



Новоземельские вести

Газета муниципального образования городской округ «Новая Земля»

Выходит с сентября 2004 г.

пятница, 25 марта 2022 года

№ 11 (869)

ПРАЗДНИК КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА



25 марта россияне будут отмечать замечательный праздник - День работника культуры.

Это профессиональный праздник, посвященный деятелям культуры и искусства, людей творческих профессий. Кроме того, День работника культуры считается профессиональным праздником для работников музеев, библиотек, зоопарков, кинотеатров, парков культуры, музыкальных, театральных и цирковых коллективов, организаторов выставок и сотрудников полиграфий, радиостанций и телевидения. Каждый день эти люди занимаются тем, что не только сохраняют, но и приумножают существующий культурный пласт, позволяя русской культуре развиваться дальше.

Целью праздника является привлечение внимания к культурному наследию нашей страны, а также благодарность тем, кто сохраняет и приумножает это наследие, позволяет с ним познакомиться. Неудивительно, что именно в этот день принято вручать различные памятные награды работникам культуры. 25 марта в Москве проводят официальное мероприятие, на котором выдающимся работникам указом Президента Российской Федерации выдается звание "Заслуженный деятель культуры", а на федеральных каналах идет прямая трансляция награждения. В этот день по всей стране также проходят торжественные вручения почетных грамот и правительственных наград.

Культура России складывалась на протяжении многих веков. Культурное наследие нашей страны на протяжении многих поколений видоизменялось и преобразовывалось. Многонациональность России позволила смешать в ней разные традиции и особенности населяющих ее народов, создав особый, уникальный культурный код, который можно проследить во всех



произведениях искусства и творчества, где прикладывают руку наши соотечественники. Сегодня культура является богатейшим общенациональным достоянием. Проявления культуры всегда были и остаются одними из важнейших аспектов нашего бытия. Именно через культуру, являющуюся главным способом самопознания человека, мы выражаем свои мысли и чувства. И благодаря работникам культуры, миллионы людей имеют возможность наслаждаться произведениями искусства; любоваться уникальными произведениями живописи, скульптуры и кинематографии, слушать хорошую музыку, восхищаться драматическим и танцевальным искусством...

Этот праздник отмечают с каждым годом все шире и торжественней. В этот день людям, которые внесли большой вклад в развитие журналистики, кинематографа, театра, музыки, спорта, книгоиздания присваиваются почетные звания, вручаются награды и ценные подарки; также поощряются работники, ведущие широкую культурно-просветительскую деятельность: специалисты клубов, домов культуры, сотрудники музеев, библиотек, филармоний, литературных фондов, коллективы самодеятельности. Отмечают этот праздник студенты и преподавательский состав российских высших заведений культуры. В торжествах принимают участие и профсоюз работников культуры России, и благотворительные фонды, и частные меценаты.

Искренне поздравляем всех работников культуры с профессиональным праздником! Выражаем благодарность за профессионализм, любовь к прекрасному и стремление привить эту любовь другим. Примите пожелания неисчерпаемой энергии, творческого поиска и новых достижений!

Материал подготовила Ирина ШЕВЧЕНКО,
фото из архива редакции.



ВЕЛИКИЙ ПОСТ И ЕГО ПРАВИЛА



Великий пост - это время отрешения от мирских дел и общение с Богом. Он предназначен для духовно-нравственной подготовки к празднованию Светлого Христова Воскресения.

Готовя себя к Пасхе, мы очищаем тело и душу от того земного, что может помешать нам приблизиться к Небесному. Если в Великий пост мы освободимся от прошлых обид, простим врагов, как нас прощает Господь, очистим разум от дурных мыслей - мы приблизимся к тому состоянию, в котором нас хотел бы видеть Бог.

