



Общественно-политическая  
газета Килемарского района  
Республики Марий Эл

Выходит с 22 июня 1941 года

№3 (7660) 19 января 2024 года

Ждём ваших писем и новостей:  
voshodsmirnova@mail.ru

12+

# ВОСХОД

## Сегодня в номере:

### Безопасные и качественные дороги



Перспективы развития дорожной отрасли Марий Эл.

Читайте на стр. 2

### Туристическая привлекательность



Гости из Йошкар-Олы вновь посетили знаковые места Килемарского района.

Читайте на стр. 3

### Крещенские купания



Чего придерживаться и опасаться при соблюдении православной традиции?

Читайте на стр. 8

## Мы в социальных сетях



## Малая родина – сила России

Делегация Килемарского района приняла участие во Всероссийском форуме

На этой неделе состоялось грандиозное событие в муниципальной среде. В Москве на площадке международной выставки ВДНХ «Россия» 15-16 января прошёл Всероссийский форум «Малая родина – сила России».

### Дарья РАЗИНОВА

Мероприятие проходило впервые, и было организовано Всероссийской ассоциацией развития местного самоуправления специально по поручению Президента Российской Федерации Владимира Путина, которое он озвучил по итогам заседания Совета по развитию местного самоуправления.

— Самое главное — всегда помнить, что государственная служба это, в первую очередь, служение людям, которые доверили вам такое высокое положение и рассчитывают на эффективное служение, — так прокомментировал мероприятие Президент страны Владимир Путин.

Это первое в истории современной России мероприятие, которое объединило на одной площадке муниципальное сообщество страны. Более 7,5 тысяч представителей муниципалитетов из 89 регионов Российской Федерации — от Камчатки до Калининграда. В нём приняли участие делегаты из маленьких сёл и крупных городов нашей страны.

Основная цель форума — объединить муниципальное сообщество и повысить престиж муниципальной службы в России на основе единых ценностей служения обществу и государству. А в числе задач организаторы выделяют: выявление и поддержание муниципальных проектов и инициатив, способствующих развитию территорий и достижению национальных

целей, повышение и укрепления престижа муниципальной службы.

Делегацию Килемарского района представляли: глава Килемарского муниципального района Николай Сорокин, глава администрации Килемарского муниципального района Татьяна Обухова и глава Юксарской сельской администрации Любовь Богданова. Деловая программа, организованная для глав муниципальных образований, была более, чем насыщенная: это и панельные дискуссии с участием руководителей федеральных министерств и ведомств, и встречи с ведущими экспертами, круглые столы, обмен опытом. Представители делегации нашего района посетили презентации Всероссийской ассоциации развития местного самоуправления, культурную и экскурсионную программы. Также участники форума могли задать вопросы и познакомиться с лучшими муниципальными практиками. На многих площадках присутствовали министры, руководители федеральных органов исполнительной власти, представители НКО и бизнеса. Участники не скрывают, что площадки, организованные на ВДНХ в рамках форума, стали для муниципальных глав возможностью прямого диалога с федеральной властью.

Завершился двухдневный форум церемонией награждения лауреатов Всероссийской муниципальной премии «Служение», в которой принял участие Президент России Владимир Путин. В своём обращении к муници-

пальному сообществу Владимир Владимирович отметил:

— Мы часто говорим, что муниципальная власть ближе всего к людям. Конечно, так оно и есть. От неё напрямую зависит качество повседневной жизни наших граждан. И хочу вновь повторить: именно муниципальный уровень, местное самоуправление определяют образ всей большой нашей страны, так, как люди видят своё настоящее и будущее.

Также Владимир Путин акцентировал внимание на том, что любая работа требует заслуженных наград. Именно поэтому его Указом учреждено почётное звание «Заслуженный работник местного самоуправления Российской Федерации». Его будут присваивать высокопрофессиональным работникам органов местного самоуправления за личные заслуги в решении вопросов непосредственного обеспечения жизнедеятельности населения муниципальных образований.

Своими впечатлениями поделились и участники форума, наши делегаты, отметив, что мероприятие было настолько масштабным и захватывающим, что ещё больше показало силу единения муниципального сообщества. Многообразие представленных практик решения важных задач на благо народа даёт возможность изучения опыта коллег из других регионов, применения его в своей работе.

И самое волнительное событие — это встреча с Президентом нашей страны. Получить от него наставления и оценку своей работы — это уже награда.

Фото предоставлено Т. Обуховой.

## В ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РЕСПУБЛИКИ

## На оперативном совещании

Глава Марий Эл Юрий Зайцев провёл первое в наступившем году оперативное совещание с членами Правительства республики.

Обсуждались итоги социально-экономического развития Республики Марий Эл 2023 года и планы на 2024 год. Глава Марий Эл заслушал доклады членов правительства по текущей обстановке и планам дальнейшей работы.

Юрий Зайцев подчеркнул, что в 2024 году в регионе планируется реализовать ряд масштабных проектов, которые определят будущее республики на десятилетия вперёд. Основными целями остаются повышение качества жизни жителей республики, создание комфортной среды для жизни, эффективное развитие экономики и социальной сферы.



## Результаты и перспективы развития дорожной отрасли обсудили в Правительстве РМЭ

Глава Марий Эл Юрий Зайцев и министр транспорта республики Александр Герасименко подвели итоги ушедшего года и наметили планы на текущий.

Приоритетным направлением в развитии дорожной отрасли республики является национальный проект «Безопасные качественные дороги», реализуемый в регионах по поручению Президента РФ Владимира Путина.

Александр Герасименко рассказал, что по итогам 2023 года в рамках регионального проекта «Региональная и местная дорожная сеть» введено 402 км автомобильных дорог, в том числе с опережением графиков 112 км.

Республика Марий Эл по итогам 2023 года заняла 2-е место в рейтинге субъектов РФ по снижению количества погибших в ДТП на автодорогах по сравнению к уровню прошлого года.

В 2023 году по инициативе главы республики было приобретено 90 новых автобусов.

Обсудили также и перспективы развития дорожной отрасли республики.

В рамках реализации дорожного нацпроекта по итогам 2024 года планируется достичь 44,74% автомобильных дорог, соответствующих нормативным требованиям. Для достижения данной цели в 2024 году, работая с опережением, планируется отремонтировать не менее 170 км дорог на 24 объектах.

В ходе реализации федеральной программы «Развитие транспортной инфраструктуры на сельских территориях» запланировано строительство автодорог в Сернурском районе.

Предусмотрена реконструкция мостового перехода через реку Немда на автомобильной дороге Йошкар-Ола – Уржум, будут завершены работы по реконструкции автомобильной дороги Одобеляк – Куженер – Параньга.

## Глава Марий Эл вручил награды представителям СМИ



Глава Марий Эл Юрий Зайцев встретился с руководителями средств массовой информации и наградил лучших журналистов по итогам 2023 года.

Глава региона подчеркнул, что СМИ были и остаются ключевым источником информации, которому всецело доверяют жители.

— Вы всегда придерживаетесь журналистской этики и предоставляете своей аудитории только выверенные, объективные данные, — отметил Юрий Зайцев.

По словам главы Марий Эл, главные принципы представителей СМИ — добросовестность, честность, про-

фессиональная солидарность и социальная ответственность очень важны сегодня, когда в центре внимания россиян находится специальная военная операция.

Глава республики выразил признательность за освещение проектов, реализуемых по поручению Президента Российской Федерации, решений Правительства Республики Марий Эл, отметив, что благодаря СМИ жители городов, сельских населённых пунктов остаются в курсе новостной повестки.

Заместитель председателя Правительства Республики Марий Эл — министр культуры, печати и по делам

национальностей Константин Иванов рассказал о преобразованиях, которые произошли в сфере средств массовой информации. В частности, было отмечено, что республиканские печатные издания и их сетевые версии стали частью медиахолдинга «Информационное агентство «Марий Эл».

Председатель Союза журналистов Республики Марий Эл Александр Абдулов поблагодарил Юрия Зайцева за поддержку средств массовой информации и готовность к открытому диалогу.

Глава Марий Эл в завершение вручил заслуженные награды.

## Глава Марий Эл поздравил работников прокуратуры с профессиональным праздником

В прокуратуре республики состоялось торжественное мероприятие, посвящённое Дню работника прокуратуры.

С профессиональным праздником сотрудников и ветеранов прокуратуры поздравил глава Марий Эл Юрий Зайцев, председатель Государственного Собрания Республики Марий Эл Анатолий Смирнов, главный федеральный инспектор по Республике Марий Эл Сергей Беляков, руководители судебных и территориальных органов федеральных органов исполнительной власти республики.

Юрий Зайцев отметил, что от качества и оперативности прокурорской работы во многом зависит решение важнейших вопросов в жизни страны.

— На институт надзора возложен широкий круг обязанностей во всех ключевых сферах деятельности государства. Особое внимание уделяется обеспечению законности в социальной сфере, соблюдению прав наиме-



нее защищённых категорий граждан: инвалидов, многодетных и малоимущих семей, защите прав предпринимателей, повышению эффективности противодействия правонарушениям и преступлениям. Благодарю вас за большой вклад в выполнение нелёгкой и ответственной задачи по укреплению законности и правопорядка в Республике Марий Эл, по защите кон-

ституционных прав и свобод граждан, — сказал глава Марий Эл и вручил награды отличившимся работникам прокуратуры.

