

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКИЙ, ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЙ ЖУРНАЛ

ЯМАЛЬСКИЙ МЕРИДИАН

АВГУСТ 2024

Ямал —
экспертная площадка
для обмена опытом
в ИТ медицины

10



Организатор форума
Правительство
Ямало-Ненецкого
автономного округа

7-10 АВГУСТА

АРКТИКА
2024 ЗДОРОВАЯ
ЦИФРОВИЗАЦИЯ

Межрегиональный
форум организаторов
здравоохранения

Ямало-Ненецкий автономный округ



ВООРУЖЁННЫЕ СИЛЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К СВОИМ

ДЕНЕЖНОЕ ДОВОЛЬСТВИЕ

1 295 000 руб.

единовременная выплата
при заключении контракта

от **210 000 руб.**

ежемесячное
довольствие

от **3 815 000 руб. в год**

СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ

- ✓ Статус ветерана боевых действий и соответствующие льготы.
- ✓ Кредитные и налоговые каникулы.
- ✓ Бесплатное обеспечение лекарственными препаратами.
- ✓ Предоставление права на бесплатное обеспечение лекарственными препаратами для медицинского применения по рецептам врачей при амбулаторном лечении детям военнослужащих до 18 лет.
- ✓ Двухнедельный оплачиваемый отпуск не реже 1 раза в 6 месяцев.
- ✓ Страхование жизни и здоровья за счёт федерального бюджета.
- ✓ Освобождение от уплаты транспортного налога.
- ✓ Бесплатное обследование, лечение и реабилитация в военно-медицинских учреждениях.

ГАРАНТИИ

- ✓ Бесплатное обучение.
- ✓ Компенсация расходов на транспорт из любого города или населённого пункта до пункта отбора.
- ✓ Бесплатное питание, проживание.
- ✓ Помощь в восстановлении документов.

КОНТАКТЫ

117

8 (982) 402-85-83

8 (902) 816-11-90



Слово к читателям

Привёл в порядок свою жизнь – займись планетой. В идеале летом. Это возможность настроиться на новый учебный и производственный год, разгрузить голову, наполнить душу теплом и даже успеть им поделиться. В августе уже можно оглянуться назад и посмотреть, что сделано.

Для выпускников школ и студентов последний месяц лета – момент оценить сделанное. Вчерашние одиннадцатиклассники сдали ЕГЭ и продвинулись на следующий уровень – вузовский. В их числе – первый за историю Ямала трёхсотбалльник Роберт Яшкин. Он справился, смог и в результате поступил в университет мечты. Оглядываются назад и студенты. Второкурсница Екатерина Шестопалова, которая учится в СПбГУ, рассказывает, как ей помогли продвинуться золотая школьная медаль и блестяще сданные выпускные экзамены. Окончивший третий курс бюджетник Карим Ниязов делится впечатлениями от практики в Китае.

Между тем едет молодёжь и на Ямал – поработать. Чтобы попасть в экологический проект «Зелёная Арктика», заинтересованные выстраиваются в очередь, проходят сложный отбор – настоящий кастинг и приезжают за свой счёт, чтобы на краю земли таскать тяжёлые ржавые бочки, сталкиваться носом к носу с белыми медведями, прокладывать тропу по нацпарку. «Другой вид отдыха даже не рассматриваю», – заявила айтишница, многодетная мама из Москвы Людмила Руц, дважды побывавшая в заброшенном посёлке Полярный Урал. Что их мотивирует? Мы спросили у троих.

А тундровичка Оксана Яр и вовсе выбрала кочевую жизнь, хотя комфортной «цивилизованной» успела вкусить: получила высшее образование, работала в офисе. После больших городов она уехала в тундру, к отцу, и нашла себя в этнофотографии. Чумы, бескрайние просторы, олени, собаки, люди, ведущие традиционный образ жизни, – всё это она снимает много лет, каждый раз находя новый ракурс.

И даже сочный тёплый август в этих широтах непрост: местные называют его месяцем овода. Как оленеводы справляются с гнусом, какие используют традиционные средства, мы узнали от коренных северян.

Пока вы читаете новый номер, мы уже готовимся выпустить первый осенний. Предлагаем вам, читатели, отправиться вперёд в прошлое – в первое сентября своего детства, в школьные годы. Давайте готовить выпуск вместе. Присылайте фото. Лучшие опубликуем в журнале.