Великий пост начинается с Чистого понедельника, следующего за Прощеным воскресеньем. Заканчивается пост Страстной седмицей. Каждый год даты Великого поста меняются. Согласно православным канонам его время приходит ровно за семь недель до Пасхи и длится 48 дней - до субботы, предшествующей Христову Воскресению. В 2022 году Великий пост начался 7 марта, а закончился 23 апреля. Смысл поста в том, чтобы учиться воздержанию. Через воздержание к пище и развлечениям мы можем научиться сдерживать свои страсти. Желанное состояние после Великого поста - духовная радость и торжественная приподнятость настроения от осознания того, удалось побороть свои грехи и духовно приблизиться к Богу.

Питание в Великий пост.

В Великий пост Церковный устав предписывает отказ от пищи животного происхождения (мясо, яйца, молоко).

В понедельник, среду, пятницу - сухоядение (вода, хлеб, фрукты, овощи, компоты).

Во вторник, четверг можно употреблять горячую пищу без масла.

В субботу, воскресенье - пища с растительным маслом.

Рыба разрешается только в дни двенадцатых праздников - Благовещение и Вход Господень в Иерусалим. В Лазареву субботу разрешается рыбная икра. В понедельник первой недели рекомендовано полное воздержание от пищи, а в Великую пятницу - до выноса плащаницы.

Важно! Вышеперечисленные правила - это строгий монастырский устав. Миряне (не монахи), по благословению своих духовников постятся мягче, руководствуясь своими жизненными обстоятельствами и состоянием здоровья.

В наших новоземельских условиях соблюдать правила питания в Великий пост очень непросто. Предлагаю несколько рецептов постных блюд, которые можно приготовить даже у нас.

Паштет из фасоли богат растительным белком и аргинином, который снижает уровень сахара в крови, а значит это еще и полезный рецепт. Идеальное сочетание - это, когда и вкусно, и полезно! Такой паштет можно употреблять в качестве гарнира, а также как намазку на бутерброд. Рекомендую попробовать его не только тем, кто постится. Вы удивитесь, насколько это вкусно!

Ингредиенты:

Фасоль - 200 г.
Вода - 1 л.
Лук - 1 шт.
Морковь - 1 шт.
Чеснок - 2 зуб.
Растительное масло - 2 ст. л.
Молотая паприка - 0,5 ч. л.
Соль, черный молотый перец - по вкусу.

Приготовление:

1. Отвариваем фасоль до готовности. Рекомендую предварительно замочить фасоль на ночь в холодной воде. За 10-15 минут до готовности фасоль нужно посолить.
2. Измельчаем чеснок и лук.
3. Натираем морковь на терке.
4. Обжариваем сначала лук и чеснок, а затем добавляем морковь. Обжариваем до золотистости.
5. Добавляем к отваренной фасоли обжаренные овощи, специи и измельчаем все блендером. Доводим до нужной консистенции с помощью отвара от фасоли.



Теперь о горячих постных блюдах. Это универсальный рецепт горячего блюда, которое можно приготовить на обед, ужин, а можно подать и на праздничный стол. **Картофельные рулетики** без яиц, мяса и сыра, а как вкусно!

Ингредиенты:

Картофель - 400 г
Мука - 300 г
Грибы - 300 г
Лук - 1 шт.
Растительное масло - 70 г
Томатная паста - 2 ст. л.
Соль - 1 ч. л.
Сахар - 1 ч. л.
Сухие прованские травы - 1 ч. л.
Кипяченая вода - 200 мл

Приготовление:

1. Отвариваем картофель до готовности и разминаем до однородного состояния, предварительно слив всю воду. Оставляем остывать до теплого состояния.
2. Обжариваем грибы и лук, солим по вкусу.
3. Замешиваем картофельное тесто: в картофель добавляем растительное масло и муку. Хорошо вымешиваем.
4. Стол выстилаем пищевой пленкой и выкладываем картофельное тесто в виде

прямоугольника. На пласт теста выкладываем слой грибов и заворачиваем рулет.

5. Рулет нарезаем на кусочки и размещаем их вертикально в форме, смазанной маслом.

6. Готовим заливку: смешиваем сахар, томатную пасту, прованские травы и воду.

