы. Битва сильнейших" (16+)
17.00 X/ф "Теща" (16+)
19.00 X/ф "Самый Новый год!" (16+)
20.40 X/ф "Тур с Иванушками" (12+)
23.00 X/ф "Адам и Ева" (12+)
01.00 "Музыкальная интуиция" (16+)
05.45 "Однажды в России" (16+)

ОТР

06.00, 18.45 "Тайны в искусстве" (16+)
06.15 "Rhapsодия льда". Концерт И. Крутого (12+)
07.45 М/ф (0+)
09.00 Все по-взрослому (12+)
10.00 "Детский сеанс" (12+)
10.15 "Календарь" (6+)
11.10, 12.05 X/ф "Благочестивая Марта" (12+)
12.00, 15.00, 19.00 Новости (16+)
13.35 X/ф "Сирота казанская" (12+)
15.05 "Моя история" (12+)
16.00 "Острова в океане" (12+)
16.30 Гала-концерт ко дню рождения театра "Геликон-опера" (12+)
17.50, 05.05 "Большая страна" (12+)
19.05 "Город с историей" (12+)
19.35 X/ф "Бег" (12+)
22.45 X/ф "Волшебная флейта" (16+)
01.00 X/ф "Мелодии Веррийского квартала" (12+)
02.35 X/ф "Это случилось однажды ночью" (12+)
04.20 "В поисках Пушкина..." (12+)

Рен ТВ

05.15, 04.45 "Тайны Чапман" (16+)
06.00 "С бодрым утром!" (16+)
08.30, 12.30, 19.30 "Новости" (16+)
08.45, 12.45 Т/с "Боец" (16+)
19.45 X/ф "Брат" (16+)
21.45 X/ф "Брат-2" (16+)
00.25 X/ф "Сестры" (16+)
01.55 X/ф "Кочегар" (18+)
03.20 X/ф "Бабло" (16+)

ТВЗ

06.00, 05.45 М/ф (0+)
08.00 "Вкусно с А. Чеховой" (16+)
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 "Новости" (16+)
08.40 М/с "Леди Баг и Суперкот" (6+)
09.00 X/ф "Все ждут Рождество-2: Люсия и магический кристалл" (0+)
11.00 Т/с "Гадалка" (16+)
19.15, 22.25 Т/с "Украденная красота" (16+)
23.30 X/ф "Мушкетеры" (6+)
01.45 X/ф "Черный тюльпан" (12+)
03.30 X/ф "Календарь май(й)я" (12+)
05.00 "Дневник экстрасенса" (16+)

Звезда

05.10 X/ф "Девушка с гитарой" (0+)
06.35 X/ф "Небесные ласточки" (0+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.15, 12.30, 13.05, 19.15 "Код доступа" (12+)
11.40 "Код доступа" (16+)
20.20 X/ф "Семь няnek" (0+)
21.55 X/ф "Красная палатка" (6+)
00.55 X/ф "Свадьба с приданым" (6+)
02.40 "Военные истории любимых артистов" (16+)
03.20 Т/с "Спас под берегами" (16+)

Пятый канал

05.00 М/ф (0+)
08.15 X/ф "Папаша" (12+)
10.10 Т/с "Следствие любви" (16+)

Воскресенье

5 января

Первый канал

06.00, 10.00, 12.00, 18.00 Новости (16+)
06.10, 01.05 Подкаст.лаб (16+)
06.50 "Играй, гармонь любимая!" (12+)
07.35 "Часовой" (12+)
08.05 "Здоровье" (16+)
09.10 "Непутевые заметки" (12+)
10.15 "30 лет вместе" (12+)
12.15 "Вольф Мессинг. "Я знал, что вы придете..." (12+)
13.25 "Видели видео?" (0+)
14.50 Т/с "Великая" (12+)
16.50 "Я люблю мою страну" (0+)
18.20 "Ээхх, разгуляй!" (16+)
21.00 "Время" (16+)
21.35 Т/с "Арбатские тайны" (16+)
23.35 Т/с "Зорро" (18+)

Россия 1

05.50 Х/ф "Мастер и Маргарита" (16+)
07.40 Т/с "Ликвидация" (16+)
10.10 "Сто к одному" (0+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.35 Х/ф "Серебряные коньки" (16+)
14.50 Вести. Местное время (16+)
15.05 "Классная тема!" (12+)
17.50 "Песни от всей души" (12+)
21.30 Т/с "Артист с большой дороги" (16+)
23.30 Т/с "Бригада" (18+)
02.25 Т/с "Небеса подождут" (16+)

Культура

06.30 М/ф (0+)
07.35 Х/ф "Кашей бессмертный" (0+)
08.45, 02.25 "До начала истории" (12+)

09.10 Х/ф "Сказ про то, как царь Петр арапа женил" (6+)
12.05 Исторические курорты России (12+)
11.20, 23.30 "Водный мир острова Комодо" (12+)
12.05 "Рассказы из русской истории" (12+)
13.10 "Отцы и дети" (12+)
13.40 "Эстрада, которую нельзя забыть" (12+)
14.25 Х/ф "Инспектор-разиня" (16+)
16.05 "Романтика романа" (12+)
17.25 "Почерк эпохи" (12+)
17.55 Х/ф "Легкая жизнь" (12+)
19.30 Новости культуры (12+)
19.45 "Жил-был царь" (12+)
20.15 "Грани Георгия Гараняна". Вечер-посвящение (12+)
22.05 Х/ф "Налево от лифта" (12+)
00.15 Х/ф "Цыганский барон" (16+)
01.40 Искатели (12+)

Матч ТВ

06.00 Бокс (16+)
07.00 Новости (16+)
07.05, 10.35, 11.25, 12.15, 16.55, 19.30, 22.00, 00.45 Все на Матч! (12+)
09.55 Хоккей. КХЛ. Чemp. 3x3 (0+)
12.30, 04.00 ТЕХНОНИКОЛЬ Гонка чемпионов (0+)
14.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ (0+)
17.25 Футбол. Кубок Испании (0+)
19.55, 22.35 Футбол. Чemp. Италия (0+)
01.30 "Лица страны" (12+)
02.00 "География спорта" (12+)

НТВ

04.30 Т/с "Медвежий угол" (16+)
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 "Сегодня" (16+)
08.20 "У нас выигрывают!" (12+)

10.20, 16.20 Т/с "Вечный зов" (12+)
17.20 "Следствие вели..." (16+)
18.15, 19.30 Т/с "Первый отдел" (16+)
22.50 Концерт Т. Повалий (12+)
01.00 Т/с "Ярость" (16+)