Прокурор Республики Марий Эл Илдус Нафиков подчеркнул, что в органах прокуратуры трудятся настоящие патриоты и поблагодарил коллектив за командную работу, выдержку и целеустремлённость.

## Юрий Зайцев принял участие в торжественном заседании, посвящённом 30-летию Госсовета Республики Марий Эл

Обращаясь к депутатам и сотрудникам аппарата, глава Марий Эл Юрий Зайцев подчеркнул, что в республике построена современная, эффективно работающая парламентарная система.

— Как отметил Президент страны Владимир Владимирович Путин в своём недавнем выступлении перед законодателями: «Работа и федерального, и региональных парламентов, местных представительных органов власти за прошедшие годы стала более зрелой и профессиональной. И это отражается на качестве работы». Это в полной мере можно отнести к депутатскому корпусу и аппарату Го-

сударственного Собрания нашей республики, — сказал Юрий Зайцев.

Глава Марий Эл добавил, что в регионе налажено многолетнее деловое и конструктивное сотрудничество органов законодательной и исполнительной власти, местного самоуправления, укрепляется межпартийное взаимодействие.

Глава Марий Эл выразил признательность депутатам всех партий за консолидацию усилий в вопросах оказания помощи и поддержки военнослужащих, которые защищают интересы страны в зоне специальной военной операции.

Глава Марий Эл пожелал участни-

кам заседания дальнейших успехов на благо республики и страны.

Депутатов и сотрудников аппарата поздравил также председатель Государственного Собрания Республики Марий Эл Анатолий Смирнов, заместитель Председателя Совета Федерации Константин Косачёв и первый заместитель председателя Комитета Совета Федерации по обороне и безопасности Сергей Мартынов, главный федеральный инспектор республики Сергей Беляков.

**Отдел информационной работы администрации главы Республики Марий Эл.**

Фото пресс-службы главы РМЭ.

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К СВОИМ  
СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВС РФ

250 000 от Республики Марий Эл 195 000 от Министерства обороны  
**445 000 рублей**

Единовременная выплата

от 204 000 рублей

Ежемесячная выплата

Обращаться в военный комиссариат по месту регистрации или по телефону:  
**8(836) 272-21-99**  
**8(993) 389-68-30**



## ПРАВОСЛАВИЕ

## Да святится имя Твое

Есть праздники, которые проходят, телясь, как листы календаря. Но Рождество Христово — это особый праздник. Рождество — это день, когда в мир с любовью вошёл Иисус Христос. Это чудо, дающее людям надежду на спасение души. Это день всепрощения и светлых чувств. День, когда торжествует любовь.

12 января по уже сложившейся традиции на сцене Ардинского ЦСДК прошёл II районный фестиваль православного творчества «Да святится имя Твое», посвящённый празднику Рождества Христова и проводимый в рамках объявленного Президентом Российской Федерации Владимиром Путиным 2024 года «Годом семьи».

Фестиваль начался с пения Тропаря праздника, который исполнили все артисты. С поздравительным словом ко всем присутствующим обратились: настоятель храма Рождества Христова с. Арда иерей Григорий Михалёв, депутат Государственного Собрания Марий Эл Александр Павлов, глава Ардинского сельского поселения Килемарского муниципального района Владимир Скворцов, исполняющая обязанности главы Ардинской сельской администрации Елена Рачеева, руководитель отдела культуры, физкультуры и спорта Килемарского района Ольга Долгушева.

В фестивале приняли участие трио «Вдохновение» Горномарийского района п. Озёрки, воскресная школа храма



пророка Или п. Килемары, воскресная школа храма Рождества Христова с. Арда, Алёшкинский СДК, Визимьярский СКЦ, Ардинская СОШ, воспитанники детского сада «Малыш» с. Арда, народный вокальный ансамбль «Россияночка», солисты вокальной студии «Озорные огоньки» Ардинского ЦСДК, танцевальные коллективы «Млада», «Цолга шыдыр» Ардинского ЦСДК. Фестиваль радовал разнообразием творческих номеров. Здесь и театральные постановки, песни, танцы, стихи, игра на фортепиано. С особым трепетом и волнением артисты проносили через свои художественные номера духовно-православную тему, славяли господу нашего Иисуса Христа, воспевали гимн семье.

Мероприятие закончилось награждением участников настоятелем храма Рождества Христова с. Арда иереем Григорием Михалёвым.

В фойе к фестивалю были организованы выставки декоративно-прикладного творчества, где представлены работы Визимьярской ДШИ, Дома ремёсел «Уля», воспитанников детского сада с. Арда, Ардинской СОШ, любителей творчества, которые занимаются в кружках ДПИ Ардинского ЦСДК.

**Анжелика МАРИНКИНА,**  
художественный руководитель  
Ардинского ЦСДК.

Фото предоставлено автором.

## НАЦПРОЕКТ

## Жителей Марий Эл приглашают в ряды волонтеров

**Стартовал набор волонтеров Всероссийского голосования за объекты благоустройства.**

Голосование за общественные пространства, которые будут благоустроены во всех регионах России, проводится в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» национального проекта «Жильё и городская среда». Об открытии регистрации волонтеров, которые помогут жителям принять участие в голосовании, 15 января на Всероссийском муниципальном форуме «Малая родина — сила России» объявил Артём Метелев, председатель Комитета Государственной Думы по молодёжной политике, руководитель Ассоциации волонтерских центров и платформы ДОБРО.РФ.

Основная задача федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» национального проекта «Жильё и городская среда» — дать новый импульс развитию муниципалитетов в России. В рамках проекта благоустраиваются общественные пространства (набережные, места отдыха, парки, скверы, улицы, спортивные площадки и др.), а также реализуются проекты Всероссийского конкурса лучших проектов создания комфортной городской среды.

Концепция проекта предполагает активное участие граждан в выборе проектов благоустройства общественных пространств своего города или поселения путём голосования, в котором может принять участие любой гражданин России старше 14 лет. По результатам голосования во всех регионах определяются общественные территории, подлежащие благоустройству в первую очередь.

В организации и проведении голосования уже в 4-й раз примут участие волонтеры, которые помогут привлечь участников, объяснить цели и значение голосования для родного города, будут ра-

ботать на специальных информационных точках, в общественных пространствах, а также на массовых мероприятиях, где каждый желающий сможет принять участие в голосовании.

— Согласно поручению Президента в России реализуется программа благоустройства комфортной городской среды. В малых городах благодаря ей открываются набережные, парки, скверы, преобразуются детские площадки, — сказал Артём Метелев. — Страна и её города становятся гораздо красивее, а люди наслаждаются результатами преобразования городской среды. Они сами выбирают, где, что нужно изменить, идёт народное голосование. А затем привлекается федеральное финансирование. Программу реализует Минстрой России при поддержке волонтерского корпуса Ассоциации волонтерских центров. Волонтеры помогают в организации процесса, привлекают жителей к тому, чтобы выбрать, какие именно объекты необходимо улучшить, изменить, предлагают голосовать. Затем волонтеры сопровождают этот процесс, контролируют качество реализации задуманного. Те, кому интересна тема урбанистики, городской среды, идут дальше, формируются команды городских специалистов, проводятся общественные мероприятия, дискуссии, общество работает вместе с властью, чтобы эти объекты продолжали существовать. В прошлом году в проекте приняли участие почти 100 000 добровольцев. Уверен, что и в этом году большое количество людей, которые хотят, чтобы их посёлок, город, стал лучше, проявят гражданскую инициативу и запишутся в волонтеры.

Стать волонтером может любой россиянин, достигший 14-летнего возраста. Для этого необходимо пройти регистрацию на платформе ДОБРО.РФ (Голосование за благоустройство 2024). Основные крите-

рии отбора: готовность принять участие в проекте, коммуникабельность (умение общаться с людьми, увлекать, способность чётко рассказать о проекте и ответить на вопросы), стрессоустойчивость.

Взаимодействовать с добровольцами и организовывать их работу будут региональные волонтерские штабы, которые займутся отбором и обучением волонтерского корпуса. В каждом субъекте добровольцам будут предложены региональные мотивационные программы и программы поощрения.

Всероссийское голосование за объекты благоустройства с каждым годом становится всё более популярным среди жителей нашей страны, в том числе внутри волонтерского сообщества.

— Этот проект мне много дал, — сказала Жасмин Сироткина, студентка, которая два последних года была добровольцем проекта в Мурманской области. — В Мурманске отзывчивые люди, которые соглашались проголосовать. Я помогла своему городу, справилась со своей стеснительностью. Огромное спасибо этому проекту, что делает наш город ещё лучше!

В 2023 году общая численность волонтеров, которые захотели присоединиться к реализации проекта, превысила 100 000 человек (в 2 раза больше показателя 2022 года). Благодаря волонтерам в 2023 году во Всероссийском голосовании за объекты благоустройства приняли участие более 14,2 млн россиян.

В 2024 году голосование традиционно пройдет в марте-апреле.

Мероприятия по реализации федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» к 2030 году позволят улучшить качество городской среды в России в полтора раза.

**Сайт Федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» <https://gorodsreda.ru>**

## НАМ ПИШУТ

## Духовное возрождение

**В Старый Новый год мы решили посетить мужской монастырь Богородице-Сергиева пустынь, которым славится Килемарский район нашей республики.**

История монастыря очень богата. Он является преемником женской монашеской обители Богородице-Сергиевского нештатного общежительного монастыря Царевококшайска, основанного в 1886 г. сначала под именем богадельни, а в 1888 году был переименован в женский Черемисский монастырь.

