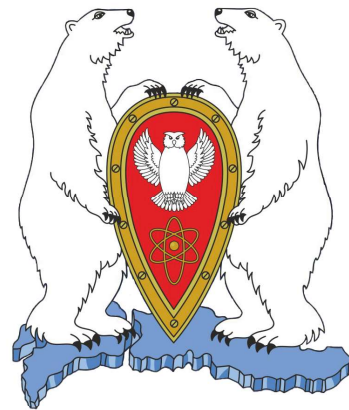


# НОВОЗЕМЕЛЬСКИЕ ВЕСТИ

Газета муниципального образования городской округ «Новая Земля»

Выпускается с сентября 2004 г. № 02 (967) пятница 19 января 2024 г.



С Крещением Господним!

*О таинстве Крещения Господня читайте на стр. 2*

*Об истории появления первого университета в России и о многом другом читайте на стр. 2-3*

*О том, чем полезна и кому противопоказана скандинавская ходьба, читайте на стр. 3*

НОРМАТИВНЫЕ  
ДОКУМЕНТЫ  
МО ГО «НОВАЯ ЗЕМЛЯ»  
(ПРИЛОЖЕНИЕ)

С НАЧАЛА ЯНВАРЯ  
ДАН ОТСЧЁТ  
ДЕКЛАРАЦИОННОЙ  
КАМПАНИИ 2024  
ГОДА

стр.4



Хозяин Арктики.  
Фото из архива редакции

## ЧТО ОТМЕЧАЮТ ПРАВОСЛАВНЫЕ?

19 января Православная Церковь отмечает праздник Крещения Господня. К сожалению, у большинства российского населения этот великий двенадесятый праздник ассоциируется с очередями за крещенской водой в храмах, а также со ставшим популярным в последние годы массовым купанием в прорубях.

Мало кто задумывается о глубинном смысле церковного праздника, воспринимая его как некое развлечение. Крещение и Богоявление – названия одного и того же праздника. Церковь вспоминает, как Христос принял Крещение от Иоанна Предтечи, и в этот момент была явлена Святая Троица: Сын Божий стоял в водах Иордана, Голос Бога Отца зазвучал с Небес, а Святой Дух сошел в виде голубя.

На страницах нашей газеты попробуем рассказать, что это за вода такая, за которой люди приходят в храм. Крещенская вода – это вода, освященная в Крещенский Сочельник (18 января) и в сам праздник на Великом водосвятии. Часто крещенской называют воду, которую освятили именно 19 января, а воду, освященную накануне, называют Богоявленской. На самом деле, вода в эти два дня освящается одним и тем же чином, обладает одними и теми же свойствами и иначе называется великая агиасма. «Агиасма» переводится с греческого языка как святыня.

Воду, освященную в дни празднования этих Евангельских событий, верующие приносят из храма домой как великую святыню и хранят ее весь год, до следующего праздника Богоявления. Крещенскую воду можно набирать как 18 января, в Крещенский Сочельник, так и 19 января, в сам праздник. Вода, освященная в Навечерие и в сам день Богоявления, имеет одну и ту же благодать. Почему воду освящают



два раза спросите вы читатели? На эту тему долгое время велись споры. Русская Церковь только в 1667 постановила освящать воду дважды – и в Сочельник Крещения (день накануне праздника), и в сам праздник Крещения. Два водосвятия восходят к двум различным церковным традициям. Первая из них связана с раннехристианским обычаем крестить новообращенных накануне Крещения, в Навечерие праздника. Но впоследствии желающих стать христианами стало так много, что несколько дней в году для этого стало недостаточно. Крещения стали совершать и в другие даты. Обычай же освящать воду в Крещенский Сочельник сохранился. Как гласит церковное предание, в этот день освящается вся водная стихия. Есть в этом символический момент, связанный с тем, что Дух Божий сошел на воду. Понятно, что Он сходит не на какую-то отдельную ёмкость воды, а на всю стихию разом. Существуют свидетельства, как в годы гонений на Церковь в Крещенскую ночь верующие набирали воду, где придется, и, несмотря на то, что священник не произносил над ней молитв, вода эта хранилась годами и не портилась. Объяснить это можно лишь как чудо: видя глубокую