СТС

05.50 "Ералаш" (0+)
06.05, 03.55 М/ф (0+)
07.05 Т/с "Лука и волшебный театр" (12+)
08.25 Т/с "Папины дочки. Новые" (12+)
11.25 Шоу "Уральские пельмени" (16+)
12.05 Х/ф "Манюня. Новогодние приключения" (0+)
15.55 Х/ф "Манюня. Приключения в Москве" (0+)
15.45 М/ф "Как приручить дракона" (0+)
17.40 Х/ф "Назад к динозаврам" (6+)
19.15 Х/ф "Руфус. Хроники волшебной страны" (6+)
21.00 Х/ф "Русалка и дочь короля" (6+)
22.55 Х/ф "Три орешка для Золушки" (0+)
00.40 "Импровизаторы" (16+)
01.35 "VK под шубой" (16+)
02.35 "Шоу из шоу" (16+)
03.50 "6 кадров" (16+)

ТНТ

07.00 "Однажды в России" (16+)
07.30 "Экстрасенсы. Битва сильнейших" (16+)
17.00 Х/ф "Красная шапочка" (12+)
19.00 Х/ф "Красавица и чудовище" (12+)
21.30 Х/ф "Три тысячи лет желаний" (16+)
23.35 Х/ф "Самая большая луна" (16+)
01.30 "Музыкальная интуиция" (16+)
06.10 "Однажды в России" (16+)

ОТР

06.00, 18.45 "Тайны в искусстве" (16+)
06.15 Гала-концерт ко дню рождения театра "Геликон-опера" (12+)
07.40 М/ф (0+)
09.00 Все по-взрослому (12+)
10.00 "Детский сеанс" (12+)
10.15 "Календарь" (6+)
11.10, 12.05 Х/ф "Труффальдино из Бергамо" (0+)
12.00, 15.00, 19.00 Новости (12+)
13.30 Х/ф "Два дня" (16+)
15.05 "Моя история" (12+)
16.00 "Острова в океане" (12+)
16.30 Концерт М. Мерабовой (12+)
17.30 "Почитаем!" (12+)
17.50, 05.05 "Большая страна" (12+)
19.05 "Город с историей" (12+)
19.35 Х/ф "Старший сын" (12+)
21.50 Х/ф "Красное и черное" (12+)
01.05 Х/ф "Князь Игорь" (6+)
02.50 Х/ф "Атланта" (16+)
04.20 "В поисках Пушкина..." (12+)

Рен ТВ

06.00 "С бодрым утром!" (16+)
08.30, 12.30, 19.30 "Новости" (16+)
08.45 Х/ф "День Д" (16+)
10.20, 12.45 Т/с "Серджант" (16+)
14.25, 19.45 Т/с "Серджант-2" (16+)
22.40 Х/ф "Русский рейд" (16+)
00.40 Х/ф "Бультерьер" (16+)
02.20 Т/с "Бандитский Петербург: адвокат" (16+)
04.50 "Тайны Чапман" (16+)

ТВЗ

06.00 М/ф "Большое путешествие" (0+)
07.30 "Вкусно с А. Чеховым" (16+)
08.00, 08.40 М/с "Леди Баг и Супер-кот" (6+)
08.30, 18.00 "Новости" (16+)
09.00 Х/ф "Рождество в городе мастеров" (0+)
11.00 Т/с "Слепая" (16+)
19.15 Т/с "Звезда" (16+)
23.30 Х/ф "Легенда о русалке" (12+)
01.15 Х/ф "Волшебная сказка на Рождество" (6+)
03.00 Х/ф "Я сражаюсь с великанами" (6+)
04.30 "Дневник экстрасенса" (16+)

Звезда

05.25 Х/ф "Соломенная шляпка" (0+)
07.35 Х/ф "Семь нянек" (6+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.15, 13.05, 19.15 "Секретные материалы" (16+)
20.20 Х/ф "Пропавшая экспедиция" (12+)
23.05 Х/ф "Золотая речка" (12+)
00.50 Х/ф "Небесные ласточки" (0+)
03.00 Т/с "Спас под березами" (16+)
05.15 "Военные истории любимых артистов" (16+)

Пятый канал

08.15 Т/с "Мама Лора" (12+)
17.00 Т/с "След" (16+)
04.40 Т/с "Временно недоступен" (12+)

ТВ Центр

06.45 Х/ф "Невидимки" (16+)
08.20 Т/с "Женская логика-2" (12+)
10.30, 01.00 "Невидимый поединок" (16+)
11.20 "Наша смешная жизнь" (12+)

12.05 "Нехмурые люди" (16+)
12.40, 03.00 Т/с "Я знаю твои секреты" (12+)
14.30, 22.00 События (16+)
14.45, 05.35 "Новогодний смехомарафон" (12+)
16.00, 01.40 "Назад в СССР" (16+)
16.45 Х/ф "Вьюга" (12+)
18.30 Т/с "Абонемент на расследование" (16+)
22.15 "Легенды эстрады" (16+)
23.00 "Голые звезды" (16+)
23.40 "Хроники московского быта" (12+)
00.20 "Русские тайны" (16+)
02.20 "М. Задорнов. Трудно жить легко" (16+)
04.30 "Любовь в советском кино" (16+)
05.15 "Москва резиновая" (16+)