Мужской монастырь Богородице-Сергиева пустынь в Килемарском районе республики решением Святейшего Патриарха и Священного Синода был открыт в конце прошлого столетия в 1999 году.

А в августе 1998 года на этапе подготовки к открытию монастыря в жизни Марийской епархии произошло важное событие — впервые с 1928 состоялся крестный ход. Из Вознесенского собора г. Йошкар-Олы во вновь отстроенную обитель была принесена уцелевшая после разорения Царевококшай-



ского Богородице-Сергиевского женского монастыря чудотворная икона Явления Пресвятой Богородицы Сергию Радонежскому, ставшая главной святыней монастыря.

В обители хранятся чудотворные образы Владимирской Божией Матери, Усекновения главы Иоанна Предтечи, Иверской иконы Божией Матери (написана на Афоне в 1905 году). В 2003 году в обитель были привезены мощи святителя Нектария Эгинского. Промыслом Божиим в пустынь притекают многие святыни, в том числе — частица мощей преподобного Сергия и более 100 частиц мощей из многих святых мест мира.

За минувшие годы территория монастыря застроилась. Особенностью пустыни является то, что все постройки: храмы, жилые и хозяйственные помещения — деревянные. Большое внимание уделяется благоустройству монастырской территории, разбиты цветники, высажены деревья редких хвойных пород.

Важное место среди послушания братии занимала издательская деятельность. Монастырь продолжает древнюю традицию, следуя которой святые обители Руси служили центрами просвещения. В пустыни не только готовят книги к печати, но и выполняют оригинальные переводы с греческого современных афонских подвижников.

Хочу добавить, что этот день был обусловлен для нас не только столь интересной исторической информацией, но и особым непередаваемым чувством душевного очищения. Здесь как будто рождаешься заново. Всё дышит чистотой, воцерквлением, добротой, любовью и нескончаемым смирением. Поистине, это жемчужина Килемарского района.

**Светлана БУРДИНА,**  
жительница г. Йошкар-Олы.  
Фото автора.

ПОСТАНОВЛЕНИЕ АДМИНИСТРАЦИИ  
КИЛЕМАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
от 01 ноября 2023 года № 339

**Об утверждении Порядка и перечня случаев оказания на возвратной (и/или) безвозвратной основе за счёт средств бюджета Килемарского муниципального района Республики Марий Эл дополнительной помощи при возникновении неотложной необходимости в проведении капитального ремонта общего имущества в многоквартирных домах**

В соответствии с частью 9.3 статьи 14 Жилищного кодекса Российской Федерации, Бюджетным кодексом Российской Федерации, Федеральным законом от 06 октября 2003 года №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» администрация Килемарского муниципального района постановляет:

1. Утвердить Порядок и перечень случаев оказания на возвратной (и/или) безвозвратной основе за счёт средств бюджета Килемарского муниципального района Республики Марий Эл дополнительной помощи при возникновении неотложной необходимости в проведении капитального ремонта общего имущества в многоквартирных домах.

2. Настоящее постановление вступает в силу после его официального опубликования.

3. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на первого заместителя главы администрации Килемарского муниципального района.

**Т. ОБУХОВА,**  
глава администрации  
Килемарского муниципального района.

#### ИЗВЕЩЕНИЕ

**о проверке и дополнении списка кандидатов в присяжные заседатели Килемарского муниципального района Республики Марий Эл для Медведевского районного суда Республики Марий Эл на период с 1 июня 2022 г. по 31 мая 2026 г.**

Администрация Килемарского муниципального района уведомляет жителей Килемарского муниципального района о том, что осуществляются мероприятия по проверке и дополнению списка кандидатов в присяжные заседатели Килемарского муниципального района Республики Марий Эл для Медведевского районного суда Республики Марий Эл на период с 1 июня 2022 г. по 31 мая 2026 г.

В соответствии с частью 14 статьи 5 Федерального закона от 20 августа 2004 г. № 113-ФЗ «О присяжных заседателях федеральных судов общей юрисдикции в Российской Федерации» исполнительно-распорядительный орган муниципального образования обязан ежегодно проверять и при необходимости изменять и дополнять списки кандидатов в присяжные заседатели, исключая из них граждан, утративших право быть присяжными заседателями, и включая в них тех, кто был отобран дополнительно.

При проведении ежегодной проверки исключению из списка подлежат граждане, утратившие право быть кандидатами в присяжные заседатели на основании части 2 статьи 3 Федерального закона от 20.08.2004 г. № 113-ФЗ «О присяжных заседателях федеральных судов общей юрисдикции в Российской Федерации», а также умершие и выбывшие на постоянное место жительства за пределы соответствующего муниципального образования.

В соответствии с Федеральным законом от 20.08.2004 г. № 113-ФЗ присяжными заседателями и кандидатами в присяжные заседатели не могут быть лица:

- 1) не достигшие к моменту составления списков кандидатов в присяжные заседатели возраста 25 лет;
- 2) имеющие непогашенную или неснятую судимость;
- 3) признанные судом недееспособными или ограниченными судом в дееспособности;
- 4) состоящие на учёте в наркологическом или психоневрологическом диспансере в связи с лечением от алкоголизма, наркомании, токсикомании, хронических и затяжных психических расстройств.

Мероприятия по проверке и дополнению списков кандидатов в присяжные заседатели будут завершены в срок до 1 мая 2024 года включительно.

По вопросам, связанным с проверкой и дополнением списков кандидатов в присяжные заседатели, обращаться в Отдел по правовым вопросам, делопроизводству и кадрам администрации Килемарского муниципального района (каб. 34 здания администрации Килемарского муниципального района, пгт Килемары, ул. Садовая, 55) или по телефону: (883643) 2-13-22.

#### СУДЕБНЫЕ ПРИСТАВЫ

### Консультации по алиментам

**Жителей Марий Эл приглашают на приём к руководству регионального Управления Федеральной службы судебных приставов. Личный приём граждан руководством ведомства проводится каждую неделю.**

Тематические встречи по вопросам, касающимся взъема алиментных платежей, проходят каждый вторник с 9.00 до 12.00 и четверг с 14.00 до 18.00 в здании Управления по адресу: г. Йошкар-Ола, ул. Зелёная, д. 3.

На приём можно записаться заранее по телефонам: (8362) 68-49-51, 68-49-03, либо обратиться в порядке живой очереди. При себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность.

**УФССП России по Марий Эл.**

#### Социальный фонд

### Продление единого пособия

**Социальный фонд принимает заявления на продление единого пособия в новом году.**

Согласно действующим правилам, единое пособие назначается на 12 месяцев, по истечении которых выплата прекращается. Чтобы продлить выплату пособия ещё на год, нужно заново подать заявление в Социальный фонд. Сделать это можно заранее — в течение месяца до конца срока выплаты. Для самых первых получателей пособия, которым оно было оформлено в январе 2023 года, такой срок наступил в декабре 2023 года. Тем, кто получил одобрение на выплату пособия в феврале, марте и позднее нужно обращаться не ранее, чем за месяц до окончания выплат. Если родители не успевают продлить пособие заранее для непрерывного получения средств, они смогут подать заявление и позднее. В случае его одобрения выплата предоставят с месяца подачи заявления.

При продлении пособия, как и при первичном назначении, Социальный фонд проверит доходы и имущество семьи, чтобы определить её нуждаемость в социальной поддержке. Для большинства получателей такая проверка пройдёт незаметно, поскольку фонд самостоятельно уточнит необходимые сведения. Поданное заявление на пособие Социальный фонд рассматривает в течение 10 рабочих дней. В случае успешного продления родители будут получать выплату в привычные для себя сроки, в которые средства приходили до этого. При безналичном зачислении на счёт в банке выплата поступит 3-го числа за предыдущий месяц, при доставке почтой — с 1-го по 25-е число за предыдущий месяц.

Подать заявление на оформление единого пособия можно на портале Госуслуг, в МФЦ или в любой клиентской



службе Социального фонда. Напомним, что единое пособие было введено в России с 2023 года. Оно заменило несколько ранее существовавших выплат на детей и беременным женщинам. На выплату имеют право семьи с доходами меньше прожиточного минимума на человека. Чтобы средства получали те, кто в них действительно нуждается, при оформлении применяется оценка доходов и имущества семьи. От доходов зависит и размер пособия. Он составляет 50%, 75% или 100% регионального прожиточного минимума на ребёнка или трудоспособного взрослого — в зависимости от того, по какому основанию установлено пособие.

**Татьяна ПЕТРОВА,**  
руководитель Клиентской службы  
(на правах отдела) в Килемарском районе  
ОСФР по Республике Марий Эл.

#### ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ

### Господдержка за трудоустройство инвалидов

**В 2024 году работодатели смогут рассчитывать на господдержку за трудоустройство инвалидов, выпускников колледжей и вузов и других категорий граждан. Программу по субсидированию найма продлили на год, а также расширили перечень организаций, которые могут рассчитывать на субсидию.**

Участвовать в программе теперь могут индивидуальные предприниматели, которые являются инвалидами, предприятия, учредителями которых являются инвалиды, или общероссийские общественные организации инвалидов. В рамках обновленной программы эти работодатели будут получать господдержку за трудоустройство инвалидов в



размере шести МРОТ. За трудоустройство других категорий граждан размер господдержки останется на уровне трёх минимальных размеров оплаты труда.