веру людей и их невозможность оказаться в храме, Господь даровал им Свою благодать. Есть популярная традиция в Крещенскую ночь окунаться в иордань – специально отведенное для этого место на водоеме. Иногда можно услышать мнение, что таким образом можно «смыть с себя все грехи». Но Церковь напоминает нам, что очиститься от грехов помогает не вода, а Господь через таинство покаяния – Исповеди. И делает Он это, видя искреннее желание человека меняться. «Обновиться», «смыть грехи», окунувшись, выпив или вылив на себя святой воды, невозможно. Нам за одну ночь в году, а каждый день, стремление жить по-христиански, участие в таинствах Церкви помогают очищению души. Погода продолжает новоземельцев проверять на прочность своими температурными рекордами. Именно по этой причине, в этом году традиционной оборудованной Крещенской купели нет, по погодным условиям отменили ночную службу в храме. Чин освящения воды будет совершаться в Никольском храме 21 января в 10 часов утра.

*Наш корр. Светлана Разыграева,  
фото из архива  
Никольского храма*

## ПРАЗДНИК РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ

Ежегодно в России 25 января отмечается День студента и Татьянин день. Очень многие эти два праздника считают за один. Так ли это? Давайте разбираться.

Татьянин день – памятный день в православном и народном месяцеслове. Название произошло от имени Татьяны Римской, мученическая смерть которой произошла 12 января (25 января по новому стилю). Позднее она была признана святой. Святую Татьяну еще с 18 века в нашей стране считают покровительницей студентов – ей молятся в трудном просвещении и учении, ставят свечи за успехи в учебе.

День российского студенчества ежегодно отмечается в России 25 января, в соответствии с указом президента РФ от 25 января 2005 года. 24 октября 2007

года был подписан федеральный закон, согласно которому День российского студенчества стал одной из памятных дат России.

История данного праздника, как дня российского студенчества, началась в 1755 году, когда императрицей Всероссийской Елизаветой Петровной был подписан указ «Об учреждении Московского университета» – первого российского университета, образованного из двух гимназий. Отметим, что инициатор основания Московского университета генерал-адъютант и меценат Иван Иванович Шувалов, бывший на то время фаворитом императрицы, выбрал день подписания указа не случайно. Он хотел сделать необычный подарок своей матушке, которую звали Татьяна. В день ее именин он гордо преподнес матери указ

императрицы, и произнес фразу, ставшую позднее крылатой: «Дарю тебе университет».

День российского студенчества был установлен в 1850 году. Изначально в нём принимали участие лишь студенты Московского университета, впоследствии праздник распространился и на студентов других учебных заведений. Празднование дня студента в Российской империи было шумным и весёлым. Поначалу этот праздник отмечали только в Москве, но в нём принимал участие практически весь город. Начиналось все с проведения молебна в университетской церкви, потом в присутствии статусных гостей проводились официальные

(продолжение на стр. 3)

церемонии в здании университета. До своей гибели Великий князь Сергей Александрович с супругой Елизаветой Федоровной ежегодно посещал эти мероприятия. Существовало поверье, что если кто-то из студентов сможет заполучить цветок из букета, подаренного Великой княгине, то этот человек успешно сдаст экзамены.

Уже к середине XIX века из праздника студентов и профессоров Московского университета Татьянин день фактически превратился в праздник российской интеллигенции.

В современной России студенты отмечают Татьянин день тоже весело. Они устраивают массовые гуляния, различные культурные мероприятия, посвященные студенческим ценностям. Но сегодня, когда снова оживают страшные картины войны с фашизмом, ценности у студентов тоже становятся другие. Одними из главных вдохновителей и участников так необходимого сегодня волонтерского движения в России является молодое поколение. Вчерашние школьники принимают активное участие в общественной жизни страны.

Сегодня мы все с большой надеждой смотрим на наших детей. Именно от них зависит наше будущее. Именно им будет необходимо строить нашу новую реальность, в которой так необходимы ученые, специалисты IT-технологий, инженеры и представители многих других профессий. Студенчество сегодня – это наше будущее завтра. От того, чему мы научим наших детей, зависит, будет ли будущее у нашей страны. Ставки очень высоки. Глядя на Украину, где выросло поколение молодых фашистов, становится ясно, как быстро можно потерять контроль над ситуацией.