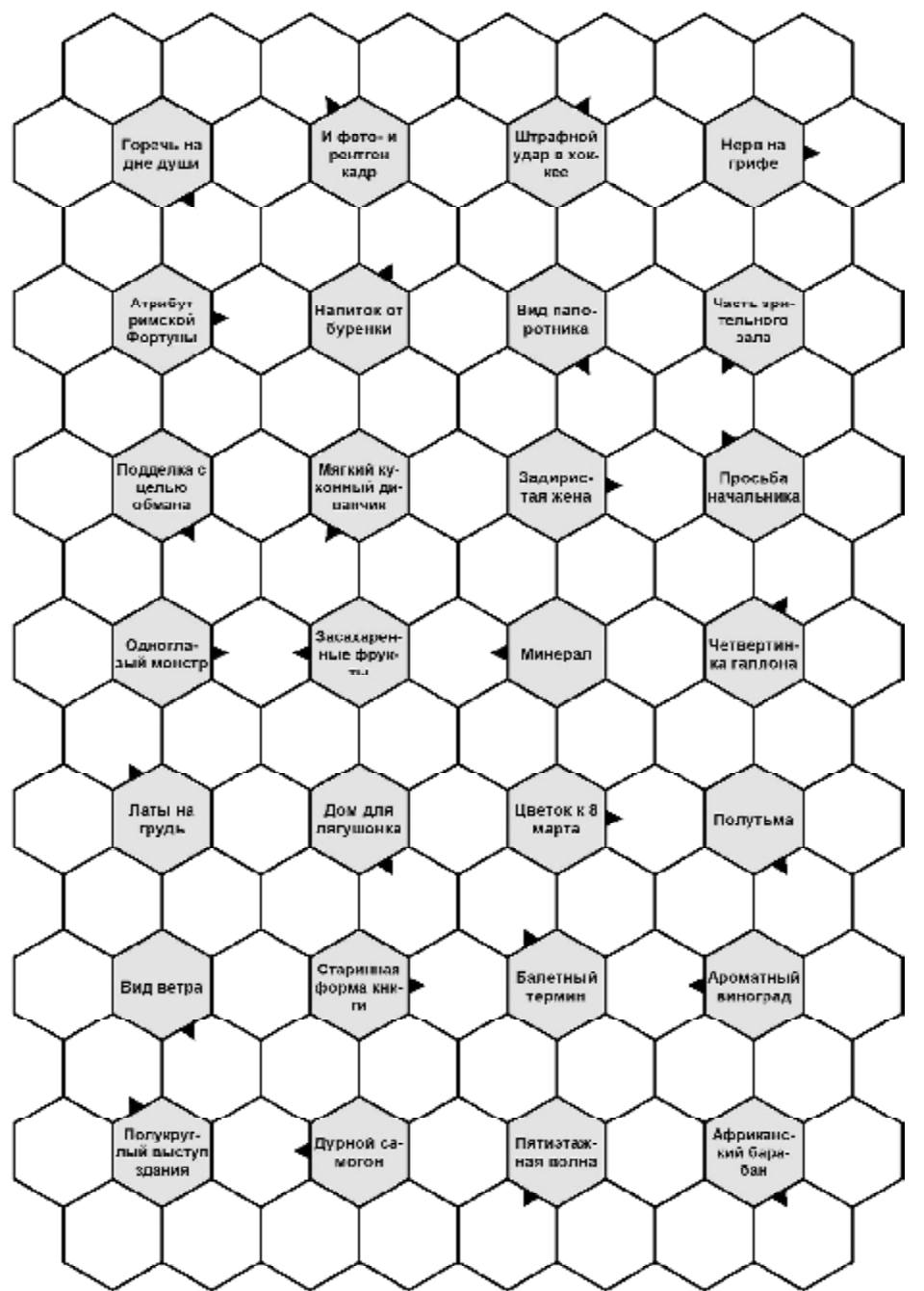
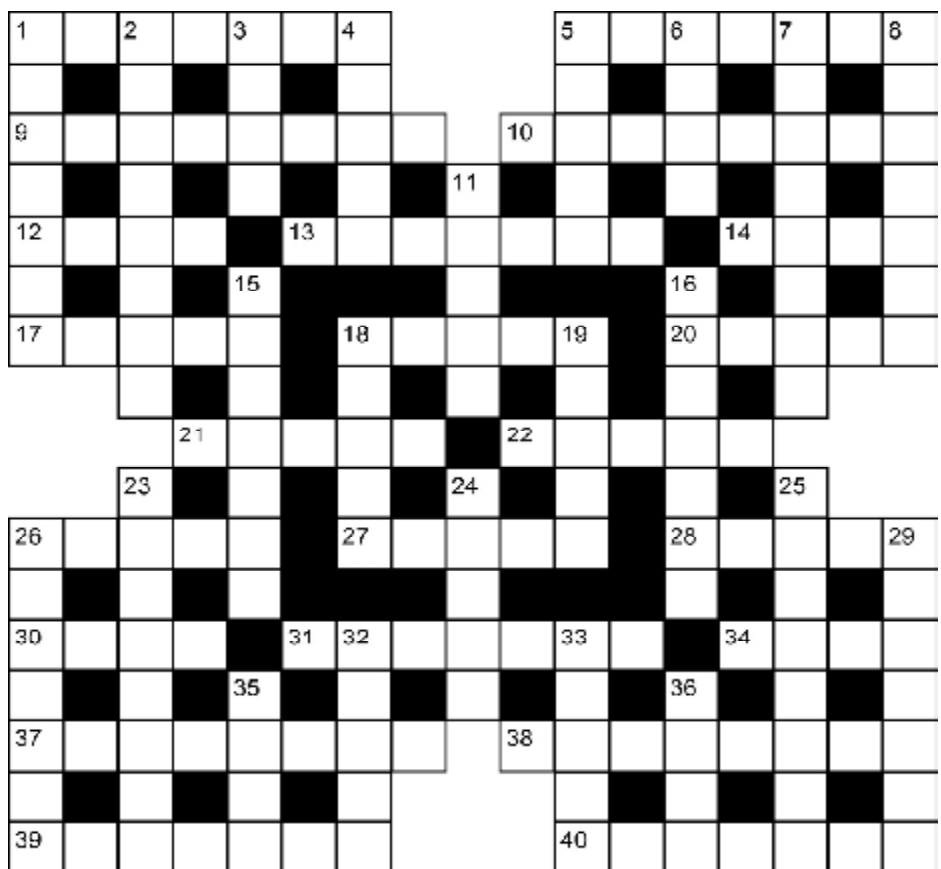
Юрган

06:00 «Ми тані сьылам» (12+)
06:30 «Миян й0з» (12+)
06:45, 01.00 «Коми incognito» (12+)
07:15 «Вочакыв» (12+)
07:30 «Обдор» (16+)
08:30, 10.30, 15.45, 05.00 «Детали со вкусом» (12+)
09:00, 16.15, 04.30 «Большая семья» (12+)
09:30, 01.30 «География вкуса» (16+)
09:45, 00.15 «Юмор на все времена» (16+)
11:00 «Феодосийская сказка». Х/ф (12+)
12:35, 03.30 «Русский Стравини» (16+)
13:30 «Как я стал русским». Т/с (16+)
14:30 «Полет в страну чудовищ». Х/ф (0+)
16:45 «Поводырь». Х/ф (16+)
18:30 «Комиссар Пеле». Х/ф (16+)
20:30 «В отражении тебя». Х/ф (16+)
02:00 «Любовь по расчету». Х/ф (16+)
05:30 «Мультимир» (0+)

Разминка для ума

По горизонтали: 1. День недели в канун православной Пасхи 5. Люди с отсутствием достатка, у которых каждая копейка на счету 9. Непромокаемый плащ 10. Нас тоятельница женского католического монастыря 12. Кто подражал Серую Шейку из рассказа Мамина-Сибиряка? 13. Хозяйка с преувеличенным стремлением к чистоте 14. Птица-акушер 17. Немецкая разведка 18. Шлейф павлина 20. Арена для выступлений клоунов и дрессировщиков 21. Светлое Воскресенье 22. Уличный жаргон 26. Мордобой 27. Киношный знаток, расследовавший преследования вместе со Знаменским и Кибрит 28. Барыш 30. Курд 31. Что получится, если водой разбавить спирт или цемент? 34. Поцелуй вампира 37. Хуже воровства в известной поговорке 38. Материальная обеспеченность, отсутствие нужды 39. Городской вагон 40. Малыш с комплекцией Карлсона.