Чтобы получить господдержку, работодателю необходимо:

— Обратиться в центр занятости населения для подбора специалистов под имеющиеся вакансии. Для этого нужно подать заявление на подбор работников через личный кабинет на портале «Работа в России» и поставить галочку в поле «я хочу принять участие в программе государственной поддержки юридических лиц и индивидуальных предпринимателей при трудоустройстве безработных граждан».

— Через месяц после трудоустройства работника по программе потребуется направить заявление в Социальный фонд России, который занимается распределением и выплатой субсидий. Сделать это можно через систему «Соцстрах», сообщили в Министерстве труда и социальной защиты по Марий Эл.

Напомним, программа субсидирования найма была запущена в марте 2021 года. Размер субсидии составляет сумму МРОТ, увеличенную на районный коэффициент, сумму страховых взносов и количество трудоустроенных граждан. Первый платёж работодатель получит через месяц после приёма на работу гражданина, второй — через три месяца, третий — через полгода.

**Пресс-служба Министерства труда и соцзащиты по Республике Марий Эл.**

#### УГИБДД

### Срок действия водительских удостоверений продлён

**Водительские удостоверения, срок действия которых истекает в 2024 и 2025 годах, будет продлён на 3 года.**

Как поясняется на портале МВД-Медиа, соответствующее постановление правительства РФ от 23 декабря 2023 № 2269 ранее вступило в силу.

«Инициатором продления срока действия водительских удостоверений выступило МВД России совместно с Минэкономразвития России», — указала официальный представитель МВД России Ирина Волк. По её словам, такая инициатива «направлена на снижение административной нагрузки для граждан и бизнеса».

Уточняется, что нововведение коснётся как водителей, управляющих транспортными средствами в личных целях, так и тех, кто осуществляет трудовую и предпринимательскую деятельность. В течение будущих трёх лет необходимости в замене «просроченных» водительских удостове-

рений не будет, они продлятся автоматически, пояснили в МВД. «Продление срока действия водительских удостоверений позволит более 5 миллионам водителей в ближайшие три года продолжать беспрепятственно управлять транспортными средствами», — заключили в МВД.

Однако, МВД указывает случаи, в которых водительские удостоверения нужно заменять обязательно. Среди них: изменились персональные данные владельца, удостоверение пришло в негодность и невозможно определить сведения из него, удостоверение утеряно или похищено, у владельца изменилось состояние здоровья и появились противопоказания к управлению транспортом, удостоверение выдано на основе поддельных документов или с нарушением правил.

**УГИБДД МВД**  
по Республике Марий Эл.



Православный календарь

## Крещение Господне-2024

Праздник Крещения Господня — это воспоминание евангельского события, когда Христос пришёл на берег реки Иордан и был крещён пророком Иоанном Предтечей.

Сразу после крещения на Христа снизошёл Дух Святой в образе голубя, а с неба возгремел глас: *Ты Сын Мой Возлюбленный; в Тебе Мое благоволение!* Это Бог Отец засвидетельствовал, что Иисус — не только Сын Человеческий, но ещё и Сын Божий. Так в событии Крещения впервые видимым образом явили Себя все Лица Святой Троицы, поэтому праздник получил и второе название — Богоявление.

### 10 вопросов о празднике Богоявления

#### 1. Как и когда появился праздник Богоявления?

Конкретную дату назвать практически невозможно. Единственное, что можно утверждать, опираясь на сохранившиеся исторические упоминания, — это то, что в конце II века он уже был известен Церкви. Вообще, Богоявление, несомненно, восходит к апостольским временам и относится к триаде самых древних праздников — вместе с Пасхой и Пятидесятницей. Но если два последних возникли практически сразу после образования первых христианских общин (как правопреемники ветхозаветных Песаха и Шавуота), то Богоявление — праздник изначально христианский, и для его идейной кристаллизации понадобилось несколько десятилетий.

#### 2. Почему у него два названия — Крещение и Богоявление? Или это разные праздники?

Сейчас в православной традиции эти названия относятся к одной и той же дате — 6 (19) января, однако мало кто знает, что древние христиане в этот день отмечали целых три события — Рождество Христово, поклонение волхвов и Крещение Господне!

В наше время, относясь к одному дню, слова «Крещение» и «Богоявление» выражают разные грани единого целого. Первое название говорит об омовении на Иордане, а второе возвещает о том, что Бог явился людям во плоти и стал истинным Человеком.

#### 3. Какова центральная идея праздника?

Главную мысль, которую Церковь положила в основу праздника Богоявления, очень ярко и точно выразил апостол Иоанн Богослов: *«Слово стало плотью, и обитало с нами, полное благодати и истины; и мы видели славу Его».* Говоря проще, Богоявление — это торжество людей, к которым пришёл их Бог и Создатель. В принципе, ту же идею заключают в себе и все другие христианские праздники, поскольку само христианство является религией, в которой Творец нисходит к Своему творению, становясь его частью, но, не сливаясь с ним и не переставая оставаться Творцом. Однако именно Богоявление в своих литургических текстах наиболее полно обыгрывает эту мысль — Тот, Кто создал всю вселенную, Кто повелевает стихиями, Кому подвластны ангелы и демоны, смиряет Себя до уровня простого Сына Человеческого, принимает нашу природу, подчиняет Себя закону материального мира и в конечном итоге погружается в воды Иордана.

#### 4. Как изображается событие Богоявления на православной иконе?

Праздничная икона Крещения Господня содержит очень мало подробностей, ак-



Крещение Господне, фреска. Афон, монастырь Дионисиат, XVI век.

центрируя внимание молящегося лишь на главном. В центре иконописец изображает Иордан, в котором по колени (иногда — по пояс или по грудь) стоит Христос. Спаситель — обнажён. Существуют древние фрески, где Он вовсе наг, безо всякой одежды. Однако такие росписи — довольно редки, и в основном на иконе Иисус либо в набедренной повязке, либо в полуспушенном хитоне с обнажённым торсом. Возле Спасителя на берегу стоит Иоанн и правой рукой льёт на голову Христа зачерпнутую ладонью воду. Над Спасителем или рядом с Ним часто изображаются ангелы, как символ духовного мира. Ещё выше размещается одна из ключевых деталей — отверстие неба (в виде темно-синего полукруга в мелких звёздах) и исходящий от него луч. Он касается головы Спасителя, а в самом луче изображается голубь как символ Святого Духа, сошедшего на Христа. Бога Отца символизируют луч и небо.

Ещё важная деталь — в воде иногда изображается тёмный человек со страшной гримасой. Это — сатана, которого Своим погружением Христос изгоняет из воды, а потом Своей смертью победит окончательно.

#### 5. Зачем в Иордан погружался Христос? Ведь Он безгрешен.

Да, Христос безгрешен, а Иоанново омовение было символом покаяния и веры в грядущего Мессию. Иисус лично не нуждался в таком омовении, но Он всё-таки совершил обряд, и Церковь усматривает в этом поступке Спасителя очень глубокий смысл.

Прежде всего, погружением в реку наравне с другими кающимися Христос показывает, что добровольно и всецело подчиняет Себя всем условиям падшего мира. А раз грешники должны были пройти очистительный ритуал во имя Того, Кто искупит их грехи, то и Сам Искупитель проходит этот же обряд, чтобы подчеркнуть связь между Ним и теми, кто в Него верует.

Своим омовением Иисус исполнил последнюю заповедь Ветхого Завета, и одновременно — освятил грядущее новозаветное Таинство Крещения. Теперь всякий, над кем оно совершается, незримыми ниточками соединён с Богом, который при-

шёл в мир ради спасения каждого из нас.

#### 6. Что символизирует собою погружение в воду? Почему именно вода является ключевым образом праздника?

Для людей погружение в купель связано с покаянием — то есть с радикальной переменой своего внутреннего мира и очищением от тех духовных язв, которые поразили всех нас после грехопадения Адама. А очистившись, человек становится способным принять ту благодать, которая даруется Христом через Крещение. Почему именно воду избрал Христос? Потому что это как раз то вещество, вне которого и без которого немислима сама биологическая жизнь. Это первоэлемент всего земного бытия.

#### 7. Праздник Крещения и Таинство Крещения — взаимосвязаны ли эти понятия?

Конечно! Более того, на заре христианства это был один из немногих дней в году, когда совершалось Крещение бывших язычников, и они, пройдя многолетнюю подготовку-оглашение, становились членами Церкви. И даже сейчас на Богоявление во время Литургии можно услышать, пожалуй, одно из красивейших и древнейших песнопений: *«Елицы во Христа крестистесь, во Христа облекостесь! Аллилуйя!».* Этот гимн напоминал людям, которые только-только вышли из крещальной купели, что теперь смысл их жизни составляет только Христос, и все остальные ценности рассматриваются только через призму Его учения.

К сожалению, сейчас многими это восприятие праздника Богоявления утрачено, и на первое место ставится иная цель — запустить заветный сосуд с водой, которую священнослужитель торжественно освящает во время богослужения. Но как бы там ни было, Богоявление — это именно крещенский праздник, несущий очень важную идею того, что без принятия Таинства Крещения человеку спастись невозможно.

#### 8. На Богоявление освящают воду. Каковы её свойства? Правда ли, что она особенная? Как её используют, и для чего она нужна?

Начнём с того, что вода освящается особым чином, который совершается лишь раз в году — именно в этот день. Этот чин

так и называется — великое освящение. Вне богослужебного календаря он совершается только во время Таинства Крещения — молитвы произносит священник, благословляя купель, в которую погружается крещаемый человек.

