

ДОБРЫЕ СЕРДЦА



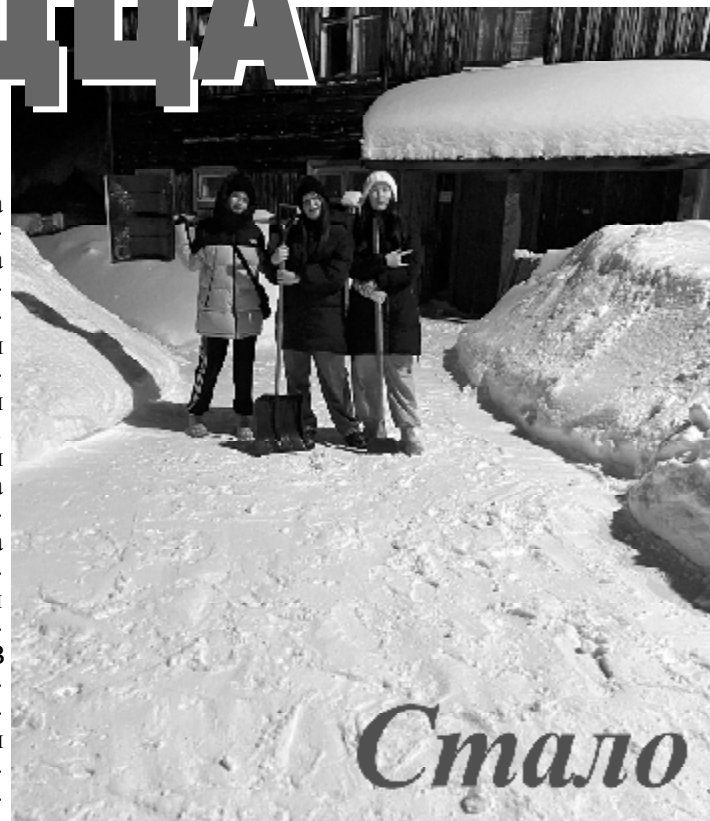
Было

Н. ЖЕРЕБЦОВА

Зимняя пора добрых дел продолжается. На этот раз, вооружившись лопатами, активистки отряда волонтеров Победы МБОУ «СОШ» с. Дутово Дарья Фокина, Диана Бажукова и Вероника Басова пришли на помощь жителям дома по ул. Гагарина, 29. В считанные минуты мы с девочками расчистили небольшую приваленную борозду от механизированной чистки двора и присыпанные свежим снегом дорожки к подъезду дома. Девочки выполнили работу качественно и быстро. Надеемся, что жители подъезда остались довольны.

«Это очень здорово, когда мы можем сделать добрые дела, помочь людям, которые в этом нуждаются. Сегодня мы почистили снег, для нас это совсем не сложно», – говорит Диана Бажукова.

Участие в таких акциях всегда приносит радость и удовлетворение. Вместе с девочками мы смогли помочь жителям. И я очень благодарна девочкам за их труд, за их добрые сердца и дела.



Стало



Дорогую и любимую маму, свекровь, бабушку и прабабушку Екатерину Петровну ЛОЗА с 89-летием поздравляют дети, внуки и правнуки!

В этот день хочется пожелать тебе силы воли, бесконечной стойкости, крепчайшего здоровья. Пусть ангел-хранитель бережёт тебя от невзгод, давая шанс на новые достижения и победы. Пусть каждое твое желание будет реализовано в жизни, пусть каждый твой шаг будет наполнен счастьем, везением и благородством. С днем рождения, любим и целую тебя!!!

стр.2



СБОРНАЯ ГАЗПРОМА – ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА «ПИЦЦА»



Василиса ГРЕЧНЕВА

9 февраля состоялся хоккейный матч, посвященный памяти вуктыльского предпринимателя Анатолия Ивановича Чмут. Встречались вуктыльские сборные команды Газпрома и города. Городская сборная была усилена пятеркой хоккеистов из Нижнего Одеса.

Анатолий Иванович в юности играл хоккейным вратарем, многие годы принимал участие в жизни вуктыльского хоккея, помогал хоккейной команде «Вуктыльские медведи» участвовать в республиканских соревнованиях, в открытом чемпионате Ухты по хоккею среди ветеранов.

Матч начался с взаимных безрезультативных атак со-



перников. Мастерство вратарей было выше полевых игроков, поэтому первый период завершили с нулевым счетом. У газпромовцев в воротах играл Сергей Семенов, за сборную города – Артем Скородумов. Буквально на первых минутах второго периода первыми «размочили» счет горожане. Отличился юный нападающий из Нижнего Одеса Роман Березин. Счет 1:0 держался недолго, Николай Ивашев сравнял счет, пробив буллит, назначенный судьей за нарушение правил.

В дальнейшем соперники обменивались голами. На

гол газпромовца, капитана бело-голубых Романа Рассыхаева, горожане ответили голом Владимира Каткова с подачи ухтинца Игоря Попова. Газпромовцы в конце матча усилили прессинг и вышли вперед. Голами забивали Александр Ярмоленко, Владимир Тырлов и Константин Крисанов. В сборной города отличился юный нижеодесский хоккеист Александр Лебедев, забивший гол с подачи вуктыльского ветерана Михаила Андреева.

Итог матча – 5:3, и кубок «Пицца» вручен сборной Газпрома.



Землячеству «Зарни кад» – 10 лет!



Василиса ГРЕЧНЕВА

31 января в Центре национальных культур землячество «Зарни кад» с гордостью отметило свой 10-летний юбилей, собрав членов и сторонников организации на торжественном мероприятии.

Надежда Мисюряева, руководитель землячества, подробно рассказала об истории создания «Зарни кад» и поделилась достижениями землячества за прошедшие 10 лет.

Наталья Новикова, глава МО «Вуктыл» - руководитель администрации округа, в своем выступлении

отметила важность роли землячества в сохранении культурных традиций и укреплении межнациональных связей, вручила поздравительный адрес руководителю землячества, пожелала здоровья, процветания, мира и добра всем участникам мероприятия.

Праздничная атмосфера была дополнена выступлениями творческих коллективов клубно-

спортивного комплекса и представителей землячества. Также можно было поиграть в различные игры, собрать пазл и изготовить куклу-оберег. А еще здесь угощали очень вкусным чаем с национальной выпечкой. Каждый мог почувствовать себя частью единой семьи, объединенной общими корнями и стремлением к сохранению культурного наследия.



Пресс-служба Администрации Главы Республики Коми

Дайджест ключевых тем и событий недели, касающихся работы руководителя региона Ростислава Гольдштейна

О школьных музеях

Ростислав Гольдштейн поддержал инициативу общественников



Сыктывкара по созданию школьных музеев воинской славы и трудовой доблести в рамках встречи с почетными жителями и представителями общественных движений столицы Коми по случаю 245-летия со дня основания города.