По вертикали: 1. Женщина у постели тяжелобольного 2. Предмет поклонения, обожания 3. Французский композитор 4. Законная отмазка 5. Коровья антилопа 6. Род музыкального искусства, музыкальный стиль 7. Тот, кто никогда не выпьет столько чая, сколько получает чаевых 8. Выгода, преимущество 11. Горный придаток 15. Конь, прискакавший с Востока 16. Праздник по случаю «собственного» святого 18. Неудержимый смех 19. Квиток на визит к врачу 23. «Гильза» с табаком для курения 24. Отборочный конкурс 25. Парный танец, быстрая разновидность фокстрота 26. Лотерейный супервыигрыш 29. Малая форма эпической прозы 32. Античный великан, сын бога Посейдона и богини Геи, задушенный Гераклом 33. Шкура теленка 35. Небольшой пруд (украин. яз.) 36. Химический элемент, ядовитый газ.



Ответы на кроссворд от 21 декабря:
По горизонтали: 1. Реттаим 5. Мухомор 9. Молекула 10. Английский 12. Зебу 13. Стеллаж 14. Петр 17. Накап 18. Чеюл 20. Сгвиз 21. Юноша 22. Оман 26. Керри 27. Арта 28. Арго 30. Вежа 31. Обложка 34. Пика 37. Лингвист 38. Оператор 39. Реакция 40. Ледокос.
По вертикали: 1. Рамазан 2. Голубина 3. Арка 4. Мула 5. Маня 6. Хрип 7. Мармелад 8. Разгром 11. Блюя 15. Пленник 16. Исфахан 18. Чашка 19. Лежа 23. Ерионка 24. Кроул 25. Холостяк 26. Кавалер 29. Театрал 32. Басня 33. Кулол 35. Швец 36. Пруд.
Ответы на соловый кроссворд от 21 декабря:
1. Краска 2. Небеса 3. Буллок 4. Начало 5. Кратер 6. Сейнер 7. Ковбой 8. Виваче 9. Цигуга 10. Ценник 11. Бревно 12. Кривда 13. Дурки 14. Осадки 15. Плеска 16. Трепка 17. Дружок 18. Стержа 19. Граппа 20. Герлес 21. Сакёрр 22. Ранжир 23. Нарков 24. Миксер 25. Выхлп 26. Яхиня 27. Изотоп 28. Имплант.

◆ ПЕНСИИ РАБОТАЮЩИХ ПЕНСИОНЕРОВ ВЫРАСТУТ НА 7,3%



«Российская газета»

С 2025 года решено возобновить «замороженную» девять лет назад индексацию пенсий работающим пенсионерам. Впервые с 2016 года их ежемесячные выплаты вырастут так же, как и у неработающих пенсионеров. Повышение коснется 7,8 млн. человек.

Пенсионные выплаты с января проиндексируют на 7,3%, это показатель прогнозируемого уровня инфляции за 2024 год. При этом сумму прибавки рассчитают из увеличенного размера пенсии, полученного с учетом пропущенных индексаций в предыдущие годы. Размер такой «полной» пенсионной выплаты зависит от того, в каком году у работника на-

разу не увольнялся, накопленная индексация его страховой пенсии составляет 86,3%. Если же, к примеру, человеку назначили страховую пенсию в 2019 году и он всё это время трудился, его пенсия не индексировалась с 2020 года и накопленная индексация составляет 52,5%. И так далее. Но этот перерасчет будет сделан только после увольнения.

А пока именно от этой «замороженной» на время работы суммы полной пенсии рассчитают прибавку в 7,3%.

В Социальном фонде привели пример: если сейчас пенсия работающего пенсионера составляет 19528 рублей, а с учетом пропущенных индексаций он получал бы 36352 рубля (если бы оставил работу), то повышение ему рассчитают именно с 36 тысяч. И с 1 января он будет получать 22181 рубль (продолжая работать), то есть пенсия вырастет примерно на 2,5 тысячи рублей. Понятно, что это приблизительный расчет, у каждого пенсионера он будет индивидуальным. Наибольшую прибавку получат те, кто оформил пенсию до 2016 года.

Перерасчет будет сделан автоматически, обращаться в Соцфонд с заявлением не нужно. Январское повышение гарантировано всем получателям страховой пенсии независимо от наличия у них работы, но рост выплат будет разным у тех, кто продолжает трудиться, и у тех, кто ранее уволился. Это еще одна особенность утвержденного порядка возвращения индексации. Помимо того, что работающим пенсионерам возобновят индексацию, у них также сохранится традиционный августовский перерасчет в связи с поступлением новых взносов работодателя на пенсию, перечисленных в Соцфонд в предыдущем году. Как всегда, проводить повышение будут беззаявительно 1 августа.

Если человек побыл на пенсии, а потом снова пошел работать, что будет с его пенсионной выплатой? Пенсию продолжат выплачивать с учетом всех проведенных повышений, уменьшения выплат не будет.

Трудоустраивать к себе пенсионеров на данный момент готовы 44% российских компаний.

ступил пенсионный возраст и, соответственно, сколько лет его пенсия не индексировалась.

Мы посчитали коэффициент накопленной индексации страховой пенсии работников, которые оформляли пенсию за период «заморозки» (%):

- 2016 – 86,3%;
- 2017 – 79,1%;
- 2018 – 69,3%;
- 2019 – 63,3%;
- 2020 – 52,5%;
- 2021 – 43,1%;
- 2022 – 34,6%;
- 2023 – 12,7%;
- 2024 – 7,5%.

Логика следующая: если пенсионер встретил 2016 год в статусе работающего, значит, последний раз его пенсия индексировалась в 2015 году. Если с тех пор пенсионер продолжал работать и ни-

◆ НА РАЗВИТИЕ ОПОРНЫХ НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТОВ ПЛАНИРУЕТСЯ НАПРАВИТЬ 2,6 МЛРД. РУБЛЕЙ

Минсельхоз РК

В настоящее время профильными федеральными органами исполнительной власти согласованы мероприятия, планируемые к реализации в опорных населенных пунктах и прилегающих к ним территориях Республики Коми. Перечень из 16 опорных населенных пунктов Республики Коми (с. Усть-Кулом, п. Усогорск, с. Корткерос, с. Ижма, с. Усть-Цильма, с. Айжино, с. Койгородок, с. Объячево, с. Визинга, г. Печора, г. Усинск, г. Инта, г. Вуктыл, г. Емба, г. Сосногорск, пгт. Троицко-Печорск) утвержден Распоряжением Правительства РК от 06.02.2023 г. №53-р.

Напомним, что при разработке проектов долгосрочных планов социально-экономического развития опорных населенных пунктов с. Объячево и с. Усть-Кулом.

Так, по направлению комплексного развития сельских территорий отобраны для субсидирования 4 мероприятия на общую сумму 0,4 млрд. рублей. Это строительство водозабора, капитальный ремонт здания центральной библиотеки в с. Объячево, капитальный ремонт здания средней общеобразовательной школы и строительство дополнительного спально-игрового комплекса на 90 мест в с. Усть-Кулом.