7. Заливаем картофельные рулеты приготовленной томатной заливкой.

8. Отправляем в духовку на 180 градусов на 25 минут.



А на десерт готовим шоколадный брауни с вишней. Рецепт совершенно постный, не содержит яиц и молочных продуктов. К тому же, пирог готовится предельно просто, даже миксер не понадобится, все смешал ложкой и в духовку. Получается ароматным, с насыщенным шоколадным вкусом и легкой кислинкой от вишни. Попробуйте!

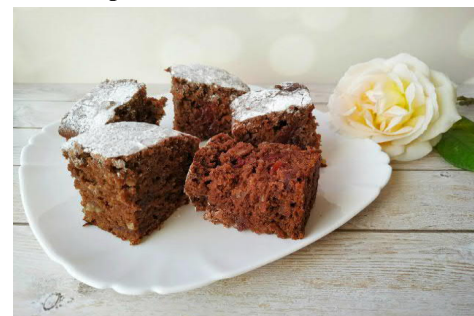
Ингредиенты:

Мука - 300 г.
Сахар - 200г.
Масло растительное рафинированное - 100 мл.
Вода - 250 мл.
Какао - порошок - 35 г.
Разрыхлитель для теста - 1 пак. (11 г)
Соль - 0,5 ч. л.
Вишня (консервированная или замороженная) - 150 г.
Сахарная пудра - 1 ст. л.

Приготовление:

Для приготовления шоколадного брауни сначала просеиваем сухие ингредиенты через сито: муку, какао, разрыхлитель и соль. В отдельной посуде растворяем в воде сахар. К сухой смеси добавляем растворенный сахар и растительное масло. Замешиваем тесто. В тесто вмешиваем вишни и орехи. Отправляем в духовку с температурой 180 градусов примерно на 35-40 минут. Достаем пирог из духовки и даем остыть. Уже остывший пирог посыпаем сахарной пудрой и разрезаем на кусочки.

Приятного аппетита!



Материал подготовила
Людмила ШКАРУПА
с использованием интернет-ресурсов.

КАК СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ В БЕСПОКОЙНОМ МИРЕ?



В наше непростое время многие из нас задаются вопросами о том, как оставаться спокойным и адекватным человеком, как сохранить душевное равновесие и не скатиться в паническую ловушку.

Что такое спокойствие? Почему мы стремимся быть спокойными? Почему это так важно? Душевное спокойствие - это состояние, когда разум освобождается от негативных эмоций и страхов, что позволяет человеку быть счастливым. Но как освободить себя от негатива, когда в мире сегодня происходит столько пугающих событий?

Один из распространенных советов - смотреть меньше новостей. Но это может и помогать, и не помогать. Полное избегание новостей в этой ситуации не поможет, так как отсутствие информации только провоцирует тревожное состояние. Но если вы замечаете, что после просмотра информационных программ у вас портится настроение и появляется чувство тревоги, то сократите время просмотра подобных передач до минимума.

Другой распространённый совет - обсуждать все происходящие события. Но обмен мнениями не всегда приносит

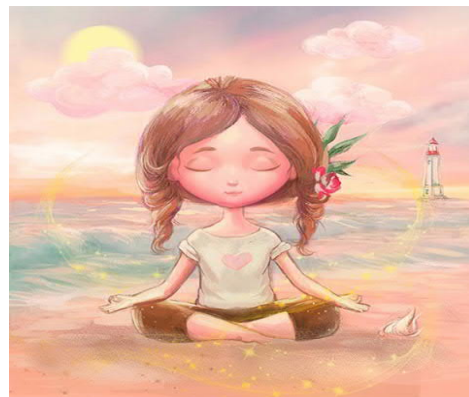
облегчение. Есть такой термин "эмоциональное заражение". Когда мы распространяем негативные новости, то транслируем свою тревогу на окружающих. Эмоция распространяется как вирус. В результате, мы умножаем свои страхи на страхи других, что только увеличивает стрессовое состояние. Избегайте таких разговоров. Берегите душевное равновесие. Но если вам приходится участвовать в подобных беседах, то постарайтесь перевести негатив в позитив, поддержите паникующего человека, скажите, что все наладится, что все будет хорошо. Успокаивая других, мы успокаиваем и себя тоже.