По традиции Русской Церкви, Богоявленская вода освящается утром и вечером. Среди прихожан распространён взгляд, что «вечерняя» и «утренняя» вода имеют различную «энергетику», но такие заявления глубоко чужды церковному преданию. Традиция двукратного освящения — чисто историческая: со временем прихожан в храмах стало так много, что освящённой за один раз воды не хватало на всех желающих её получить. Но никакой разницы не существует между той водой, которая была освящена на малой вечерни Сочельника, и той, которую освятили после Литургии в сам праздник.

Вода эта — действительно особенная. Издревле её называют Агиасмой (в переводе с греческого — «великая святыня»), и она почитается лишь немногим меньше Причастия. Даже молитвы великого чина освящения напоминают Анафору — самую главную молитву, во время которой хлеб и вино становятся Телом и Кровью Христа. Церковь верит, что после великого чина крещенская вода необъяснимым образом становится той самой водой, в которую вошёл Спаситель две тысячи лет назад. Отсюда — и такое огромное благоговение к этой великой святыне.

#### 9. Правда ли, что на Крещение освящается не только та вода, над которой священники молятся, но и вообще вся вода на Земле?

Да, правда! В одном из праздничных гимнов поётся: *«Днесь вод освящается естество».* Но между Агиасмой и водой, например, в каком-либо болоте разница всё же есть. Агиасма — это святыня в самом полном смысле слова, а вода в реке — в переносном. Мы называем воду в источниках святой в знак того, что своим погружением на Иордане Христос наполнил всю окружающую природу новым смыслом. Что каждая капля воды, каждая травинка и каждый атом с пришествием в мир Спасителя в перспективе становятся вместе с человеком наследниками Вечности. Освящение воды в водоёмах на Богоявление — это напоминание о том, что нынешнее состояние природы — противоестественно, и подлинный образ твари — совсем иной: он лучше, чище, светлее её теперешнего падшего состояния. Каковой является обычная вода в день Крещения Господня, таковой она станет после второго пришествия Христа. Весь мир тогда будет великой Агиасмой, ибо каждая молекула будет пронизана благодатью Божьей. И это блаженное состояние природы мы отчасти можем ощутить уже сейчас — на праздник Богоявления.

#### 10. Крещенские купания — имеют ли они сакральный смысл, или это сугубо народная традиция?

Скажем так — и да, и нет. Какого-то магического или сверхъестественного значения они не имеют. Хорошо, если человек, окунаясь в прорубь, делает это с верой и молитвой для того, чтобы очистить себя от душевной скверны. По вере его и будет ему. Если же купание в полыньё воспринимается как некая оккультно-оздоровительная практика либо совершается во имя «спортивного интереса», то духовная польза от такого мероприятия весьма сомнительна.

**Понедельник,  
22 января****ПЕРВЫЙ**

5.00 Доброе утро  
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости с субтитрами  
9.20 АнтиФейк 16+  
10.00 Жить здорово! 16+  
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+  
15.15 Давай поженимся! 16+  
16.05 Мужское/Женское 16+  
18.00 Вечерние новости с субтитрами  
19.55 Куклы наследника Тутти 16+  
21.00 Время  
22.00 Т/с ПРЕМЬЕРА «БОЛЬШОЙ ДОМ» 16+  
22.45 Большая игра 16+  
23.55, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

**РОССИЯ 1**

5.00, 9.30 Утро России  
\*5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 14.30, 21.05 Местное время. Вести Марий Эл  
\*9.00 Местное время. Вести Марий Эл (на мар.яз.)  
\*9.30 Марий туя  
\*9.45 Шонанпыл  
9.55 О самом главном 12+  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести  
11.30, 17.30 60 минут 12+  
14.55 Наши 12+  
16.30 Малахов 16+  
21.20 Т/с «СКЛИФОСОВСКИЙ» 12+  
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+  
2.05 Т/с «ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+  
3.55 Т/с «МОРОЗОВА» 16+

**НТВ**

4.50 Т/с «УГРО» 16+  
6.30 Утро. Самое лучшее 16+  
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня  
8.25, 10.35 Т/с «ПЁС» 16+  
13.25 Чрезвычайное происшествие  
14.00 Место встречи  
16.45 За гранью 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00, 0.00 Т/с «ШЕФ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 16+  
0.45 Х/ф «ЧОКНУТЫЕ». К ЮБИЛЕЮ ЛЕОНИДА ЯРМОЛЬНИКА 0+  
2.30 Т/с «СОЛО ДЛЯ ПИСТОЛЕТА С ОРКЕСТРОМ» 16+

**Вторник,  
23 января****ПЕРВЫЙ**

5.00 Доброе утро  
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости с субтитрами  
9.20 АнтиФейк 16+  
10.00 Жить здорово! 16+  
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+  
15.15 Давай поженимся! 16+  
16.05 Мужское/Женское 16+  
18.00 Вечерние новости с субтитрами  
19.55 Куклы наследника Тутти 16+  
21.00 Время  
22.00 Т/с ПРЕМЬЕРА «БОЛЬШОЙ ДОМ» 16+  
22.50 Большая игра 16+

0.00, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

**РОССИЯ 1**

5.00, 9.30 Утро России  
\*5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 14.30, 21.05 Местное время. Вести Марий Эл  
\*9.00 Местное время. Вести Марий Эл (на мар.яз.)  
\*9.30 Пошкудем  
9.55 О самом главном 12+  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести  
11.30, 17.30 60 минут 12+  
14.55 Наши 12+  
16.30 Малахов 16+  
21.20 Т/с «СКЛИФОСОВСКИЙ» 12+  
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+  
2.05 Т/с «ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+  
3.50 Т/с «МОРОЗОВА» 16+

**НТВ**

4.45 Т/с «УГРО» 16+  
6.30 Утро. Самое лучшее 16+  
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня  
8.25, 10.35 Т/с «ПЁС» 16+  
13.25 Чрезвычайное происшествие  
14.00 Место встречи  
16.45 За гранью 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00, 0.00 Т/с «ШЕФ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 16+  
0.55 Т/с «СОЛО ДЛЯ ПИСТОЛЕТА С ОРКЕСТРОМ» 16+  
3.15 Т/с «ВЕРСИЯ» 16+

**Среда,  
24 января****ПЕРВЫЙ**

5.00 Доброе утро  
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости с субтитрами  
9.20 АнтиФейк 16+  
10.00 Жить здорово! 16+  
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+  
15.15 Давай поженимся! 16+  
16.05 Мужское/Женское 16+  
18.00 Вечерние новости с субтитрами  
19.55 Куклы наследника Тутти 16+  
21.00 Время  
22.00 Т/с ПРЕМЬЕРА «БОЛЬШОЙ ДОМ» 16+  
22.50 Большая игра 16+  
0.00, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

**РОССИЯ 1**

5.00, 9.30 Утро России  
\*5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 14.30, 21.05 Местное время. Вести Марий Эл  
\*9.00 Местное время. Вести Марий Эл (на мар.яз.)  
\*9.30 Шумсем полек. Тендан серышда почеш концерт  
9.55 О самом главном 12+  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести  
11.30, 17.30 60 минут 12+  
14.55 Наши 12+  
16.30 Малахов 16+  
21.20 Т/с «СКЛИФОСОВСКИЙ» 12+  
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+  
2.05 Т/с «ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+  
3.50 Т/с «МОРОЗОВА» 16+

**НТВ**

4.50 Т/с «УГРО» 16+  
6.30 Утро. Самое лучшее

16+  
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня  
8.25, 10.35 Т/с «ПЁС» 16+  
13.25 Чрезвычайное происшествие  
14.00 Место встречи  
16.45 За гранью 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00, 0.00 Т/с «ШЕФ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 16+  
0.50 Т/с «СОЛО ДЛЯ ПИСТОЛЕТА С ОРКЕСТРОМ» 16+  
3.05 Т/с «ВЕРСИЯ» 16+

**Четверг,  
25 января****ПЕРВЫЙ**

5.00 Доброе утро  
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости с субтитрами  
9.20 АнтиФейк 16+  
10.00 Жить здорово! 16+  
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+  
15.15 Давай поженимся! 16+  
16.05 Мужское/Женское 16+  
18.00 Вечерние новости с субтитрами  
19.55 Премьера. Проект «Цивилизации». Фильм 1-й. «Россия» 12+  
21.00 Время  
22.00 Т/с ПРЕМЬЕРА «БОЛЬШОЙ ДОМ» 16+  
22.50 Большая игра 16+  
0.00, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

**РОССИЯ 1**

5.00, 9.30 Утро России  
\*5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 14.30, 21.05 Местное время. Вести Марий Эл  
\*9.00 Местное время. Вести Марий Эл (на мар.яз.)  
\*9.30 Тележурнал «ФУМ»  
9.55 О самом главном 12+  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести  
11.30, 17.30 60 минут 12+  
14.55 Наши 12+  
16.30 Малахов 16+  
21.20 Т/с «СКЛИФОСОВСКИЙ» 12+  
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+  
2.05 Т/с «ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+  
3.50 Т/с «МОРОЗОВА» 16+

**НТВ**

4.50 Т/с «УГРО» 16+  
6.30 Утро. Самое лучшее 16+  
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня  
8.25, 10.35 Т/с «ПЁС» 16+  
13.25 Чрезвычайное происшествие  
14.00 Место встречи  
16.45 За гранью 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00, 0.00 Т/с «ШЕФ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 16+  
0.50 Поздняков 16+  
1.05 Т/с «СОЛО ДЛЯ ПИСТОЛЕТА С ОРКЕСТРОМ» 16+  
3.20 Т/с «ВЕРСИЯ» 16+