В целях обеспечения комплексной безопасности объектов социальной сферы с круглосуточным пребыванием граждан одобрено строительство нового корпуса летского интерната на 200 койко-мест в с. Черемуховка Прилузского района. Общий объем средств федерального бюджета, необходимый на реализацию

данного проекта, составит 2,1 млрд. рублей. На период 2025-2027 годов на софинансирование строительства объекта предусмотрены бюджетные средства в объеме 1,1 млрд. рублей.

На модернизацию школьных и дошкольных систем образования одобрены заявки по 16 объектам на общую сумму 1,1 млрд. рублей. В их числе отобраны для софинансирования мероприятия по капитальному ремонту средней школы в п. Тимшер Усть-Куломского района и трех средних школ Прилузского района: в с. Летка, с. Спаспурб и пст. Вуктым.

Разработка проектов долгосрочных планов социально-экономического развития опорных населенных пунктов в регионе продолжается.

Разработка проектов долгосрочных планов социально-экономического развития опорных населенных пунктов в регионе продолжается.

Разработка проектов долгосрочных планов социально-экономического развития опорных населенных пунктов в регионе продолжается.

Разработка проектов долгосрочных планов социально-экономического развития опорных населенных пунктов в регионе продолжается.

◆ О СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ЛЬГОТНЫМ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ОБЕСПЕЧЕНИЕМ

Минздрав РК

Министерством здравоохранения запланирована замена специальной программы для выписки и отпуска льготных лекарственных препаратов в медицинских организациях, а также в аптеках и филиалах Госаптеки, на более совершенную систему управления льготным лекарственным обеспечением.

Новая система призвана повысить каче-



ство обслуживания пациентов. Благодаря современным сервисам в аптеки будут своевременно поставлять лекарства в объемах, необходимых для обеспе-

чения спрогнозированной потребности. Врач сможет планировать лекарственную терапию персонально для пациента, а система поможет точно рассчитать курс назначенного лечения. Благодаря интеграции новой системы с действующей в регионе медицинской информационной системой ЕЦП, пациенты смогут отслеживать рецептурные назначения на портале Госуслуги в личном каби-

нете «Мое здоровье».

В случае возникновения трудностей с отпуском лекарственных препаратов после запуска нового программного продукта необходимо обращаться на «горячую линию» Министерства здравоохранения РК по бесплатному телефону 8-800-55-00000 для их оперативного устранения.

Внедрение системы повысит эффективность управления льготным лекарственным обеспечением.

Астрологический прогноз с 30 декабря по 5 января

ОВЕН (21.03-20.04). Умение слушать и слышать подарит вам успех и непобедимость. Если накопилось достаточно предпосылок, то вы сможете удачно поменять вид деятельности. Сосредоточенность и внимательность в вашей работе положительно отразятся на вашей карьере. С начальством лучше не спорить. Важную роль в вашей жизни сыграют родственники, они помогут вам решить многие проблемы. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - четверг.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05). Старайтесь не тратьте драгоценное время попусту. Всё задуманное может исполниться, если вы спокойно и настойчиво будете продолжать свое дело. Направьте всю энергию в одно русло. Чувство такта и обаяние позволят вам виртуозно справиться с поставленными задачами. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - понедельник.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06) Ваши возможности расширятся. Но если вы не уполномочены принимать решения, то выскажите свои идеи начальству, к вам непременно прислушаются. Только не перегружайте себя излишней работой, она от вас не убежит. Подумайте лучше о духовном совершенствовании. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный - суббота.

РАК (22.06-23.07). Вам предстоит много встреч, новостей, поездок по делам. Ваше настроение значительно улучшится, тонус поднимется, сил ощутимо прибавится. Не упустите удачу, которая сама идет к вам в руки. Доверьтесь интуиции в деловых и личных вопросах, а не расчетам. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - четверг.

ЛЕВ (24.07-23.08). В деловых вопросах больше полагайтесь на интуицию, потому что логика вряд ли приведет вас к нужным результатам. Не стоит совершать безответственных поступков, даже таких, которые кажутся вам пустяками. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - четверг.

ДЕВА (24.08-23.09). Для того, чтобы не упустить шанс, необходимо проявить инициативу. Вспомните о старых друзьях, может быть, им понадобится ваша помощь. Постарайтесь сделать всё от вас зависящее, они очень на вас рассчитывают. Детям может пригодиться ваш совет, не отмахивайтесь от их просьб. Благоприятный день - понедельник, неблагоприятный - пятница.

ВЕСЫ (24.09-23.10). На вас может обрушиться множество забот и мелких проблем. Чем больше бескорыстной поддержки вы окажете нуждающимся, тем позитивнее будут перемены в вашей жизни. До достижения желаемого результата остаётся совсем немного, поэтому не разбрасывайте и займитесь самыми неотложными проблемами. Выходные дни лучше провести с семьей. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный - среда.

СКОРПИОН (24.10-22.11). Могут произойти невероятные события, которые изменят в вас мировосприятие. Попробуйте взглянуть на свои действия со стороны, более-менее объективная оценка позволит избежать сложных ситуаций. Работа станет интересней и прибыльней. Выходные дни обещают удачу и результативность приложенных усилий, постарайтесь не капризничать, пожалейте своих близких. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - пятница.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12). Сосредоточьтесь на работе, собранность и внимание просто необходимы, чтобы избежать критических замечаний и неприятностей. Будьте терпеливее к незначительным недостаткам окружающих, ваши постоянные придирки по мелочам могут известить кого угодно. В выходные друзья помогут справиться с накопившимися проблемами. Осторожнее с желанием быть излишне экстравагантными и стремлением всё изменить. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - вторник.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01). Сила ваша - в открытости и доброжелательности, тогда и нервы будут целы, и дела пойдут на лад. Необходимо сохранять свои планы и намерения в тайне, чтобы они успешно осуществились. Откроется направленная против вас интрига и вам придется изменить свои действия из-за тайных недоброжелателей и завистников. Ситуация переменится в вашу пользу, но не стоит вынашивать план мести. Выходные посвятите отдыху. Благоприятный день - понедельник, неблагоприятный - среда.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02). Можно реализовать давние планы. Подвернется в озможность проявить себя в новом деле, что совсем скоро принесет дополнительную прибыль. Выходные дни будут посвящены приведению в порядок неотложных домашних дел. Будьте в нимательны и осторожны. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - вторник.

РЫБЫ (20.02-20.03). Не так давно вы приняли важное решение, и оно уже успешно оказало благоприятное влияние на ваши деловые возможности. Действуйте спонтанно - в зависимости от сложившихся обстоятельств. В выходные стоит укротить свое упрямство, чтобы не провоцировать конфликтов с близкими людьми. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - пятница.

♦ ПОДРОБНО О ПОСТАНОВКЕ НА УЧЁТ В ЦЕНТРЕ ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ



Василиса ГРЕЧНЕВА

19 декабря в Общественной приемной Главы РК по г. Вуктылу прошла «прямая линия» на тему: «Как встать на учет в Центр занятости?». На вопросы жителей округа отвечала Любовь Афонина, и. о. директора ГУ РК «Центр занятости населения города Вуктыла».