«Школьные музеи нужно восстанавливать, они должны быть в каждой школе. И нам нужна программа, благодаря которой мы расскажем обо всех участниках специальной военной операции, Афганской, Чеченской войн. О них надо написать, эту информацию оцифровать, чтобы всё сохранилось. Это наша память», – отметил Р. Гольдштейн.

Зампред Общественной палаты Галина Лапшина предложила проект «Маленький герой» в виде рассказов подрастающему поколению о сверстниках, которые с энтузиазмом занимаются общественно-полезным трудом.

«Мы поддержим этот проект. То, что отцы-основатели заложили в фундаменте, наша задача – приумножить», – отметил глава региона.

Положительно он воспринял и инициативу активистки МОД «Коми войтыр» Надежды Быковской о программе по увековечиванию памяти людей, внесших вклад в развитие республики.

Выплаты ко Дню Победы

К празднику 9 Мая около 20 тысяч жителей получают дополнитель-



Актуально

ПЕНСИИ ВЫРАСТУТ

для военных в регионах

По поручению Президента России В. Путина в Госдуму внесен законопроект о дополнительной индексации военных пенсий с 1 января этого года. После его принятия парламентом удастся повысить в регионах денежное довольствие отдельных категорий россиян. А именно: проходивших военную службу, службу в органах внутренних дел, противопожарной службе, органах по контролю над оборотом наркотиков, а также тех, кто внес вклад в развитие учреждения и органов уголовно-исполнительной системы, служил в войсках национальной гвардии РФ, органах принудительного исполнения. Изменения коснутся и членов семей перечисленных групп населения.

Ранее, по закону, подписанному главой государства в октябре 2024 года, военные пенсии проиндексированы на 5,1 процента с 2025-го. Однако увеличение оказалось ниже фактической инфляции. На недостаточный размер индексации пенсий В. Путин обратил внимание правительства и законодателей в конце января. Лидер нации поручил исправить ситуацию и дополнительно повысить как страховые, так и военные пенсии задним числом.



Дмитрий Ягодкин/ТАСС

О ВАЖНОМ

в деятельности Ростислава Гольдштейна

ные выплаты. В Республике Коми 744 труженика тыла. Региональная ежегодная выплата им в этом году составит 7 тысяч рублей.

По 3 тысячи рублей переведут бывшим несовершеннолетним узникам концлагерей, вдовам и вдовцам умерших инвалидов и участников Великой Отечественной войны, блокадникам, ветеранам, награжденным знаком «Житель осажденного Севастополя», «Житель осажденного Сталинграда» и «детям войны».

«Материальная поддержка не лишняя, но главное в заботе о людях, которые своим героизмом на фронте и в тылу ковали Победу, – ежедневное внимание. Считаю это приоритетом в работе властей», – высказался Ростислав Эрнстович.

Наказание за снег

Более 80 организаций республики будут привлечены к административной ответственности за несвоевременную уборку снега во дворах многоквартирных домов.

С начала января в Службу Коми стройинспекции поступило порядка 500 жалоб. В том числе через соцсети и платформу «Решаем вместе».

Штрафы большие: от 250 тысяч до 300 тысяч рублей на юрлиц. А на должностных лиц – от 50 до 100 тысяч рублей. Служба и государственные жилищные инспекции в городах и районах проводят ежедневные рейды, уже обследовано порядка пяти тысяч дворов. Итог: возбуждено 32 дела о правонарушениях, аналогичная работа проводится в отношении еще 51 организации.

Напомним, тема под контролем Ростислава Гольдштейна.

О лекарствах

Республика Коми перешла на новую систему по учету льготных лекарств. Врач теперь может планировать терапию для каждого пациента, а система – рассчитывать курс лечения. В период перехода на новую систему вскрылись потребности в донстройке программ.

Глава региона потребовал от Минздрава РК привлечь студентов, чтобы решить проблему с ожиданием пациентами препаратов.



Как пояснил заместитель председателя Правительства РК Игорь Дягилев, компании-разработчику поставлена задача устранить замечания от аптек и лечебных учреждений, чтобы ускорить отгрузку лекарств в аптечную сеть. Также увеличены мощности программы, она стала работать быстрее. Параллельно настроена система смс-оповещения.

Ростислав Гольдштейн поручил и. о. председателя Правительства РК Дмитрию Братыненко взять под контроль ситуацию с очередью и обеспечить людей по отсроченным рецептам.

О голубом топливе

В этом году условия для догазификации будут созданы для 1,4



тысячи домов. Голубое топливо придет в Корткерос, Визябож, Додзь, Лемью и Седькыркеш, в Поляну в Сосногорском районе, в Набережный в Печорском районе, а также в СНТ «Металлист», «Ягодка» и «Березка» в Сыктывкаре.

Задачи по догазификации стали основной темой федерального штаба под руководством зампреда Правительства РФ Александра Новака, в котором принял участие руководитель региона.

Общее финансирование программы в Коми на 2021-2025 годы – 2,1 миллиарда рублей.

Заключено 5158 договоров на догазификацию, а для 4861 домовладения обеспечена возможность подключения к газораспределительной сети. Около 3 тысяч домов уже с газом.

Звание – ветеранам

Ростислав Гольдштейн обратился к руководителям муниципалитетов с просьбой оперативно выполнить поручение Президента России и организовать вручение почетных званий с учетом возможностей ветеранов.



С инициативой выступило Минобороны России на заседании федерального оргкомитета «Победа» и получило поддержку главы государства.

БОЙЦЫ КОМИ ПОЛУЧИЛИ ГУМАНИТАРНЫЙ ГРУЗ ИЗ РОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Представители общественного штаба поддержки штурмового отряда 200-й бригады именной Коми роты успешно добрались до места назначения в поселке Первомайском (ЛНР) и передали нашим бойцам из 3-го батальона «Факел» и медвзвода 200-ой отдельной гвардейской ордена Кутузова Печенгской мотострелковой бригады снаряжение и посылки из дома.

По пути следования активисты также передали груз для отряда Барс-27 от фонда «Добрая Республика».

В составе груза – бензогенераторы, продукты, одежда и снаряжение, инструменты, предметы гигиены и бытовая химия, браслеты выживания, медикаменты, маскировочные сети и многое другое. Конвой был собран при поддержке жителей Эжвы, Печоры, Емвы, предприятий, организаций и детских учреждений Республики Коми, партийцев «Единой России».

В Республике Коми платят от 4 млн. 270 тыс. рублей заключившим контракт о прохождении военной службы

Это 400 тыс. рублей при подписании контракта, затем в течение одного года ежемесячно 60 тыс., начиная со следующего месяца после заключения контракта (720 тыс. за 12 месяцев), и иные выплаты.

В части федеральных выплат 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.

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: г. Сыктывкар, ул. Катаева, д. 5.