**Пятница,  
26 января****ПЕРВЫЙ**

5.00 Доброе утро  
9.00, 12.00, 15.00 Новости с субтитрами  
9.20 АнтиФейк 16+  
10.00 Жить здорово! 16+

10.50, 12.15, 17.00 Информационный канал 16+  
15.15 Давай поженимся! 16+  
16.05 Мужское/Женское 16+  
18.00 Вечерние новости с субтитрами  
18.40 Человек и закон с Алексеем Пимановым 16+  
19.45 Поле чудес 16+  
21.00 Время  
21.45 Голос. Новый сезон 12+  
23.30 «Матадор». «Эдуард Савенко в поисках любви» 18+  
0.55 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

**РОССИЯ 1**

5.00, 9.30 Утро России  
\*5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 14.30, 21.05 Местное время. Вести Марий Эл  
\*9.00 Вести ПФО  
\*9.15 Местное время. Вести Марий Эл (на мар.яз.)  
\*9.30 Шумсем полек. Тендан серышда почеш концерт  
9.55 О самом главном 12+  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести  
11.30, 17.30 60 минут 12+  
14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+  
16.30 Прямой эфир 16+  
21.30 Х/ф «ОДЕССА» 16+  
23.55 Х/ф «ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ!» 16+  
1.55 XXII Торжественная церемония вручения Национальной кинематографической премии «Золотой Орёл». Прямая трансляция

**НТВ**

4.50 Т/с «УГРО» 16+  
6.30 Утро. Самое лучшее 16+  
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня  
8.25, 10.35 Т/с «ПЁС» 16+  
13.25 Чрезвычайное происшествие  
14.00 Место встречи  
16.50 ДНК 16+  
17.55 Жди меня 12+  
20.00 Т/с «ШЕФ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 16+  
0.00 Своя правда с Романом Бабаевым 16+  
1.50 Квартирный вопрос 0+  
2.40 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» 16+  
3.15 Т/с «ВЕРСИЯ» 16+

**Суббота,  
27 января****ПЕРВЫЙ**

6.00 Доброе утро. Суббота  
9.00 Умницы и умники 12+  
9.45 Слово пастыря 0+  
10.00, 12.00 Новости с субтитрами  
10.15 Д/ф «Непокорённые». К 80-летию со дня полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады 12+  
11.05, 12.15 Х/ф «БЛОКАДА». «ЛУЖСКИЙ РУБЕЖ» 16+  
13.25 Х/ф «БЛОКАДА». «ПУЛКОВСКИЙ МЕРИДИАН» 16+  
14.50 Х/ф «БЛОКАДА». «ЛЕНИНГРАДСКИЙ МЕТРОНОМ» 16+  
16.45 Х/ф «БЛОКАДА». «ОПЕРАЦИЯ «ИСКРА» 16+  
18.00 Вечерние новости с субтитрами  
18.20 Премьера. «Своя колея» 16+  
19.55 Кто хочет стать миллионером? 12+

**Прогноз погоды**

	3 ч.	15 ч.	3 ч.	15 ч.
20.01	-4	-1	24.01	-16 -12
21.01	-17	-5	25.01	-14 -11
22.01	-20	-16	26.01	-19 -12
23.01	-18	-12	27.01	-15 -10

Оправдываемость сводок на 5 и более суток является низкой. По данным из открытых источников сети Интернет.

21.00 Время  
21.35 Сегодня вечером 16+  
23.25 Д/ф Премьера. «Блокадное рондо». К 80-летию со дня полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады 16+  
0.30 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

**РОССИЯ 1**

5.00 Утро России. Суббота 12+  
\*8.00 Местное время. Вести Марий Эл  
\*8.20 Местное время. Суббота 12+  
8.35 По секрету всему свету 9.00 Формула еды 12+  
9.25 Пятеро на одного  
10.10 Сто к одному  
11.00, 17.00, 20.00 Вести  
11.30 Доктор Мясников 12+  
12.35 Д/ф «Иван Зубков. Спаситель Ленинграда» 12+  
13.20 Т/с «СЕДЬМАЯ СИМФОНИЯ» 12+

17.50 Привет, Андрей! 12+  
21.00 Концерт-Реквием к 80-летию полного освобождения Ленинграда от блокады. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга  
22.30 Х/ф «КРИК ТИШИНЫ» 6+  
0.05 Х/ф «СВЕТЛАНА» 12+  
3.35 Х/ф «САМАЯ ЛЮБИМАЯ» 12+

**НТВ**

4.50 Т/с «УГРО» 16+  
6.20 Жди меня 12+  
7.20 Смотр 0+  
8.00, 10.00, 16.00 Сегодня 16+  
8.20 Поедем, поедим! 16+  
9.20 Едим дома 0+  
10.20 Главная дорога 16+  
11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым 12+  
12.00 Квартирный вопрос 0+  
13.00 Основано на реальных событиях 16+  
15.00 Своя игра 0+  
16.20 ЧП. Расследование 16+  
17.00 Следствие вели... 16+  
19.00 Центральное телевидение с Вадимом Такменёвым  
20.20 Ты не поверишь! 16+  
21.20 Секрет на миллион 16+  
23.25 Международная пиелорама с Тиграном Кеосаяном 18+  
0.10 Захар Прилепин. Уроки русского 12+  
0.50 Квартирник НТВ у Маргулиса 16+  
2.15 Дачный ответ 0+  
3.05 Т/с «ВЕРСИЯ» 16+

**Воскресенье,  
28 января****ПЕРВЫЙ**

6.00 Новости 16+  
6.10, 0.50 ПОДКАСТ. ЛАБ 16+  
6.55 Играй, гармонь любимая! 12+  
7.40 Часовой 12+  
8.10 Здоровье 16+  
9.20 Менталион. Нацио-

нальная Лотерея 12+  
9.40 Непутевые заметки с Дмитрием Крыловым 12+  
10.00, 12.00 Новости с субтитрами  
10.15 Играем свадьбу! 12+  
11.05 Жизнь других 12+  
12.15 Повара на колёсах 12+  
13.10 Видели видео? 0+  
14.00 Х/ф «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ» 12+  
16.55 Д/ф Премьера. «Я - счастливчик! До сих пор...» К 70-летию Леонида Ярмольника 16+  
18.00 Вечерние новости с субтитрами  
19.00 Лучше всех! Новый сезон 0+  
21.00 Время  
23.00 Т/с ПРЕМЬЕРА. «КОНТЕЙНЕР». НОВЫЕ СЕРИИ 16+

**РОССИЯ 1**

6.10 Х/ф «СИНДРОМ НЕДОСКАЗАННОСТИ» 12+  
\*8.00 Местное время. Воскресенье  
8.35 Когда все дома с Тимуром Кизяковым  
9.25 Утренняя почта с Николаем Басковым  
10.10 Сто к одному  
11.00, 17.00 Вести  
11.35 Большие перемены  
12.35 Д/ф «Блокада. День 901-й» 16+  
13.20 Т/с «СЕДЬМАЯ СИМФОНИЯ» 12+  
17.50 Песни от всей души 12+  
20.00 Вести недели  
22.00 Москва. Кремль. Путин  
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым 12+  
1.30 Ленинградская симфония на берегу Невы. К 80-летию исполнения в блокадном городе

**НТВ**

4.50 Т/с «УГРО» 16+  
6.30 Центральное телевидение 16+  
8.00, 10.00, 16.00 Сегодня 16+  
8.20 У нас выигрывают! 12+  
10.20 Первая передача 16+  
11.00 Чудо техники 12+  
12.00 Дачный ответ 0+  
13.00 НашПотребНадзор 16+  
14.05 Однажды... 16+  
15.00 Своя игра 0+  
16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным 16+  
17.00 Следствие вели... 16+  
18.00 Новые русские сенсации  
19.00 Итоги недели с Ирадой Зейналовой  
20.20 Х/ф «ХАМЕЛЕОН» 16+  
0.25 Звёзды сошлись 16+  
2.00 Основано на реальных событиях 16+  
3.25 Т/с «ВЕРСИЯ» 16+

\*12+, 16+... — ограничение просмотра телепередач по возрасту.



## ЗДОРОВЬЕ

## От хандры и холода: 10 важных правил питания зимой

В холодное время года организм испытывает нехватку света и тепла, в результате чего замедляются обменные процессы и уменьшается количество серотонина (гормона радости). Как следствие появляется вялость, быстрая утомляемость и плохое настроение. Когда температура ниже нуля, мы начинаем употреблять больше калорийной пищи и при этом меньше двигаться. Это защитная реакция организма. Чтобы это не привело к набору лишних килограммов и проблем со здоровьем, необходимо соблюдать некоторые правила.



Наталья Денисова.

О них aif.ru рассказала кандидат медицинских наук, врач-диетолог, старший научный сотрудник ФИЦ питания и биотехнологии Наталья Денисова.

**Правило 1. Не голодать.** При низкой температуре окружающей среды возрастает расход энергии на обогревание тела, потребность в энергии возрастает на 15%. Восполнить потери энергии поможет только сбалансированное питание и разнообразный рацион. В рационе обязательно должны быть продукты — источники полезных жиров: жирная морская рыба, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), зерновые продукты (предпочтительно, цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков). Для поддержания иммунной системы необходим белок (нежирное мясо, курица, индейка, молочные продукты, бобовые).