- Как встать на учет в центр занятости населения через портал «Работа России» для поиска работы?

- Для получения государственной услуги «Содействие гражданам в поиске подходящей работы» гражданин может подать электронное заяв-

ление на единой цифровой платформе «Работа в России». Для этого необходимо авторизоваться на портале как соискатель через подтвержденную учетную запись Единого портала государственных услуг. Гражданин оформляет заявление вместе с информацией о

себе, об уровне своей квалификации и о стаже работы (резюме). Если заявление было направлено без информации о себе, то гражданину необходимо направить резюме не позднее трех календарных дней со дня подачи заявления. Ненаправление гражданином,

обратившимся в центр занятости населения, резюме в установленный срок является основанием для отказа в приеме заявления. Днем постановки на регистрационный учет гражданина является день принятия заявления. Заявление о содействии в поиске работы будет принято сотрудником центра занятости со дня поступления резюме при условии его соответствия требованиям к информации, размещаемой на единой цифровой платформе.

Гражданин вправе также лично обратиться в центр занятости населения с заявлением о предоставлении ему государственной услуги по содействию в поиске подходящей работы. При личном обращении гражданину оказывается содействие в оформлении заявления в электронной форме с использованием личного кабинета соискателя в информационно-аналитической системе или в личном кабинете единого портала.

- Срок действия трудового договора заканчивается 31 декабря 2024 года. Можно ли обратиться в центр занятости населения для признания безработным через портал «Работа России» в выходной день?

- Гражданин может об-

ратиться в центр занятости населения с целью поиска работы и для признания его безработным через портал «Работа в России» на следующий день после дня увольнения.

Если заявление и резюме направлены в выходной или нерабочий праздничный день, то днем направления считается следующий за ними рабочий день.

- Прописан в Сосногорске, проживаю в Вуктыле по временной регистрации. Можно ли обратиться в центр занятости по месту временного проживания?

- В соответствии со статьей 3 Закона Российской Федерации от 19 апреля 1991 года №1032-1 «О занятости населения в Российской Федерации» для получения услуг можно обратиться в центр занятости населения как по месту жительства, так и по месту пребывания.

Гражданину, обратившемуся в центр занятости населения, важно знать, что регистрации в целях поиска подходящей работы подлежат граждане:

- указавшие в заявлении, что не претендуют на признание себя безработными, независимо от места их жительства в Российской Федерации, а также пребывания на территории Российской Федерации;

- указавшие в заявлении, что претендуют на признание себя безработными по месту жительства.

Разъясняет адвокат

♦ О САМОЗАПРЕТЕ НА ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОГОВОРОВ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ КРЕДИТОВ (ЗАЙМОВ)



Сергей СТЕПАНОВ

С 01.03.2025 года гражданин сможет установить в своей кредитной истории самозапрет на заключение с ним кредитными организациями и (или) микрофинансовыми организациями договоров потребительского кредита (займа). Механизм установления самозапрета предусмотрен Федеральным законом от 26.02.2024 г. №31-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О кредитных историях» и Федеральный закон «О потребительском кредите (займе)».

Самозапрет распространяется на потребительские кредиты (займы), в том

числе на договоры банковского счета, которые предусматривают платежи, несмотря на отсутствие денежных средств (овердрафты), договоры, предполагающие выдачу кредитных карт. Он распространяется на кредиты, при выдаче которых наиболее вероятны мошеннические действия, когда злоумышленники от имени гражданина, но без его ведома оформляют кредит и получают деньги.

Согласно закону, запрет не распространяется при оформлении ипотеки, автокредита под залог машины или основного образовательного кредита, деньги по которому сразу пере-

числяются в образовательную организацию, учитывая, что в этих видах кредитов риски мошенничества минимальны. Самозапрет также не распространяется на выдачу денежных средств по уже имеющимся кредитным картам и на оплату задолженности по ранее выданным кредитам или займам.

Действующие кредиты (займы) для установления самозапрета досрочно погашать не нужно.

С 01.03.2025 г. самозапрет можно будет зафиксировать в своей кредитной истории через портал «Госуслуги». Эта услуга будет доступна и в многофункциональных центрах (МФЦ), которые реализуют такую возможность не позднее 01.09.2025 г.

Самозапрет можно установить, даже если у гражданина нет кредитной истории. На основании заявления о самозапрете, поданного через МФЦ или Госуслуги, квалифицированные бюро кредитных историй сформируют кредитную историю человека и включат в нее сведения о самозапрете.

Для установления самозапрета достаточно будет заполнить шаблонное заявление, выбрав одно или несколько из предложенных в нем условий. Для снятия самозапрета также нужно подать заявление. Эта услуга будет бесплатной.

Самозапрет может быть разным: по виду кредитора (кредитная или микрофинансовая организация), по способу обращения за займом или кредитом (в офисе или дистанционно либо только дистанционно). При желании можно будет установить «полный» самозапрет, который будет распространяться на все условия.

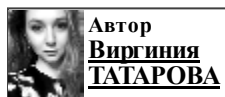
Гражданин сможет в любой момент отменить самозапрет, если действительно захочет получить заем или кредит. Самозапрет снимут через день после внесения в состав кредитной истории гражданина соответствующей информации. Такой период охлаждения поможет принять более взвешенное решение о необходимости получить заем или кредит.

Самозапрет можно установить и снять неограниченное количество раз. Ог-

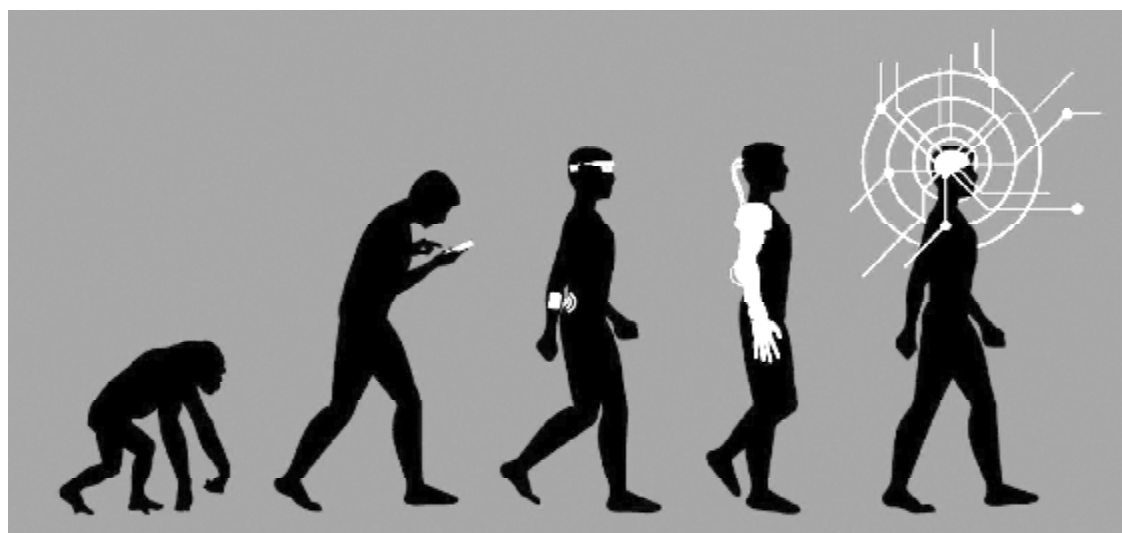
раничение длительности не предусмотрено – самозапрет действует бессрочно до того момента, пока гражданин сам его не отменит.