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



ЗДОРОВО ЕСТЬ



Подготовила
**Виргиния
ТАТАРОВА**

Независимо от того, ведете вы активный или более пассивный образ жизни, хотите вы похудеть или нарастить мышечную массу, или вовсе не хотите менять свой вес, вам нужно знать и по возможности придерживаться основных принципов здорового питания.

Для чего это нужно? Питание является главным и едва ли не единственным способом доставки в наш организм энергии и веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности. С пищей поступают или производятся из нее практически все элементы, участвующие в биоэнергетическом обмене и строительстве новых клеток организма.

«Ты - то, что ты ешь» - лучше и не скажешь

Здоровое сбалансированное питание благотворно сказывается на всех функциях организма. Придерживаясь правильного питания, вы забудете о таких неприятных явлениях как тяжесть в желудке, изжога, несварение, проблемы со стулом, кожей. Питание сказывается на качестве волос, ногтей, суставов, связок и других тканей нашего организма. Качество и количество пищи влияет также на настроение и на уровень стресса. Иными словами, питание, являясь необходимым процессом поддержания жизни, оказывает влияние на качество жизни человека в целом.

Важный шаг в организации правильного питания - это планирование меню и наличие уже готовых блюд и перекусов в холодильнике.

Чтобы быть здоровым, питание должно соответствовать нескольким нехитрым условиям, а именно: восполнять необходимое количество белков, жиров, углеводов, а также витаминов и микроэлементов, содержать необходимое количество жидкости, восполнять энергозатраты организма на жизнедеятельность, способствовать лучшему пищеварению и усваиванию пищи, содержать только свежие и полезные продукты.

*Для того, чтобы выявить дефицит и/или переизбыток витаминов и микроэлементов в организме, необходимо сдать соответствующие анализы. Также нужно периодически проверять уровень гормонов, после чего проконсультироваться с врачом-терапевтом и эндокринологом и затем уже приступать к формированию привычки здорового питания.

Исходя из этого, сформулированы основные принципы правильного питания.

Правильное питание - разнообразное

Рацион должен быть максимально разнообразным. Это не означает, что нужно есть всё, что под руку попадется. Речь идет о том, чтобы в течение дня организм получал все необходимые вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы. Все эти элементы должны обязательно присутствовать в суточном рационе каждого человека. Отсутствие любого из них приведет к проблемам со здоровьем, некоторые из которых могут быть необратимы. Безуглеводные, безжировые или безбелковые диеты - это опасные и антинаучные домыслы.

Бездумное следование таким диетам обязательно добавит проблем со здоровьем. Иногда, действительно, существуют показания для снижения потребления того или иного компонента пищи, но оно должно осуществляться только по рекомендации квалифицированного специалиста и под его наблюдением.

Правильный режим питания

Считается что оптимальное количество приемов пищи в день - не менее пяти. Действительно, 5-6 разовое питание позволяет поддерживать чувство сытости в течение всего дня и, в то же время, не переедать. Выбрав подходящее количество приемов пищи, нужно стараться есть каждый день примерно в одно и то же время. Это поможет организму оптимизировать пищеварение.

Постоянный режим питания принесет еще больше пользы в совокупности с формированием и соблюдением режима всего дня (одинаковое чередование работы и отдыха каждый день, полноценный ночной сон). Необходимо упомянуть, что последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2 часа до сна (если что очень легкое, то можно за 1 час до сна).

Питание должно быть умеренным

Подберите оптимальный для себя размер порций. Если чувствуете, что наелись, а еда еще осталась, то не надо сильно пытаться ее доесть. Трапеза должна заканчиваться чувством насыщения, не наоборот.

Продукты для правильного питания

Продукты должны быть максимально полезными и свежими. Например, выбирая мясо, необходимо отдавать предпочтение птице или нежирной говядине. Отлично дополнит меню любая рыба. При выборе любых продуктов нужно внимательно смотреть на состав и срок годности продуктов, также можно уделить внимание содержанию белков, жиров, углеводов и калорийности. Животным жирам лучше предпочесть растительные. Не лишним будет упомянуть, что для поддержания здоровой микрофлоры желудочно-кишечного тракта будет полезно регулярное употребление кисломолочных продуктов (например, нежирного кефира).

Правильное питание - это полезно и вкусно!

Еда должна быть вкусной. Да, кроме пользы еда должна приносить и удовольствие. Это не значит, что нужно «жить, чтобы есть», но безвкусной и невзрачной пища тоже быть не должна. Приятный запах и красивый внешний вид еды поднимают аппетит перед началом трапезы и способствуют скорейшей выработке ферментов в желудочно-кишечном тракте, необходимых для переваривания съеденного. Хороший вкус еды способствует выделению слюны, также участвующей в пищеварении, да и просто поднимает настроение.

Влияние питания на организм

Возможно, вы уже замечали, что ваше настроение может меняться в зависимости от того, какую пищу вы едите. Некоторые продукты действительно могут улучшать настроение и концентрацию, а пос-

ле некоторых вообще начинают клонить в сон. Есть данные, подтверждающие влияние пищевых продуктов на здоровье человека, а именно на риск возникновения депрессии. Употребление в пищу большого количества свежих овощей, орехов, жирной рыбы, цельнозерновых продуктов снижает риск возникновения депрессии, в то время как употребление в пищу продуктов с высоким содержанием сахара, насыщенных жиров увеличивают этот риск.

Здоровое и сбалансированное питание играет важную роль во всей деятельности организма. Возможно, вы слышали фразу «у меня бабочки в животе», может быть, даже сами чувствовали их, или у вас бывало несварение живота «на нервной почве». Всё это происходило, потому что вы получали сигналы от вашего «второго мозга» - вашей пищеварительной системы. Исследования пищеварительной системы указывают на то, что наш кишечник имеет влияние на наш организм, на наше здоровье, а иногда и на ход наших мыслей. Наша микробиота, ее состав (бактерии, которые живут в пищеварительной системе) влияет на обмен веществ, на усвояемость микро- и макроэлементов, принимает участие в гормональном обмене, поэтому правильное питание и здоровье человека неразрывно связаны.

Питательные вещества - витамины и минералы, которые содержатся в пище, позволяют нашим клеткам выполнять свои функции. Они необходимы для хорошего самочувствия и роста, особенно, если речь идет о ребенке. Когда в клетку поступает недостаточное количество питательных веществ и потребности ее не удовлетворяются, идет замедление обмена веществ. Питательные вещества не просто помогают клеткам функционировать, они еще и определяют, как именно им функционировать. Если мы не получаем правильную «информацию», наши метаболические процессы могут идти неправильно, а наше здоровье будет ухудшаться.