Важно обязательно поесть перед выходом на улицу.

**Правило 2. Не увлекаться мучным и сладким.** Да, зимой хочется более сытных и калорийных блюд, но дополнительные калории лучше получать за счёт полезных продуктов. Попробуйте добавлять в салаты и супы различные крупы, орехи или семена, чаще употреблять мясные, рыбные и молочные продукты и блюда.

Орехи помогут поддержать умственную активность, укрепить иммунитет, улучшить работу пищеварительной системы, снять стресс и напряжение, повысить настроение. Достаточно 30 г орехов в сутки.

Хорошей альтернативой сахару будут сухофрукты, содержащие витамины и минеральные вещества. Инжир, курага, финики, чернослив в смеси с орехами — идеальное сочетание для перекуса.

**Правило 3. Использовать больше разных специй.** Они могут разнообразить и обогатить рацион биологически активными веществами. Многие из них обладают согревающими свойствами. Гвоздика, кардамон, имбирь и чёрный перец придадут особый аромат блюдам. Добавляйте по щепотке приправ в уже готовую еду, так они сохранят максимум полезных свойств. Учитывайте, что острые специи нельзя употреблять при болезнях желудка и воспалении внутренних органов.

**Правило 4. Включать в рацион больше овощей, фруктов и зелени.** Лучше выбирать сезонные овощи, которые выращены в вашей местности. Например, свёкла, тыква, репчатый лук, ка-



пуста, репа и морковь долго хранятся и сохраняют полезные вещества. Обязательно добавляйте их к основным блюдам.

Ежедневно употребляйте свежую зелень — петрушку, укроп, зелёный лук и различные виды салатов. Они богаты фитонцидами, которые помогают бороться с инфекциями. Чаще используйте томатную пасту и томатное пюре, как источник ликопина (антиоксидант).

Хорошая альтернатива свежим овощам и фруктам — замороженные, в них отлично сохраняются витамины. Ягоды, фрукты и овощи, которые были заморожены летом сразу после сбора, гораздо полезнее выращенных зимой тепличных овощей и ягод из супермаркетов. Замороженные ягоды и овощи содержат различные антиоксиданты, в которых так нуждается наш организм.

**Правило 5. Не забывать про витамины.** Основные источники витамина С в зимнее время — цитрусовые, капуста, шиповник, квашеная капуста.

Витамин А есть в сливочном масле, печени животных, желтке яиц, а его предшественники — каротиноиды — в моркови, болгарском перце и других овощах яркой красной, жёлтой или оранжевой окраски, также в зелени. Однако витамин А является жирорастворимым, поэтому для хорошего усвоения необходимо добавлять к той же моркови сметану или сливки, чтобы он лучше усвоился.

Витамин D вырабатывается в коже под действием солнечного света. Зимой солнца мало, поэтому остаются источники витамина D в пище — яйца, рыба, молочные продукты и печень трески.

Можно дополнительно принимать витаминно-минеральные комплексы.

**Правило 6. Следить за питьевым режимом.** За счёт центрального отопления в квартирах и офисах влага быстрее испаряется, в результате организму не хватает жидкости. Замедляется метаболизм, кожа становится

сухой, а волосы ломкими. Даже зимой нужно выпивать не менее 1,5-2 литров воды.

Остальная жидкость может быть в виде компотов, настоев или травяного чая. При желании можно добавить в них имбирь, корицу, кориандр, кардамон и другие специи. Такой напиток лучше выпивать в течение пяти минут после приготовления.

**Правило 7. Употреблять пищу в тёплом виде.** Например, отличный вариант для зимы — наваристые супы. Очень полезным будет добавление в горячие блюда согревающих специй — кардамона, имбиря, кориандра и различных видов перца. Если не получается избежать перекуса на бегу, заправляйте его горячим чаем или какао.

**Правило 8. Чередовать продукты.** Это позволит сделать питание максимально разнообразным и получить больше полезных веществ. К примеру, готовьте каши на утро из разных круп, соки выжимайте из различных фруктов и овощей, меняйте сорта хлеба и виды мясных блюд.

**Правило 9. Придерживаться дробного питания.** Принимать пищу желательно каждые 3-4 часа. Размеры порций при этом не должны превышать по объёму стакан.

**Правило 10. Сохранять физическую активность.** Желательно чаще совершать пешие прогулки по дороге с работы домой, подниматься пешком на свой этаж вместо лифта, находить хотя бы полчаса в день занятиям физическими упражнениями. И очень важно соблюдать режим сна и отдыха. Недосыпание всегда негативно сказывается и на нашем здоровье, и на настроении.

АиФ. Здоровье.

Кровельный материал	Удельный ...	Украинский народный танец	Мелкий мусор	Резиновая обувь	Летучая мышь	Сын Хама и внук Ноя
Валюта Старого Света			Затылок топора			
Нота		Свежий слой выпавшего снега				
		Аэропорт в Париже	Напиток пиратов	Китайская династия		
... в ребро	Пригород					
			Цветной фонарь	Река в Обнинске	Горная нимфа у древних греков	
Кристиан ...	Римская Артемида					
				Сосуд для лекарства	Родственник	... вопиющего в пустыне
Мужское имя	Опора моста, плотины	Спортивное состязание				
Овощная тушенка				Ловец морских мин		
"Батый", автор романа		Лес, заливаемый в половодье				
Зной			"Любз"			

### Приятного аппетита!

## Согревающие крем-супы



### Горячий и сытный крем-суп — отличный вариант для зимнего вечера.

Он делается довольно просто: нужно отварить базовые овощи, можно обжарить лук и другие овощи, чтобы сделать вкус овощей более насыщенным, добавить супу жареную ноту. После этого мы пробиваем в блендере овощи, разбавляем их отваром или же бульоном, мясным или куриным. Также можно добавить в суп молоко или сливки, они придадут овощам сливочный (кремовый) вкус, сделают суп более сытным.

Также хорошо смотрится с супом-пюре любой сыр, можно взять плавленый или же натереть твёрдый. Непременное дополнение к супу — сухарики из любого хлеба.

Важно. Нужно стараться вводить в суп горячие ингредиенты, тогда они хорошо перемешаются и консистенция будет нежной и кремовой. Молоко обязательно

греть, сливочное масло — растапливать, всем овощам и другим ингредиентам не давать остынуть перед пюрированием.

### Куриный

300 г филе куриного бедра, 1 кабачок, 2 моркови, 1 луковица, 1 стакан молока, 1 ст. л. топленого масла, 1 ст. л. растительного масла без запаха, соль и свежемолотый чёрный перец

1. Филе бедра нарезаем произвольными крупными кусочками, заливаем холодной водой и ставим вариться на средний огонь.

2. Мелко нарезаем луковицу. Обжариваем на растительном масле.

3. Морковь чистим, нарезаем произвольно, отвариваем до готовности.

4. Кабачок чистим, нарезаем крупными кубиками, бросаем к моркови и отвариваем в течение 5-7 минут до мягкости.

5. Курицу, лук, морковь и кабачок положить в чашу блендера, долить немного бульона, пюрировать блендером.

6. Разогреть молоко, добавить в него масло и добавить к пюрируемым овощам и мясу.

7. Добавить бульон и довести суп до нужной консистенции. Нужно учитывать, что суп немного загустеет, поэтому делаем суп чуть более жидким.

8. Суп посолить, поперчить, прогреть на огне почти до кипения. Снять с огня, дать постоять 5-10 минут. После этого подавать, добавив зелень и сухарики.

АиФ. Кухня.

Проверь себя!

Протива. Ореда. Аиана. Брат. Гас. Ряз.  
По вертикали: Черепица. Готак. Сор. Веса. Ботики. Ушан. Ханан. Орви. Ром. Амтук.  
По горизонтали: Еврор. Обух. Ре. Порша. Бес. Тан. Окрина. Аиор. Лапшон. Вадим.

## #ГодСемьиКилемары

## «Как хорошо, что есть семья!»

2024 год в России объявлен Годом семьи. В честь открытия Года семьи объявляется фотоакция «Как хорошо, что есть семья!» Цель акции — подчеркнуть важность семейных уз и вдохновить людей на сохранение и укрепление семейных традиций.

Акция проводится с 17 по 31 января 2024 года. Для того чтобы поучаствовать в акции, вам необходимо отправить фото в хорошем качестве на электронную почту [mol-kilemary@yandex.ru](mailto:mol-kilemary@yandex.ru)

Фотографии участников акции будут размещены со 2 февраля 2024 года в Килемарском РДК в фойе на первом этаже и опубликованы в соцсетях.

## Требования к фото:

- Фотографии принимаются в формате JPEG.
- Размер файла от 2,5 до 10 Мб.
- Работы могут сопровождаться комментариями в прозе или стихотворной форме.

Все участники фотоакции «Как хорошо, что есть семья!» будут отмечены сертификатами.

## УФНС по Марий Эл

## Стартовала декларационная кампания 2024 года

Представить декларацию в налоговый орган по месту своего учёта необходимо не позднее 2 мая, а оплатить НДФЛ, исчисленный в декларации, до 15 июля 2023 года.