Еще один совет - нужно переключиться на любую активную деятельность. Займите себя. Когда заняты руки, то голова отдыхает. Затеите генеральную уборку в доме, соберите новый пазл, создайте что-нибудь красивое своими руками. Дайте вашему мозгу перестроиться и набраться сил.

Для борьбы со стрессом очень помогают спортивные тренировки. К тому же, скоро лето, и привести свою фигуру в оптимальное состояние будет совсем не лишним. Отправляйтесь в спортивный зал, в бассейн, на каток. Очень полезны прогулки на свежем воздухе.

Слушайте любимую музыку. Очень полезно для восстановления душевного равновесия не просто слушать песни, а петь их. Пойте как можно громче. Можно даже немного покричать. Это очень хорошо помогает избавляться от внутренней агрессии, от страхов.

Когда внешние опоры рушатся одна за другой, важно сохранять внутреннее. Сейчас главной и первоочередной задачей становится сохранение мира в "малом государстве" - семье. Берегите своих близких. Сделайте для них что-нибудь приятное. Устройте незапланированный



праздник. Семья - это ваш островок стабильности и внутренней силы. Когда мы заботимся о любимых людях, мы не даем шанса своей тревоге испортить нам жизнь.

То же касается популярного и нужного общественного движения - волонтерства. Способность к сопереживанию, к сочувствию - очень важная черта человечности. Когда мы помогаем другим - нам некогда паниковать.

Существует огромное множество советов о том, как сохранять спокойствие и обрести душевное равновесие. Да и каждый из вас, уверена, может подсказать еще несколько. Главное, что нужно помнить в нашем сложном настоящем - обретение внутреннего спокойствия рано или поздно приводит к выстраиванию спокойствия вокруг нас. Мы сами формируем наше окружение, эмоции и жизнь в целом.

Берегите себя. Берегите своих близких. И помните, что все будет хорошо!
ПОБЕДА БУДЕТ ЗА НАМИ!

Материал подготовила
Людмила ШКАРУПА
с использованием интернет-ресурсов.

Спортивный "кэшбек": налоговая инспекция отвечает на вопросы

Одним из новшеств налогового законодательства стало появление вычета на занятия спортом. Воспользовавшись им, можно сделать спортивные занятия дешевле на 13%. Кто и при каких условиях может воспользоваться этой возможностью - в распространенных вопросах и ответах на них от ИФНС России по г. Архангельску.

Когда можно претендовать на вычет?

Новым налоговым вычетом можно воспользоваться в отношении физкультурно-оздоровительных услуг, оплаченных начиная с 1 января 2022 года. По расходам 2021 года вычет не предусмотрен.

Кто может получить "спортивный вычет"?

Как и иные налоговые вычеты, его может получить любой гражданин, с доходов которого уплачивается налог на доходы физических лиц (НДФЛ), и у которого имеются документы, подтверждающие фактические расходы. В данном конкретном случае такими документами будут договор на оказание физкультурно-оздоровительных услуг и кассовый чек, выданный на бумажном носителе или направленный в электронной форме и соответствующий установленным требованиям.

Вычет предоставляется налогоплательщикам, которые оплачивают услуги за себя и за своих несовершеннолетних детей, в том числе приёмных и опекаемых.

Вычет предоставляется за любые занятия спортом?

Для получения вычета необходимо соблюдение двух условий. Во-первых, он предоставляется в отношении услуг, включённых в специальный перечень, утверждаемый Правительством РФ. Во-вторых, организации и предприниматели, оказывающие эти услуги, должны быть включены в перечень, который Министерство спорта Российской Федерации утверждает на каждый календарный год. Ознакомиться с этими и другими документами, в том числе правилами формирования перечня организаций и предпринимателей, можно на главной странице сайта Минспорта России www.minsport.gov.ru.