Но вернемся к празднику, который мы будем совсем скоро отмечать всей страной. Студенчество – это замечательная пора. Пора надежд и неожиданных открытий, пора крепкой дружбы и романтики, пора поисков себя и решительного стремления к той самой мечте.

У нашей страны обязательно все будет хорошо. Иначе и быть не может. А молодые люди, наша гордость и надежда, уже много раз доказали, что на них можно положиться. Что они



любят свою страну, что обязательно выучатся, встанут рядом со своими родителями и построят светлое будущее для нашей России.

Редакция газеты «Новоземельские вести» поздравляет всех нас, бывших, настоящих и будущих студентов с Днем российского студенчества. Всех Татьян поздравляем с именинами. Всем жителям Новой Земли желаем благополучия. Все обязательно будет хорошо!

Материал подготовила  
Людмила ШКАРУПА

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ: ЧЕМ ОНА ПОЛЕЗНА И КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАНА



Скандинавская ходьба с палками (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) – это своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых отдаленно напоминает лыжные.

В скандинавской ходьбе используются специальные палки, которые подбираются по росту спортсмена в зависимости от уровня его подготовки и общего физического состояния. Именно за счет давления на палки включаются в работу мышцы спины и верхних конечностей, чего нет, к примеру, в беге. А за счет регулирования скорости ходьбы и длины палок можно уменьшать или увеличивать физическую нагрузку.

Существует мнение, что в северной ходьбе задействовано до 90% мышц. И это действительно так, если техника ходьбы выполняется правильно. Таким образом, скандинавская ходьба стала популярным видом фитнеса.

**Как правильно ходить**  
Новичкам, по совету инструкторов,

лучше не переусердствовать, начиная с 15-20 минут в день, делая перерыв между тренировками в 3-4 дня, постепенно наращивая темп. Не нужно доводить себя до изнеможения, если нет соответствующей подготовки или изначально самочувствие не позволяет выполнять большие нагрузки.

Всем остальным любителям скандинавского передвижения рекомендуется стандартная схема тренировок – от 3-х раз в неделю, прогуливаясь в течение 30 минут, можно и больше. Многие люди предпочитают и выдерживают динамичные прогулки в ежедневном формате около 1 часа. По словам инструкторов, важно с первых занятий правильно освоить технику скандинавской ходьбы.

### Шаг первый. Разминка.

Каждое упражнение повторить от 10 до 15 раз:  
- упираясь кистями в палки, сделать перекаты с пятки в область носочной части ступни;  
• поочередно каждой ногой осуществить маховые движения вперед-назад;  
• взять палку и завести за голову, держа обеими руками и наклоняя туловище то вправо, то влево;  
• махи руками, одновременно приседая на опорную ногу;  
• руки с палками поднять вверх и приступить к вытягиванию тела.

### Шаг второй. Техника

• корпус выпрямленной спиной наклонен вперед, ноги согнуты в коленных суставах;  
• перекатываясь с пяточной части стопы в носочную, выполняйте шаги, одновременно помогая палками при передвижении, как бы

подражая лыжнику;  
• если вперед выходит левая нога, значит: с ней выбрасывается правая рука, и наоборот;  
• при ходьбе палки не стоит разводить далеко от корпуса, четко следуя сохранению позиции вдоль тела;  
• шаги нужно делать средние, большой и слишком короткий шаг могут мешать во время движения;  
• кисть разжимается в положении сзади и сжимается, оказываясь впереди;  
• идите, сохраняя ритмичность и темп ходьбы, равномерно нажимая на палки;  
• вдох осуществляется через нос, а выдох – через ротовую полость.

### Шаг третий. Завершение тренировки.

После завершения путешествия, выполняем упражнения:  
• руки вверх – вдох, наклон вниз – выдох (повторить несколько раз);  
• растяжка мышц – любой комплекс упражнений на растяжение.