О еде стоит думать не как о хорошей или плохой, о слишком калорийной или, наоборот, способствующей похудению, и задача не в том, чтобы исключить вредные продукты, а в том, как сделать так, чтобы полезных продуктов в рационе было значительно больше. Вместо того, чтобы рассматривать еду как безусловного врага на пути к идеальной фигуре, давайте взглянем на нее как на способ укрепить здоровье, укрепить иммунитет, помочь организму выполнять свои функции. «Подружиться» с едой не трудно.

Должны присутствовать овощи и фрукты

Овощи необходимо включать в каждый прием пищи. Благодаря содержащимся в них витаминам, органическим и минеральным веществам, клетчатке, овощи благотворно влияют на процесс пищеварения, стимулируют работу кишечника и снабжают организм необходимыми питательными веществами. Овощи почти не содержат жиров, а потому употреблять их можно в больших количествах и даже вечером, когда рекомендуется воздерживаться от дру-



гих углеводных блюд. Особенно полезны зеленые и не содержащие крахмала овощи. Фрукты также богаты витаминами и другими полезными веществами, и они тоже должны присутствовать в рационе. Но из-за более высокого содержания фруктозы, чем в овощах, увлекаться ими не стоит, особенно во второй половине дня.

Еда не должна быть быстрой

Имеется в виду, что нельзя есть на бегу или впопыхах. Даже если вы сильно голодны, всё равно нужно сервировать стол и без спешки приступить к трапезе. Очень полезно сосредоточиться на еде как на приятном процессе. Неторопливый разговор с членами семьи или друзьями за обедом не помешает, а вот от просмотра телевизора за едой лучше воздержаться. Также важным является тщательное пережевывание пищи. Это особенно актуально для сухой пищи и касается любителей перекусить сухомяткой. Можно встретить рекомендацию делать 20-40 жевательных движений перед тем, как проглотить еду для лучшего переваривания. Сколько делаете вы? Посчитайте, ради интереса.

Сладости и мучное в рационе

В питании должны отсутствовать или быть сведены к минимуму сладости и мучное. Мучное и сладкое (так называемые быстрые углеводы) дают слишком много энергии организму, часть которой он быстро усваивает, а невостребованную часть откладывает про запас в виде жировой прослойки. Происходит резкий всплеск энергии, а сразу за тем такой же резкий упадок сил. Высокое содержание сахара в таких продуктах вызывает скачок уровня инсулина в крови. К тому же, при постоянном высоком уровне сахара в крови могут возникать повреждения стенок кровеносных сосудов. Места таких повреждений становятся центрами и для отложений холестерина, которые, увеличиваясь со временем, будут мешать току крови в сосудах.

Но не обязательно полностью отказываться от мучного и сладкого. Можно подыскать им полезную замену. Например, белый хлеб можно заменить на хлеб из муки грубого помола. Сладости можно за-

менить сухофруктами, орехами. Если очень хочется сладкого, то допустим о съест немного горького шоколада или сливочного мороженого без добавок. Допускаются и другие сладости, но кушать их лучше небольшими порциями и после основного приема пищи - это не вызовет резкого скачка уровня сахара в крови.

Необходимое количество воды

Никто не станет спорить, что вода очень полезна и жизненно нам необходима. Сколько воды нужно в сутки именно вам? Всё очень просто. Часто можно встретить цифру - 2 литра в сутки и более. Это общая рекомендация. Вреден как избыток, так и недостаток воды в организме, поэтому не нужно заливать в себя воду против вашего желания или, наоборот, ограничивать потребление воды, если вам хочется пить. Важно не допускать возникновения жажды. Если вам хочется пить, значит, уже начинается обезвоживание. Не забывайте в течение дня пить воду небольшими порциями и не допускайте сильной жажды.

Отказ от вредных привычек

Все знают о вреде алкоголя, табака и различных наркотических веществ. Серьезнейший урон, наносимый здоровью человека этими веществами, - это тема для отдельной статьи. Здесь лишь следует отметить, что эти вещества негативно влияют на все системы организма. В частности, нарушается обмен веществ, страдает желудочно-кишечный тракт, снижается аппетит, угнетаются центральная нервная система и эндокринная система. Поэтому, если хотите быть здоровыми, то от вредных привычек лучше избавляться.

К сожалению, далеко не у всех есть возможности для соблюдения базовых принципов здорового питания, ведь это требует много времени. Поиск, выбор и приготовление качественных, свежих продуктов, своевременный прием пищи параллельно с загруженным рабочим графиком - довольно сложная задача. На всё потребуются время. Правильное питание - это привычка, нужно дать время себе и своему организму на то, чтобы привыкнуть к новому распорядку.

Среда 19 февраля

Первый канал

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

Россия 1

05.00 "Утро России" (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести (16+)
09.30 Местное время (12+)

Культура

06.30 "Пешком..." (12+)
07.05 Легенды мирового кино (12+)
07.35, 18.15 "История Семёновского полка, или Небываемое бывает" (12+)

12.45 Новости. Подробно. Кино (12+)
13.00, 02.30 "Нижний Новгород. Усадьба Рукавишниковых" (12+)

Матч ТВ

06.00, 14.55 "Тайны звезд спорта" (12+)
06.30 Матч! Парад (6+)
07.00, 15.30, 03.55 Новости (16+)

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+)
06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)

00.40 "Россия - Китай. Новая эпоха" (12+)
01.25 Т/с "Тень за спиной" (16+)

СТС

05.50 "Ералаш" (0+)
06.15 "Папины дочки. Новые" (12+)
08.00 "Уральские пельмени. Смехbook" (16+)

ТНТ

06.00 "Утро ТНТ" (16+)
08.00, 05.00 "Однажды в России" (16+)

ОТР

06.00 День региона (12+)
06.50 "За дело! Поговорим" (12+)

17.00 "Очень личное" (12+)
17.40 "Отчий дом" (12+)
20.45, 03.35 Т/с "Желтый глаз тигра" (16+)

Рен ТВ

05.00, 18.00, 01.15, 04.25 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
06.00 "С бодрим утром!" (16+)

ТВЗ

06.00 М/ф (0+)
08.00 М/с "Леди Баг и Суперкот" (6+)

Звезда

05.00, 14.00, 15.05, 17.15, 03.15 Т/с "Жуков" (16+)

09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.15, 21.00 "Открытый эфир" (16+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия (16+)
05.25 Т/с "Позывной "Стая" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)
08.15 "Доктор И..." (16+)
08.40 Т/с "Московские тайны" (12+)

18.15 Х/ф "Каменя из Ватикана" (12+)
22.35 "Хватит слухов!" (16+)
23.05 "90-е" (16+)

Юрган

06:00, 10.15, 05.05 «Миян йоз» (12+)
06:15 «Вочакыв» (12+)
06:30, 14.30, 18.30 «Талун» (12+)

Четверг 20 февраля

Первый канал

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

Россия 1

05.00 "Утро России" (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести (16+)
09.30 Местное время (12+)

Культура

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

14.50 Отсекая лишнее (12+)
15.35 "2 Верник 2" (12+)
16.30 Пряничный домик (12+)

Матч ТВ

06.00, 14.55 "Тайны звезд спорта" (12+)
06.30 "Вид сверху" (12+)

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+)
06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)

мы" (12+)
02.05 Х/ф "Отставник" (16+)

СТС

05.50 "Ералаш" (0+)
06.10 "Папины дочки. Новые" (12+)

ТНТ

06.00 "Утро ТНТ" (16+)
08.00, 03.45 "Однажды в России" (16+)

ОТР

06.00 "Большая страна" (12+)
06.50 "Моя история" (12+)

23.55 Х/ф "Самобуйство" (18+)
01.30 "Свет и тени" (12+)

Рен ТВ

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

ТВЗ

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

Звезда

05.05 Т/с "Жуков" (16+)
07.00 "Сегодня утром" (12+)



Реклама

Газету «Сияние Севера» можно приобрести в магазин «Берёзка»...