Какую сумму можно вернуть, есть ли какие-то ограничения?

Ограничение установлено для социальных налоговых вычетов в целом - 120 тысяч рублей в год, то есть вернуть из бюджета можно до 15 600 рублей (13% ? 120 000 рублей). Эта сумма, помимо расходов на занятия спортом, включает оплату обучения налогоплательщика, покупку лекарств и медицинские услуги, благотворительность, негосударственное пенсионное обеспечение и страхование. При этом в совокупный расчёт не идут расходы на обучение детей и на дорогостоящее лечение.

(начало, продолжение на стр.4)



(продолжение, начало на стр.3)



Кроме того, возврату подлежит сумма только в пределах ранее уплаченного налога. То есть, если вы заплатили налогов меньше суммы вычета, то и вернут вам только часть денег. А если совсем не платили налог, то и реализовать право на вычет будет невозможно.

Что необходимо сделать для получения вычета?

Получить вычет возможно либо по окончании года, сдав в налоговую инспекцию декларацию по форме 3-НДФЛ, либо в текущем году - через работодателя.

В обоих случаях - и для направления заявления, и для формирования декларации 3-НДФЛ по итогам года удобнее всего воспользоваться Личным кабинетом физического лица на сайте ФНС России www.nalog.gov.ru. Здесь пользователю предлагаются уже предзаполненные бланки, в которые остаётся внести только сведения о конкретном вычете. Документы направляются в электронном виде, воспользоваться сервисом можно в любое удобное время и в любом месте - главное, чтобы был интернет.

ИФНС России по г.Архангельску



средств или психотропных веществ без назначения врача, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ в общественных местах (на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования и т.д.) либо невыполнение законного требования уполномоченного должностного лица о прохождении медицинского освидетельствования на состояние опьянения.

За данные правонарушения может быть назначено наказание в виде штрафа в размере от 4 000 руб. до 5 000 руб. За совершение правонарушений, предусмотренных указанными статьями КоАП РФ, к административной ответственности могут быть привлечены несовершеннолетние, достигшие 16-летнего возраста.

При этом, законом предусмотрена возможность освобождения виновного лица от административной ответственности в случае, если оно добровольно обратится в медицинскую организацию для лечения в связи с потреблением наркотических или психоактивных веществ без назначения врача.

В случае потребления наркотиков несовершеннолетними, не достигшими 16-летнего возраста, к административной ответственности по ст. 20.22 КоАП РФ подлежат привлечению их родители или законные представители. В качестве наказания предусмотрен штраф в размере от 1 500 руб. до 2 000 руб.

Прокурор

старший советник юстиции

А.В. Филимонов

ПРЕСС-РЕЛИЗ "Об административной ответственности несовершеннолетних за употребление наркотиков"

Административная ответственность за потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных веществ психоактивных веществ установлена ч. 1 ст. 6.9 КоАП РФ.

Частью 2 ст. 20.20 КоАП РФ предусмотрена ответственность за потребление наркотических

Учредители:
Администрация
и Совет депутатов
МОГО «Новая Земля»
Издатель: МБУ «Узел связи
Новая Земля»

Подпись в печать
по графику - 18.00
фактически - 18.00

Новоземельские вести
№ 11(869) от 25 марта 2022 года
Тираж 200 экз.

Адрес редакции:
п. Белушья Губа, ул. Советская, дом 16

тел.: 8(495)514-05-81*1115, 10-93

Редакция не всегда разделяет точку зрения авторов публикаций.
Авторы несут ответственность за достоверность предоставляемых материалов.

Над выпуском работали:
И.О.редактора отдела:
Л. В. Шкарупа

Корреспонденты:
Л.Т. Сафиканова
И.В. Шевченко
Л. В. Шкарупа

Компьютерная верстка:
Л.В.Шкарупа