Кредитные и микрофинансовые организации перед выдачей потребительских займов и кредитов должны будут проверять, есть ли в кредитной истории заемщика сведения о самозапрете. Информацию о наличии у заемщика действующего самозапрета они будут получать из квалифицированных бюро кредитных историй. Если самозапрет установлен, кредитор должен отказать в выдаче займа или кредита.

Если, несмотря на установленный самозапрет, кредитор заключит договор, он не сможет потребовать от заемщика исполнения обязательств по займу или кредиту. В этом случае кредитная или микрофинансовая организация будет лишена права требования к гражданину. Гражданин не должен будет исполнять обязательства по такому договору и сможет исключить информацию о нем из своей кредитной истории.

Автор
Виргиния
ТАТАРОВА

РАЗВИТИЕ И ПРОГРЕСС



Сегодня мир стремится к оцифровке различных процессов и разной деятельности человека. Изменений много, все они связаны с современными технологиями и гаджетами. Во всём этом не просто разобраться, но помогает цифровая экономика, деятельность которой осуществляется с помощью электронных сетей, и связана она с электронным бизнесом и электронной коммерцией, а также с производимыми и сбываемыми цифровыми товарами и услугами.

Расчеты за услуги и товары цифровой экономики производятся зачастую циф-

ровой валютой (электронными деньгами).

Чтобы разобраться в том, что такое цифровая экономика, нужно знать характерные особенности цифровой экономики:

- Сосредоточенность экономической деятельности на платформах. Это цифровые программно-аппаратные комплексы с определенным функционалом, обеспечивающие потребности пользователей и производителей товаров и услуг, а также поддерживающие возможности прямого взаимодействия между ними. Примеры самых известных платформ – Uber и Airbnb.
- Развитие персонализиро-

ванных сервисных моделей. Производство товаров и оказание услуг отвечает требованиям и нуждам не среднестатистического пользователя, а каждого конкретного клиента, что стало реальным благодаря активному применению технологий Big Data и таргетированного маркетинга.

- Оперативное взаимодействие производителей и потребителей, позволяющее исключить посредников из цепочки отношений.

- Распространение экономики совместного пользования – замены владения товарами и услугами бартером и арендой, а также платы за предоставление информа-

ции.

Развитие цифровой экономики способствует росту производительности труда, появлению новых рабочих мест, увеличению числа конкурентоспособных компаний и снижению затрат на производство.

Например, благодаря национальному проекту «Цифровая экономика» в селах и деревнях нашей республики, и нашего муниципального округа в том числе, появляется доступ в интернет, возможность видео- и аудиозвонков через различные мессенджеры родным, доступны использование сервиса Госуслуг и бесконтактная оплата покупок. И всё это является цифровой цивилизацией, без которой сегодня уже трудно представить обычную жизнь.

В рамках данного национального проекта жители Республики Коми ежегодно голосуют за поселки и деревни, куда проведут высокоскоростной мобильный интернет.

У цифровой экономики основные направления развития определены и закреплены национальной программой 2017 года. К ним относятся:

- государственное регулирование – формирование на законодательном уровне ус-

ловий для эффективного развития цифровой экономики в России;

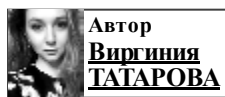
- создание информационной инфраструктуры и информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) – выдача патентов на изобретения в IT-сфере, введение на федеральном и региональном уровнях налоговых льгот для компаний, занимающихся прикладными исследованиями в сфере высоких технологий;

- проведение исследований и разработок для создания платформ для независимых участников рынка, обменивающихся продукцией или опытом;

- подготовка кадров для цифровой экономики – создание сервисов для формирования цифровой грамотности пользователей с возможностью применения теории в практических ситуациях;

- система информационной безопасности, которая предусматривает применение отечественных разработок при обеспечении кибербезопасности.

Сегодня с цифровой экономикой связано всё: получение и оплата счетов, оплата покупок, телефонная связь, обучение, здоровье и многое другое. Поэтому важно понемногу вникать в данную тему и просить помощи, разъяснений и подсказок.

Автор
Виргиния
ТАТАРОВА

«РОБОТЫ, А НЕ ЧЕЛОВЕК!»



В современных реалиях человек погружен не только в работу и быт, но и в различные дополнительные занятия, отдавая предпочтение саморазвитию и социально важным мероприятиям. При этом за него никто не сделает повседневную домашнюю работу, пока он реализовывается вне дома.

В одной известной песне из детского кинофильма есть такие слова: «Позабыты хлопоты, остановлен бег, вкальывают роботы, а не человек!». Звучит не так уж и плохо. И если во времена создания фильма эта фраза была фантастической выдумкой, то сегодня роботы – наша реальность. Нравится нам это или нет, но современные дети растут в эпоху гаджетов и «умных домов». В этих домах нам помогают по уборке не только уже привычные нам стиральные и посудомоечные машины, но и роботы-пылесосы, умные колонки, робот-няня, робот-помощник и многое другое. Это

означает, что и родители, и дети сейчас на равных общаются с гаджетами. А кто-то и вовсе их уже создаёт. Такой процесс называется робототехникой.

Что ж, давайте разбираться вместе, зачем нам робототехника. Робототехника – это творческий процесс создания роботизированной техники, проще говоря, роботов. Такое направление объединяет в себе множество наук: математику, логику, физику, механику, программирование и многое другое. Летящие квадрокоптеры, «умный» пылесос, марсоход – это всё роботы, которых придумал человек.

Сегодня создание роботов доступно не только ученым, но и обычным детям. Всё большую популярность набирают кружки программирования и робототехники. С каждым годом растет число ребят, интересующихся техническим творчеством.

Процесс создания робота – это и увлекательное времяпрепровождение, и общение в кругу единомышленников. Кроме того, что дети интересно проводят время, занятия робототехникой формируют полезные

навыки: мелкую моторику, логическое мышление, внимательность, ориентацию в пространстве, творческие способности, усидчивость.