18.50 "Спецрепортаж" (16+)
20.10 "Код доступа" (12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия (16+)
05.25, 09.30, 04.25 Т/с "Позывной "Стая"-2" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)
08.15 "Доктор И..." (16+)
08.40 Т/с "Московские тайны" (12+)

00.30 "Петровка, 38" (16+)
00.45 "Охота на маньяка" (16+)

Юрган

06:00, 10.45, 05.30 «Миян йоз» (12+)
06:15 «Финноугория» (12+)

Пятница 21 февраля

Первый канал
05.00 "Доброе утро" (0+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости (16+)

Россия 1
05.00 "Утро России" (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести (16+)

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

13.00 Дневник Международного фестиваля искусств (12+)
13.30, 01.45 X/ф "Предел возможного" (16+)

Матч ТВ
06.00 "Тайны звезд спорта" (12+)
06.30 "Большой хоккей" (12+)

НТВ
04.50, 08.25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+)

16.50 "ДНК" (16+)
17.55 "Жди меня" (12+)
20.00 Т/с "Первый отдел" (16+)

СТС
05.50 "Ералаш" (0+)
06.20 "Папины дочка. Новые" (12+)

ТНТ
06.00 "Утро ТНТ" (16+)
08.00, 06.15 "Однажды в России" (16+)

ОТР
06.00, 05.05 "Большая страна" (12+)
06.50 "Коллеги" (12+)

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

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

ТВ Центр
06.00 "Настроение" (0+)
08.25, 11.50 X/ф "Племешка" (16+)

Звезда
06.45 Т/с "СМЕРШ" (16+)
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)

19.40 "Загадки века" (12+)
20.30 "Война миров" (16+)
21.20 "Что русскому смешно..." (16+)

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

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

ТВ Центр
06.00 "Настроение" (0+)
08.25, 11.50 X/ф "Племешка" (16+)

до радости" (16+)
01.15 X/ф "Дорогой мой человек" (0+)

Юрган
06.00, 10.15 "Миян йОз" (12+)
06.15 «Вочакыв» (12+)

Суббота 22 февраля

Первый канал
06.00 "Доброе утро. Суббота" (12+)
09.00 "Умницы и умники" (12+)

Россия 1
05.00 "Утро России. Суббота" (16+)
08.00 Местное время. Суббота (16+)

Культура
06.30 "Библейский сюжет" (12+)
07.05, 02.15 М/ф (0+)

11.20 X/ф "Адмирал Ушаков" (6+)
13.05 Черные дыры. Белые пятна (12+)

Матч ТВ
06.00 "Что за спорт?" (12+)
06.30 Центральный круг (12+)

НТВ
04.45 X/ф "Отставник-3" (16+)
06.20 "Жди меня" (12+)

14.05 "Большая страна" (12+)
15.05 "Преодоление" (12+)

СТС
05.50 "Ералаш" (0+)
07.00 М/с "Три кота" (0+)

ТНТ
07.00, 06.15 "Однажды в России" (16+)

ОТР
06.00 "Свет и тени" (12+)
06.30 X/ф "Любовное гнездышко" (12+)

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

Пятый канал
05.00, 10.25 Т/с "Условный мент-2" (16+)

ТВ Центр
06.50 "Православная энциклопедия" (6+)

Звезда
06.00 X/ф "Воскресный

14.05, 05.05 "Большая страна" (12+)
15.05 "Преодоление" (12+)

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

Пятый канал
05.00, 10.25 Т/с "Условный мент-2" (16+)

Юрган
06.00, 01.30 «Коми incognito» (12+)

Юрган
06.00, 01.30 «Коми incognito» (12+)

Разминка для ума
Table with 5 columns and 5 rows containing numbers for a logic puzzle.

«РАБОТА В РОССИИ»: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РАБОТОДАТЕЛЮ



Василиса ГРЕЧНЕВА

10 февраля в Службе Общественной приемной Главы РК по г. Вуктылу прошла «прямая линия» на тему: «Что нужно знать работодателям о портале «Работа в России». На вопросы отвечала заместитель директора Вуктыльского территориального филиала ГАУ РК «ЦЗН» Любовь Афонина.

Нужно ли работодателям регистрироваться на портале «Работа в России»?

С 2022 года работодатели обязаны взаимодействовать со службой занятости на Единой цифровой платформе в сфере занятости и трудовых отношений «Ра-

бота в России» trudvsem.ru, размещать на портале «Работа в России» информацию о свободных рабочих местах и вакантных должностях, об условиях привлечения работников, о специальных рабочих местах, оборудованных для работы ин-

валидов. Портал создан, чтобы помочь работодателям подобрать кадры, а гражданам – найти работу. Все услуги портала предоставляются бесплатно.

Какие обязанности возложены на работодателей по информированию службы занятости на портале «Работа в России»?

В соответствии со ст. 53 Федерального закона от 12.12.2023 г. №565-ФЗ (ред. от 08.08.2024 г.) «О занятости населения в Российской Федерации» работодатели обязаны информировать государственную службу занятости посредством размещения информации на единой цифровой платформе «Работа в России», а именно:

- о принятии решения о ликвидации организации либо прекращении деятельности индивидуальным предпринимателем;

- о принятии решения о сокращении численности или штата работников организации, индивидуального предпринимателя и о возможном расторжении трудовых договоров;

- о введении режима неполного рабочего дня (смены) и (или) неполной рабочей недели, о простое;

- о временном переводе работников на дистанционную (удаленную)

работу по инициативе работодателя в исключительных случаях, предусмотренных трудовым законодательством;

- о процедуре, примененной в отношении работодателя в деле о несостоятельности (банкротстве);

- о свободных рабочих местах и вакантных должностях, в том числе о потребности в их замещении.

- о созданных (выделенных) рабочих местах для трудоустройства инвалидов по квоте, выполнении квоты для приема на работу инвалидов ежемесячно не позднее 10-го числа месяца, следующего за отчетным.