Отчитаться о доходах необходимо, если в 2023 году гражданин, например, продал недвижимость, которая была в его собственности меньше минимального срока владения, получил дорогие подарки не от близких родственников, выиграл небольшую сумму в лотерею, сдавал имущество в аренду или получал доход от зарубежных источников. При этом в случае продажи недвижимого имущества на сумму до 1 млн рублей, а иного имущества — до 250 тыс. рублей в год, налогоплательщику больше не нужно сдавать декларацию 3-НДФЛ.

Подать декларацию также должны индивидуальные предприниматели, нотариусы, занимающиеся частной практикой, адвокаты, учредившие адвокатские кабинеты и другие лица.

Исполнить указанные обязанности онлайн, не посещая налоговый орган, можно с помощью сервиса «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц», размещённого на официальном сайте на ФНС России [www.nalog.gov.ru](http://www.nalog.gov.ru). Обращаем внимание на то, что предельный срок подачи декларации 2 мая 2023 года — не распространяется на получение налоговых вычетов. В этом случае направить декларацию можно в любое время в течение года.

Пресс-служба УФНС России по РМЭ.

## Служба 01

## Возгорание бани

В старый Новый год в Килемарском районе в 3 часа ночи загорелась баня.

В воскресенье в селе Арда произошло возгорание бани. Огонь вспыхнул около 3:00. На место случившегося вызвали пожарных. Пожар удалось потушить силами четырёх огнеборцев и двух единиц техники. Пострадавших нет, баня повреждена, сообщает Главное Управление МЧС России по Марий Эл. Причины происшествия выясняются.

Специалисты МЧС напоминают: печь в русской бане — это огнеопасное сооружение. За 5–7 часов печь нагревается до температуры 800 градусов. Древесные материалы, соприкасающиеся с раскалёнными частями печи, могут воспламениться уже при температуре 300 градусов. Причиной пожара также может служить возгорание сажи, накопившейся в каналах в большом количестве. Необходимо регулярно проверять дымовые трубы и дымовые каналы на предмет появления трещин. Желательно, чтобы работы по очистке сажи проводились специалистами. При эксплуатации бани, а особенно при растопке печи, надо следить за тем, чтобы тлеющие угольки не выпали из топки, не допускать перекала печи.

Информация и фото ГУ МЧС РФ по Марий Эл.

## Исправительные работы

## Безответственность родителей

Жительница Килемарского района признана виновной в совершении преступления против собственного ребёнка.

4 месяца исправительных работ назначены жительнице Килемарского района Республики Марий Эл за уклонение от уплаты алиментов. Безответственная мать накопила долг в размере более 140 тысяч рублей. С 2022 года по решению суда 54-летняя гражданка обязана была ежемесячно перечислять ½ величины прожиточного минимума на содержание несовершеннолетнего сына. Несмотря на то, что мальчик очень нуждался в помощи и поддержке, женщина алименты не платила, жизнью ребёнка

не интересовалась.

В рамках исполнительного производства, находящегося на исполнении в Килемарском районном отделе судебных приставов, должница за неуплату алиментов была привлечена к административной ответственности по ст. 5.35.1 КоАП РФ с назначением наказания в виде 20 часов обязательных работ. Несмотря на наказание, неплательщица должных выводов для себя не сделала, в связи с чем дознавателем службы в отношении неё было возбуждено уголовное дело по ч. 1 ст. 157 УК РФ. На момент производства дознания по уголовному делу сумма задолженности по алиментам превышала 142 тысячи рублей.

За неуплату средств на содержание несовершеннолетнего ребенка суд приговорил обвиняемую к 4 месяцам исправительных работ с удержанием 5% заработной платы в доход государства. При этом 70% из заработка гражданки будет удерживаться в счёт погашения задолженности по алиментам. В ходе судебного заседания женщина полностью признала свою вину и чистосердечно раскаялась. Хочется надеяться, что после отбытия наказания она изменит своё отношение к сыну и добровольно начнёт исполнять свои родительские обязанности.

Информация и фото УФССП по Республике Марий Эл.

## КРЕЩЕНСКИЕ КУПАНИЯ

## Основные правила окунания в прорубь

Многие убеждены, что вода в Крещение становится целебной, и купание в крещенской купели полезно. Но если организм закалённого человека без проблем перенесёт бодрящую процедуру, то для неподготовленного может стать причиной обострения многих хронических заболеваний, возникновения тяжёлой простуды или серьёзных проблем с сердцем. Что же делать, если вы не морж, но окунуться в прорубь на Крещение очень хочется?

Об этом рассказали специалисты ГУ МЧС России по Марий Эл.

Перед тем как окунуться в ледяную воду необходимо взвесить все «за» и «против». Если у вас наблюдаются проблемы со здоровьем, то перед купанием следует проконсультироваться с врачом-терапевтом, ведь существует целый ряд хронических заболеваний и противопоказаний, при которых купание в ледяной воде категорически запрещено. Также не забывайте, что детям до 7 лет, беременным женщинам, кормящим грудью матерям, пожилым людям после 65 лет окунаться в прорубь врачи настоятельно не рекомендуют.

Перед купанием разогрейтесь.

Чтобы подготовить организм к погружению в прорубь, сделайте небольшую разминку. Снимите одежду, активно помашите руками и ногами, сделайте пару-тройку приседаний и наклонов. Помните, что ваше тело после разминки должно быть достаточно горячим, но ни в коем случае не потным. Не забывайте и о том, что организм, оказавшись в ледяной воде, тратит очень много физических сил. Чтобы обеспечить хороший приток энергии, не забудьте за два-три часа



до купания плотно перекусить.

Окунаться с головой совсем не обязательно.

Трёхкратное окунание в прорубь с головой — это всего лишь сложившаяся традиция, а не канон, которому нужно неукоснительно следовать. Однако, когда голова попадает в ледяную воду, происходит рефлекторное сужение сосудов головного мозга. Если закалённый человек трижды окунется в прорубь с головой, то он получит массу удовольствия от этого, а вот неподготовленный новичок после таких действий не только будет чувствовать себя не очень хорошо, но и через пару дней может серьёзно заболеть.

Берегитесь эйфории после купания.

Медики рекомендуют бывалым моржам проводить в проруби не более 1 минуты. Новичкам же хватит 10–30 секунд, чтобы ощутить всю прелесть зимнего купания и не нанести существенный вред своему организму. Не находитесь в воде до появления «мурашек» и озноба, ведь они

свидетельствуют о том, что организм начал переохлаждаться.

После купания обязательно согрейтесь.

Сразу же наденьте махровый халат; немного пробежитесь; снимите халат и хорошенько разотрите тело полотенцем; быстро наденьте на себя сухую одежду; выпейте горячий чай или любой другой безалкогольный напиток, принесённый заранее в термосе.

Не употребляйте спиртные напитки.

До купания в проруби категорически запрещено употреблять спиртные напитки! Алкоголь греет организм только в течение 30–40 минут после его принятия. По истечению этого времени наступает обратный эффект, который в несколько раз повышает риск «подцепить» серьёзную простуду. Эксперты советуют на некоторое время воздержаться и от курения, ведь сигареты негативно влияют на кровообращение и увеличивают расход тепла.

Пресс-служба ГУ МЧС России по Марий Эл.

## ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Выражаем искреннюю благодарность директору ООО «Лесовод» Лосеву Руслану Гавриловичу за помощь в полугодовой подписки на газету «Восход». Руслан Гаврилович подарил подписку 8 жителям поселения и 2 организациям — Кумьинской сельской администрации и сельской библиотеке. Уважаемый Руслан Гаврилович, спасибо Вам огромное за Вашу помощь, всего Вам самого доброго и светлого, низкий Вам поклон.

От благодарных читателей газеты «Восход».

## В редакцию газеты «Восход» требуется КОРРЕСПОНДЕНТ.

Тел.: 8-927-681-82-17. Реклама.

## Куплю дом в сельской местности.

Тел.: 8-927-880-16-10. Реклама.

## Требуется СТОРОЖ на базу в ДОК.

1300 руб./смена. Тел.: 8-964-864-09-91. Реклама.

ВОСХОД

12+

Газета выходит  
1 раз в неделю.  
Цена свободная.



Адрес редакции и издателя:  
425270, Республика Марий Эл, п. Килемары, ул. Садовая, 55.  
E-mail: [voshodsmirnova@mail.ru](mailto:voshodsmirnova@mail.ru).



Главный редактор — 2-15-25  
Бухгалтерия, факс — 2-15-25  
Корреспонденты — 2-15-25

И.о. главного редактора  
Д.В. Разинова.

Учредители — администрация МО «Килемарский муниципальный район», Министерство культуры, печати и по делам национальностей Республики Марий Эл, МАУ «Редакция газеты «Восход».

\* «Восход». Перепечатка, цитирование и использование материалов без согласия редакции не допускаются. Ссылка на «Восход» обязательна.  
\* Письма не возвращаются и не рецензируются, публикуются без авторского вознаграждения.  
\* Авторы несут личную ответственность за точность информации. Точка зрения автора может не совпадать с позицией редакции.  
\* Отправка по почте фотографий и писем в редакцию автоматически означает согласие на их обработку, хранение, опубликование.  
\* За содержание и достоверность рекламы и объявлений ответственность несёт рекламодатель.

Газета набрана и сверстана на компьютерах в редакции. Отпечатано с готового оригинал-макета в ГАУ РМЭ «Информационное агентство «Марий Эл» по адресу: 424006, г. Йошкар-Ола, ул. 70-летия Вооружённых Сил СССР, 20. Тираж 1150 экз. Заказ № 4/3. Номер подписан 18.01.2024