В рамках стандартной системы образования стали обращать внимание на развитие у детей технических способностей, но это происходит в малом масштабе. Внедрение современных приборов в образовательный процесс идет очень медленно и не всегда успевают за техническим прогрессом. Но существуют доступные кружки конструирования, программирования и робототехники, они-то и позволяют нашим детям развивать свои технические навыки, креативность, изобретательность.

Такие кружки дают возможность расширить кругозор и прикоснуться к науке. Дети осознают, что привычные бытовые предметы не просто продаются в магазине, но еще их создаёт человек. После посещения ребенком нескольких занятий уже можно определить, есть ли у него технические способности, и понять круг его интересов.

Количество частных робототехнических клубов набирает обороты с каждым годом. Сегодня практически в каждом городе есть кружки дополнительного образования по робототехнике и программированию. В Вуктыле тоже есть кружок робототехники – в «Центре внешкольной работы». Педагог – Дмитрий

Павлович Юзвяк, в кружке занимаются дети 7-11 лет.

Если же детское увлечение переросло в желание получить профессию робототехника, то перед выпускником школы стоит нелегкий выбор ВУЗа, в котором он получит высшее образование. На сегодняшний день факультеты робототехники и мехатроники появляются во многих учебных заведениях. Неудивительно, ведь роботостроение – это одно из самых перспективных направлений.

Мир стремительно меняется каждый день. То, что казалось фантастикой, уже стало реальностью: умные телефоны, беспилотный транспорт, роботы-помощники. Наши дети растут в новой действительности, открывая в ней всё больше возможностей.

Робототехника помогает малышам понять, как функционируют окружающие его технологии и чем они полез-

ны. Это развивает и усиливает интерес к прикладной науке, рождая желание конструировать и нести в мир полезное. Благодаря этому ребята учатся самостоятельно проектировать и создавать роботов.

Полезность робототехники для детей также в том, что она объединяет в себе как развлечение, так и множество практических знаний. Приобретая новые навыки, дети становятся увереннее в себе, активнее и самостоятельнее.

Робототехника для детей в качестве дополнительного занятия подходит практически любому ребенку. Даже если у вашего чада не будет впечатляющих достижений в конструировании роботов, у него будет представление о мире технологий и его разнообразии. Кто знает, может, кому-то из вас совсем не нужно будет тратить на «умную» технику, если в семье появится робототехник.



ЗАКРЫТИЕ ГОДА СЕМЬИ В БИБЛИОТЕКЕ

Татьяна СТЕЦЕНКО

21 декабря в библиотеке состоялось знаменательное событие – торжественная церемония закрытия Года семьи и подведение итогов проекта «Библиотека и семья – добрые друзья».

Этот год был наполнен разнообразными мероприятиями, направленными на укрепление традиционных семейных ценностей и создание атмосферы взаимопонимания между поколениями.

Проект «Библиотека и семья – добрые друзья» оказался очень успешным и популярным среди наших посетителей. Он объединил вокруг себя множество семей нашего города, читателей всех возрастов, а также друзей – партнеров, неравнодушных единомышленников.

В течение года в рамках проекта мы провели интересные мероприятия: игровая программа «В кругу любимых и родных» к Международному дню се-

мьи, уличные гуляния «Семейный хоровод» ко Дню любви, семьи и верности, этнопосиделки «Вся семья вместе, и душа на месте!» ко Дню пожилого человека. А сегодня мы завершили наш проект семейным квестом «Новогодние минутки – сказки, игры, прибаутки», который посвятили Дню многодетных семей. Он отмечается в России 21 декабря.

Мы стремились, чтобы все эти мероприятия помогли семьям лучше узнать друг друга, провести время вместе и приобрести к книге, чтению и библиотеке.

На торжественной церемонии подведения итогов присутствовали участники проекта и друзья – партнеры, которым были вручены благодарности. Это настоятель храма Благовещения Пресвятой Богородицы отец Роман, воспитатели и воспитанники воскресной школы «Радость моя», детская музыкальная школа, детская художественная



школа, клубно-спортивный комплекс, центр внешкольной работы, коми землячество «Зарни кад», представительство МОД «Русь Печорская» в г. Вуктыле, дуэт «Золотая карусель», Елена Лоза, Владимир Эслауэр, народные умельцы, участники клуба «Мир сквозь пальцы», участники межведомственного муниципального проек-

В продуктовые магазины **ТРЕБУЮТСЯ** уборщицы и дворники. Удобный график работы. Устройство по ГПХ и подработка. Оплата наличными возможна.
Тел.: 8-904-10-57044, 8-912-11-77505.

Реклама

та «Активное долголетие» ГБУ РК «Комплексный центр социальной защиты населения г. Вуктыла», ИП Алексеев А. В. магазин «Дары Чувашии».

Мы хотим выразить огромную благодарность всем, кто принимал участие в наших мероприятиях и поддерживал нас в этом проекте. Спасибо всем, кто был с нами в этот пре-

красный год, и мы, конечно, надеемся на продолжение нашего сотрудничества, ведь библиотека всегда готова стать местом, где царят тепло, уют и дружба!

Следите за нашими новостями, нас ждут новые интересные проекты и мероприятия! Вместе мы открываем новые горизонты!

Василиса ГРЕЧНЕВА

ОЧЕРЕДНАЯ ПОБЕДА В КОПИЛКЕ ЮНОЙ ПИАНИСТКИ



21 декабря в Сыктывкарской детской музыкальной школе состоялся 12-й открытый фестиваль джазовой миниатюры «Джазовые акварели», где наш город и музыкальную школу представляла юная пианистка – Алиса Козлова. А сопровождали ее мама Каролина Козлова и педагог Анастасия Шульц.

Участниками фестиваля стали 69 представителей

музыкальных школ из различных уголков нашей республики. Ольга Вяхирева, председатель жюри и директор Сыктывкарской детской музыкальной школы, сразу отметила, что в этом году распределения призовых мест не будет. Победители конкурса, показавшие высокое исполнительское мастерство, будут признаны лауреатами конкурса-фестиваля. В от-

дельную категорию выделены те, кого жюри решит поощрить – они станут дипломантами, а все остальные будут награждены дипломами участников конкурса-фестиваля.

По мнению педагога, Алиса подошла к подготовке к участию в этом конкурсе-фестивале очень серьезно и ответственно. «Конечно, были и волнение, и сравнение себя с другими выс-

тающими, но ей удалось справиться с собой и достойно представить наш город и нашу школу. Диплом лауреата – яркое подтверждение трудоспособности Алисы, выдержки и стремления к победе! Особые

слова благодарности – родителям пианистки: за помощь, поддержку и безоговорочную веру в успех! Алиса – ты умница, не сомневайся в своих силах, иди вперед, к победам!», – желает Анастасия Шульц.



«Сияние Севера»

И. о. гл. редактора Е. Ю. ШЛЕМА
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 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.

◆ 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 – 700 экз.
Время подписания номера в печать по графику – 14.00.
Фактически – 14.00, 25 декабря 2024 г.

Индекс: 52072, П4526

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