- Нужно ли размещать информацию о вакансиях на портале?

Информацию о наличии свободных рабочих мест и вакантных должностей работодатель обязан размещать на платформе «Работа в России» в течение пяти рабочих дней со дня появления свободных рабочих мест и вакантных должностей.

Если у вас остались вопросы, консультацию можно получить в Вуктыльском территориальном филиале ГАУ РК «ЦЗН» по адресу: г. Вуктыл, ул. Комсомольская, д. 5 или по телефону 8(82146)23-8-35.

ГИА-2025: что нового



Василиса ГРЕЧНЕВА

6 февраля в Службе Общественной приемной Главы РК по г. Вуктылу состоялась «прямая линия» на тему: «Организация и проведение ГИА-2025». На вопросы отвечала Марина Гончарова, и. о. начальника Управления образования администрации МО «Вуктыл».

Как сдают ОГЭ

ОГЭ для выпускников 2025 года станет первым серьезным испытанием в их школь-

ной жизни. Бояться экзамена не стоит, ведь он проходит в максимально лояльной обстановке.

Что важно знать про ГИА-9

Допуском к испытаниям является устное собеседование по русскому языку, которое на территории МО «Вуктыл» прошло 12 февраля. ОГЭ в 2025 году пройдет в три этапа – досрочный, основной и сентябрьские пересдачи. Обратите внимание, что выпускные экзамены в 9 классе являются обязательными для всех выпускников, независимо от того, планируют ли они поступать в лицей, колледжи или будут продолжать обучение в своей школе, перейдя в 10 класс.

Где можно узнать результаты ЕГЭ, если ребенок уедет сразу после экзамена?

Для получения результатов не обязательно обращаться в школу, вся информация поступает в личный кабинет на Госуслугах.

Какие изменения ждут нас в отношении ЕГЭ

Для ЕГЭ в 2025 году изменений не предвидится. Традиционно

все участники должны будут сдать итоговое сочинение и два обязательных экзамена – математику и русский язык; и экзамен по предмету с учетом требований ВУЗа, в котором они желают продолжить свое обучение. В 2025 году экзамены для 11-классников пройдут в три этапа: досрочный – основной и осенние пересдачи – в первой половине сентября. На сегодняшний день наши выпускники уже определились с выбором предметов.

В марте пройдет Всероссийская акция «Сдаём вместе. День сдачи ЕГЭ родителями», в которой наш округ традиционно принимает участие. Акция направлена на повышение открытости процедуры проведения ЕГЭ и призвана помочь выпускникам и родителям снять лишнее напряжение, связанное с подготовкой к экзаменам, познакомить общественность с процедурой проведения ЕГЭ.

Астрологический прогноз с 17 по 23 февраля

ОВЕН (21.03-20.04). Активность повысится, вы почувствуете прилив сил. Старайтесь во всем избегать поспешных выводов. Займитесь благоустройством своего дома, обновление подарит вам легкость и воодушевление. Выходные – от личного время для встречи с друзьями. Благоприятный день – пятница, неблагоприятный – четверг.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05). Не стоит пугаться неожиданностей – даже если произойдет что-то незапланированное, всё завершится благополучно. Возможно, вы продвинетесь вверх по карьерной лестнице, сможете добиться благосклонности и начальства и расширить сферу своей деятельности. Выходные пройдут в напряженной борьбе с бытовыми трудностями. Благоприятный день – среда, неблагоприятный – понедельник.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06). Постарайтесь не давать обещаний, если их трудно выполнить, даже если вам очень захочется помочь. Вероятны встречи, которые откроют перед вами новые перспективы. В выходные побалуйте себя и близких изысканными блюдами. Проявляя заботливость, вы почувствуете, что тоже окружены заботой и вниманием. Благоприятный день – среда, неблагоприятный – пятница.

РАК (22.06-23.07). Неделя обещает быть на редкость плодотворной и щедрой на приятные сюрпризы. Вам будет приятно внимание окружающих, вы знаете, что заслужили его. Будьте внимательны к тому, что говорит или собираетесь произнести. В выходные общайтесь с друзьями, не стесняйтесь использовать дружеские связи в личных целях, это поможет добиться успеха и свести возможные потери к минимуму. Благоприятный день – четверг, неблагоприятный – понедельник.

ЛЕВ (24.07-23.08). Деловые партнеры могут показать себя в истинном свете. Вы будете удовлетворены ходом своих дел и не без оснований. В реализацию намеченных планов можно, не опасаясь, вовлечь родственников и близких знакомых. В выходные избегайте бесплодной траты сил и энергии. Благоприятный день – четверг, неблагоприятный – суббота.

ДЕВА (24.08-23.09). При минимуме усилий вы сможете изменить свою жизнь к лучшему. Благоприятный период для создания фундамента под новые свершения. В выходные не надо забывать о наведении порядка в доме. Благоприятный день – вторник, неблагоприятный – пятница.

ВЕСЫ (24.09-23.10). Добросовестным трудом вы по праву завоеуете внимание и благосклонность окружающих. Вы можете получить поддержку единомышленников и отзывчивость начальства, появится возможность заявить о своих способностях. Откажитесь от личных амбиций, это позволит сохранить время, силы и нервы. Выходные лучше провести дома, занимаясь мелкими домашними заботами. Благоприятный день – четверг, неблагоприятный – пятница.

СКОРПИОН (24.10-22.11). Для осуществления задуманных планов предостойте некоторую остроту насилью над собственной личностью. Не подпускайте к себе лень, иначе вам с ней будет не совладать. Постарайтесь вернуться лицом к своим подсознательным страхам, начните их развешивать и преодолевать, и вы сразу почувствуете, как на душе становится легко, словно с нее упал давящий и мешающий идти вперед камень. Благоприятный день – вторник, неблагоприятный – четверг.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12). Некоторые взгляды на жизнь с течением времени и в вашем духовном развитии устаревают, поэтому соберитесь с силами, изменитесь. Научитесь парить над ситуацией. Вероятны некоторые перемены в вашем собственном доме. Наконец-то вы достигнете взаимопонимания и согласия со своими родственниками. Благоприятный день – среда, неблагоприятный – пятница.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01). Ваши усилия на этой неделе будут вознаграждены, а идеи начнут приносить замечательные плоды. Ваш авторитет на высоком уровне, окружающие прислушиваются к вашим советам. Желательно рационально использовать свои силы и дозировать нагрузку на работе. Проведите выходные в дружеской компании, и вы не пожалеете об этом. Благоприятный день – вторник, неблагоприятный – суббота.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02). У вас появится хорошая возможность повысить свою самооценку, даже недоброжелатели отступят вashi отличные деловые качества. Стоит довериться инстинкту самосохранения и интуиции, они помогут воплотить в жизнь сокровенные замыслы, не постыжаясь при этом самому. Благоприятный день – суббота, неблагоприятный – среда.