Итак, чем полезна скандинавская ходьба: улучшение кровообращения, тренировка плечевого пояса, профилактика остеохондрозов: укрепление мышц, уменьшение нагрузки на позвоночник. Возможность длительной ходьбы в разы увеличивает все ее полезные свойства, в сравнении тем же бегом. А вот негативных факторов, наоборот, меньше.

Берегите себя! Будьте здоровы и всегда помните: движение – это жизнь!

Материал подготовила  
Екатерина Гулина

Администрация МО ГО «Новая Земля»  
сердечно поздравляет:

**Курасову Нину Константиновну**  
20.01.  
**Черного Станислава Валерьевича**  
20.01.

*С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!*

## Анонс



В программе  
«Новоземельский меридиан»  
**19 января в 17.00 и 20 января в 13.00**  
Шоу «Ярче маски» 1 и 2 часть.

## С НАЧАЛА ЯНВАРЯ ДАН ОТСЧЁТ ДЕКЛАРАЦИОННОЙ КАМПАНИИ 2024 ГОДА



Представить декларацию о доходах, полученных в 2023 году, необходимо не позднее 2 мая 2024 года. Сделать это можно в любом обособленном подразделении УФНС России по Архангельской области и Ненецкому автономному округу, в МФЦ или онлайн через Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц (мобильном приложении «Налоги ФЛ»).

Отчитаться о доходах необходимо, если в 2023 году налогоплательщик, к примеру, продал недвижимость, которая была в собственности менее минимального срока владения, получил дорогие подарки не от близких родственников, выиграл небольшую сумму в лотерею, сдавал имущество в аренду или получил доход от зарубежных источников.

Также сдать декларацию о доходах должны индивидуальные предприниматели, нотариусы,

занимающиеся частной практикой, адвокаты, учредившие адвокатские кабинеты, и другие лица.

Оплатить НДФЛ, исчисленный в декларации, необходимо до 15 июля 2024 года.

При получении дохода, при выплате которого налоговый агент не удержал НДФЛ, задекларировать такой доход и уплатить с него НДФЛ необходимо только в случае, если налоговый агент не сообщил в налоговый орган о невозможности удержать налог (в том числе о сумме неудержанного НДФЛ).

Если же налоговый агент выполнил эту обязанность, налоговый орган направит налоговое уведомление, на основании которого необходимо уплатить НДФЛ не позднее 2 декабря 2024 года.

За нарушение сроков подачи декларации и уплаты НДФЛ налогоплательщик может быть привлечен к ответственности в виде штрафа и пени.

Данный срок не распространяется на получение налоговых вычетов. Такую декларацию можно подать в любое время в течение года.

УФНС России по Архангельской области и Ненецкому автономному округу

## объявление

**В ФКДОУ «Детский сад «47»  
МО РФ на постоянную работу  
требуются:**

1. Уборщик служебных помещений - 3 ставки;
2. Дворник - 4 ставки;
3. Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий - 1 ставка;
4. Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования - 1 ставка

**На вышеуказанные  
должности  
возможна работа по  
совместительству на - 0,5  
ставки**

1. Сторож - 3 ставки;
2. Воспитатель - 2 ставки;
3. Педагог - психолог - 1 ставка;
4. Инструктор по физической культуре - 1 ставка

**По вопросам  
трудоустройства  
обращаться  
в администрацию  
детского сада №47**

### Новоземельские вести

№02 (967) от 19 января 2024 года  
Тираж 200 экз.

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

тел.: 8(495)514-05-81\*1115, 10-93  
официальный сайт: <http://nov-zemlya.ru/>

Эл. почта МО ГО «Новая Земля»: [nz\\_admin@mail.ru](mailto:nz_admin@mail.ru)  
Эл. почта редакции: [rednz@mail.ru](mailto:rednz@mail.ru)

### Учредители:

Администрация и Совет депутатов  
МО ГО «Новая Земля»

### Над выпуском работали:

Редактор отдела: Л.В. Шкарупа  
Корреспонденты: Е.А. Гулина, С.Б.Разыграева;  
Л.В. Шкарупа  
Компьютерная верстка: В.Н.Худякова

Подпись в печать:  
по графику - 18.00, фактически - 18.00

### Издатель:

МБУ «Узел связи  
Новая Земля»

Газета  
распространяется  
бесплатно

6+