РЫБЫ (20.02-20.03). Вас будет сопровождать успех в любом начинании. Придется заниматься малоинтересными хлопотами. Смело ожидайте прилива энергии и желания действовать, воплощая в реальность ваши планы и замыслы. В выходные внимания требуют близкие люди. Благоприятный день – среда, неблагоприятный – понедельник.

«УГОСТИМ ПЕРНАТЫХ!»

Василиса ГРЕЧНЕВА

В национальном парке «Югыд ва» в рамках Всероссийской эколого-культурной акции «Покормите птиц зимой!» и Международного дня кормления птиц, который отмечают 3 февраля, прошло мероприятие для воспитанников старшей группы детского сада «Дюймовочка» под названием «Угоstim пернатых!».

Ребята познакомились с выставкой фотографий, посвященной зимующим в нашей республике птицам, напомнили дошкольникам, как и чем можно и нужно подкармливать птиц в холодное время года. А затем сотрудники парка провели для ребят мастер-класс по созданию съедобной кормушки для зимующих птиц. Пока съедобные кормушки затвердевали, с детьми провели интерактивную игру «Птицы».

Далее дошкольники вместе с педагогами и представителями национального парка вышли в сквер и развесили часть изготовленных кормушек на деревьях. Оставшиеся кормушки дети пообещали разместить на деревьях прилегающей к детскому саду территории.



НЕОБЫЧНЫЙ УРОК ТРУДА

Анна КУЛАБУХОВА

В преддверии Дня рождения огнегасителя, который отмечается 7 февраля, сотрудники отделения НДПР г. Вуктыла провели познавательные занятия с первоклассниками МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Вуктыла.

В начале мероприятия с специалистами рассказали ребятам об истории создания огнегасителя, о его видах и в каких ситуациях им нужно пользоваться. Напомнили основные правила безопасного обращения с огнем, электроприборами и газовым оборудованием.

Самой интересной частью урока стало творческое задание. Ребята изготовили свои памятки по пожарной безопасности. Мальчишки и девчонки с радостью реализовали все свои идеи, памятки получились очень яркие и красочные.

«Каждый человек должен знать, как устроен и как действует огнегаситель, уметь обращаться с ним. Этот праздник – хороший повод не только рассказать его историю, но и напомнить людям о возможных последствиях пожаров, правилах и принципах борьбы с огнем», – отмечают сотрудники ведомства.



«Я – ВИРТУОЗ!»

Василиса ГРЕЧНЕВА

Под таким названием в детской музыкальной школе города Вуктыла прошло мероприятие для учащихся по классу фортепиано Натальи Бабочкиной и Екатерины Козыревской. Зрителями стали родные и близкие обучающихся.

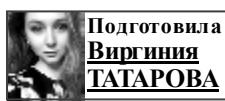
Юные музыканты с воодушевлением исполняли этюды знаменитых композиторов 18-20 веков: Некрасова, Черни, Конконе, Дювернуа, Рейнгольда, Геллера, Шитте, Лемуана и Кабалева. Этюд – это инструментальная пьеса, как правило, небольшого объема, основанная на частом применении какого-либо трудного приема исполнения и предназначенная для совершенствования техники исполнения, в том числе для повышения уровня владения инструментом. Исполнение этюдов в процессе обучения позволяет развивать моторику юных музыкантов, улучшать память и, поскольку большинство этюдов играется в быстром темпе, совершенствовать технику игры на музыкальном инструменте.

В этот раз пианисты не только играли этюды, но и выступали в роли конферансье, рассказывая о каждом исполнителе и музыкальном произведении, которое должно прозвучать со сцены.

Конечно же, каждое выступление зрители встречали и провожали аплодисментами, а дети демонстрировали свое мастерство и дарили присутствующим хорошее настроение.



ПОДДЕРЖИВАЕМ НАШИХ!



Подготовила
**Виргиния
ТАТАРОВА**

Фото волонтеров
Победы с. Дутово

Партию сухого армейского душа количеством 200 штук подготовили волонтеры Победы совместно с командой юных орлят России МБОУ «СОШ» с. Дутово. К подготовке гигиенических комплектов присоединились старшеклассники и педагоги.

Сухой армейский душ – это специальный гигиенический набор, который помогает заменить полноценный приём душа в полевых условиях. Необходимо добавить со-

всем немного воды на пропитанную специальным гелем губку, чтобы получить пышную пену, которой хватит на всё тело. Затем она легко вытирается одноразовой салфеткой, которая также находится в комплекте вместе с инструкцией по применению. Такие наборы необходимы бойцам ежедневно, учитывая, что они находятся в полевых условиях. Кроме того, сухой душ удобно использовать в госпиталях для ухода за лежачими ранеными.

«Мы собирали сухой душ для солдат. Это не просто интересно, это нужно, мы понимаем, как им там тяжело», –

поделилась своим мнением Полина Кедрова, ученица 3 класса, юный орлёнок России.

Изготовить сухой душ совсем несложно. Ребята всегда с удовольствием делают сухой душ для солдат, потому что каждый хочет им чем-то помочь и надеется на скорую победу!



Четыре посылки отправятся в добровольческий штаб г. Вуктыла для дальнейшей отправки в зону СВО.



А активистки отряда волонтеров Победы МБОУ «СОШ» с. Дутово Диана Бажукова, Дарья Фокина и Вероника Басова провели мастер-класс по изготовлению сухого армейского душа в сельской библиотеке. Участниками этого мероприятия стали ведущий библиотекарь Александра Анатольевна Галдицкая с дочкой Златой и участники объединения «ФитнесСтар» под руководством Галины Васильевны Дроздовой.

С огромным чувством ответственности волонтеры рассказали и показали, как изготавливается сухой душ, какие материалы требуются для работы и как им пользуются солдаты. За приятной беседой совместными стараниями было изготовлено 150 упаковок гигиенического сухого душа.

Все мы, и волонтеры, и активисты, и неравнодушные жители нашего села, помогаем фронту, поддерживаем бойцов и стараемся сделать их жизнь комфортнее. Один из способов помощи – изготовление сухого армейского душа. Это средство гигиены пользуется большим спросом в полевых госпиталях и на передовой, где нет условий для полноценной гигиены.

«Уверена, что даже такая небольшая помощь – это огромный вклад в нашу общую победу! Сухой душ – это простой, но важный инструмент, который помогает военнослужащим сохранять комфортные условия даже в экстремальных ситуациях», – говорит Дарья Фокина.

Очередную партию сухого армейского душа волонтеры также передали в муниципальный штаб для дальнейшей отправки в зону СВО.

Благодарим всех педагогов, всех взрослых и ребят за содействие и помощь в сборе гигиенических комплектов, за большой вклад и поддержку наших солдат!

Отдельная огромная благодарность за оказанную помощь в приобретении расходных материалов для изготовления гигиенических комплектов – местному отделению партии «Единая Россия».



СЕЛЬСКИЙ ЭТАП «ЛЫЖНИ РОССИИ» В ПОДЧЕРЬЕ



Григорий ЛУКЬЯНЧЕНКО

10 февраля школьники села Подчерье Вуктыльского округа приняли участие в лыжных гонках. Победители и призеры были награждены грамотами министра спорта Российской Федерации Михаила Дегтярёва и шапочками с логотипом «Лыжня России-2025». Также Центр спортивных мероприятий подготовил сладкие призы всем детям.

Многие участники гонки утверждали, что вышли на старт не для того, чтобы стать победителем, а чтобы получить массу положительных эмоций!

Раскрытие талантов и поддержка молодежи – одно из приоритетных направлений национального проекта «Молодежь и дети», реализуемого по поручению Президента

России.

Представляем вам победителей и призеров гонок:

Девочки (1-4 классы)

- 1 место – Ольга Ямщикова
- 2 место – Ева Турдеева
- 3 место – Александр Ямщикова

Мальчики (5-7 классы)

- 1 место – Руслан Иванилов
- 2 место – Леонид Ямщиков
- 3 место – Захар Федяев

Мальчики (8-9 классы)

- 1 место – Ярослав Вишняков

Девочки (8-9 классы)

- 1 место – Росана Иванилова
- 2 место – Светлана Федяева

Мероприятие проходило при поддержке администрации МО «Вуктыл».

Анна КУЛАБУХОВА

ЭВАКУАЦИЯ ПРОШЛА УСПЕШНО

Учебная эвакуация – одно из очень важных, ответственных и сложных мероприятий в системе мер по обеспечению пожарной безопасности в учебном заведении.

Во время тренировок у персонала вырабатываются навыки быстро находить правильные решения в условиях пожара, коллективно проводить эвакуацию, работу по тушению пожара, а также правильно применять средства пожаротушения.

Сотрудники отдела НДПР г. Вуктыла провели учебную тренировку по эвакуации в случае возникновения пожара из здания Центра внешкольной работы г. Вуктыла.

По замыслу тренировки, условный пожар был обнаружен на первом этаже. Благодаря сработавшей пожарной сигнализации и голосовому оповещению персонал учреждения быстро оценил обстановку и приступил к организованной эвакуации обучающихся из здания.

По результатам проведенной эвакуации все задачи выполнены, цель мероприятия достигнута.



«Прокурор информирует»

Старший помощник прокурора города, советник юстиции М. Р. Курято

В рамках проведения работы по формированию резерва кадров на службу в органы прокуратуры прокуратура г. Вуктыла осуществляет отбор абитуриентов для поступления на целевые места в институты прокуратуры в составе в Санкт-Петербургского юридического института (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации, Уральского государственного юридического университета, Саратовской государственной юридической академии.

Направления будут выдаваться лицам, имеющим отличную и хорошую общеобразовательную подготовку, по моральным, деловым качествам и состоянию здоровья способным работать в органах прокуратуры. Преимуществом будут пользоваться лица, имеющие стаж работы, отслужившие в рядах Вооруженных Сил РФ, жители сельских районов, победители олимпиад по праву, обществознанию, истории, члены семей участников СВО.

Выпускники указанных учебных заведений, прошедшие обучение по целевому направлению Прокуратуры Республики Коми, в соответствии с требованиями Федерального закона «О прокуратуре Российской Федерации» обязаны не менее 5 лет проработать в органах прокуратуры. При увольнении до истечения указанного срока ими полностью возмещаются затраты на обучение.

Отбор кандидатов будет осуществляться до 17.03.2025 г. Кандидатам необходимо предоставить следующие документы:

- автобиографию, написанную кандидатом собственноручно, в которой должны быть отражены в хронологической последовательности даты жизни и деятельности, а также указаны сведения о близких родственниках (отец, мать, братья, сестры, свойственники – братья и сестрах родных братьев и сестер), год и место их рождения, изменение фамилии (при наличии), место работы, должность, домашний адрес, отсутствие или наличие судимостей;

- копии паспорта, военного билета или удостоверения гражданина, подлежащего призыву на военную службу (для юношей, признанных по состоянию здоровья негодными или ограниченно годными для призыва на военную службу, обязательно представление расшифровки заключения военно-врачебной комиссии о заболевании);

- копию трудовой книжки (при наличии);
- копию документа, подтверждающего изменение фамилии, имени, отчества (если изменялись);

- характеристику с последнего места учебы (работы или военной службы);

- документ об образовании (с вкладышем) или справку об успеваемости за прошлый учебный год и текущий учебный год (ведомость оценок, заверенная подписью директора и печатью образовательной организации);

- медицинскую справку по форме №086/у;
- справку из психоневрологического диспансера;
- справку из наркологического диспансера;
- цветные фотографии в количестве 4 штук размером 3x4 см на матовой бумаге без уголков;

- справки из ИЦ МВД на кандидата и его близких родственников об отсутствии компрометирующих материалов (судимостей, арестов, привлечения к административной ответственности).

Кроме того, после отбора каждый кандидат, претендующий на получение направления, обязан пройти процедуру профессионально-психологического тестирования в соответствии с требованиями приказа Генерального прокурора РФ от 15.09.2014 г. №493.

По всем вопросам обращаться в прокуратуру г. Вуктыла по адресу: ул. Пионерская, д. 16 лично либо по тел.: 21-7-34, 21-7-86.

ПОМИНОВЕНИЕ

20 февраля исполнится год, как нет с нами дорогой и любимой доченьки **Оленьковой Людмилы Ивановны**.

Почему не проходит тоска?

Грусть моя почему не проходит?

Дни, недели летят, месяца,

Только боль никуда не уходит.

Боль так въелась, она так впиалась

В мое сердце и мою душу,

Я пытаюсь ее унять,

Только слезы всё душат и душат.

Я пытаюсь себе помочь,

Но она всё равно осталась.

Ни уйги, ни прогнать, ни загнать

Не хватает ни сил, ни воли,

Остаётся лишь привыкать,

Навсегда привыкать к этой боли...

Просим всех, кто знал и помнит Людмилу Ивановну, вспомнить ее в этот день добрым словом.

Царствие небесное и вечный покой тебе, родная и любимая доченька. Пусть земля тебе будет пухом.

Скорбим, любим, помним.

*Вечно скорбящие о тебе мама,
сестра Лена, брат Александр*



Сыктывкар
Севера

Гл. редактор
Е. Ю. ШЛЕМА

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 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. от 05.12.2024 г.

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

Издатель: АУ РК «Редакция газеты «Республика»: 167000, Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. Карла Маркса, д.229, офис 11

Тираж – 700 экз.
Время подписания номера в печать по графику – 14.30.
Фактически – 15.00, 12 февраля 2025 г. Индекс: 52072, П4526



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