Сканируй QR-код,
подписывайся на группу
«Ямальского меридиана»
во «ВКонтакте»

Ольга Сытник,
и. о. главного редактора
журнала «Ямальский меридиан»

ВЛАСТЬ И ОБЩЕСТВО

- 6** Дороги, которые выбирает губернатор
- 8** Время считать: кто может получить выплаты к 1 сентября
- 9** Впечатлений – вагон
- 10** «Арктика – 2024. Здоровая цифровизация»



Фото: предоставлено пресс-службой губернатора ЯНАО

ЯМАЛЬСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ

- 14** Паритет арктического партнёрства
- 16** Тариф «Морошка»: летим по-северному
- 18** Выпускной балл



Фото: phystech-union.org

СОЦИУМ

- 24** Прошедшие кастинг
- 32** Месяц комара, месяц овода
- 37** Солнце Северное
- 42** Таёжное лакомство
- 44** С утра и до вечера: что должно быть в основе полезных блюд
- 50** Кристина Кожокарь: «Главный секрет здорового сердца – радоваться каждому дню»
- 54** Кабачки, пекинская капуста, дыни: что выращивают ямальцы
- 58** Вари и твори
- 63** «Ямал-Медиа»: холдинг в каждом телефоне



Фото: Фёдор Воронов

КУЛЬТУРА

- 66** Диалоги о счастье и мечтах
- 72** Кого ждут в Салехарде и Муравленко
- 74** Гаражи и гаражики: о творчестве, полёте фантазии и «третьем месте»
- 80** Первый сборник Никиты Анагуричи: произведения о жизни простых северян
- 84** Мужская и женская душа байкеров с большой дороги
- 90** Паучиха
- 92** Древним языком орнамента



Фото: Фёдор Воронов

ЛЕТОПИСЬ

- 98** Школьный предмет, который стал судьбой
- 102** «Пионерам освоения Уренгоя»: история знакового ямальского монумента
- 104** Вперёд в прошлое: 1 сентября



Фото: Сергей Зубков

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

- 106** Кубок остался на Ямале
- 108** Новый сезон: ключ на старт!
- 111** От полярного круга до южных ворот
- 114** По шпалам памяти
- 116** Бугульминское плато: удивительное рядом



Фото: Анна Михеева



Ямальский меридиан

№ 8. Август 2024 г.

**Автономная некоммерческая
организация «Ямал-Медиа»**

Адрес редакции: 629003,
Ямало-Ненецкий автономный округ,
г. Салехард, мкр. Богдана Кнунянца, д. 1, каб. 106
Тел.: +7 (34922) 4-09-70, 4-65-70
E-mail: yamal.meridian@yamal-media.ru
Журнал «Ямальский меридиан»

Генеральный директор
Марья Андреевна Зулинова



И. о. главного редактора
Ольга Валерьевна Сытник

Ответственные секретари:
Виктория Тибичи, Светлана Селиванова

Журналисты:
Анна Мирошниченко, Анна Пашкова,
Нина Фальшунова, Елена Лущиц, Анна Яптик,
Ефим Хороля

Фотографы:
Юлия Чудинова, Галина Кинчина, Фёдор Воронов,
Сергей Зубков, Юрий Здебский, Андрей Ткачёв,
Роман Чернов, Василий Петров

Корректор
Татьяна Хадарова

Обложка и дизайн
Олеся Меркулова

**Учредитель и издатель –
департамент внутренней политики
Ямало-Ненецкого автономного округа,**
629008, ЯНАО, г. Салехард,
пр-т Молодёжи, 9, каб. 708.

Журнал зарегистрирован Управлением
Федеральной службы по надзору в сфере
связи, информационных технологий
и массовых коммуникаций по Тюменской
области, Ханты-Мансийскому автономному
округу – Югре и Ямало-Ненецкому
автономному округу.

Регистрационный номер
ПИ № ТУ72-00557 от 19 апреля 2012 года.

Подписано в печать 19.07.2024.
Дата выхода в свет 01.08.2024.

Тираж – 7280 экз.
Порядковый номер выпуска 340.
Отпечатано в типографии
АНО «Ямал-Медиа».
Юридический адрес: 629003,
Ямало-Ненецкий автономный округ,
г. Салехард, мкр. Богдана Кнунянца, 1,
каб. 106. Фактический адрес: 629007,
Ямало-Ненецкий автономный округ,
г. Салехард, ул. Чубынина, 39а.

Тираж – 25 экз. Заказ № 1119.
Тел./факс (34922) 3-10-73.

Отпечатано в типографии
ООО «Типография ФортДиалог», 620085,
г. Екатеринбург, ул. Монтерская, 3/81А, оф. 323.
Тираж – 7255 экз. Заказ № 2430553.

При перепечатке ссылка на журнал
обязательна. На основании ст. 42
Закона РФ «О средствах массовой
информации» редакция журнала
«Ямальский меридиан» не обязана
публиковать все материалы, поступающие
в редакцию. Рукописи и фотоснимки
не возвращаются и не рецензируются.

Распространяется бесплатно.



ЯМ

ВЛАСТЬ И ОБЩЕСТВО

📷 Фото: Юлия Чудинова

Дороги, которые выбирает губернатор

В августе губернатор ЯНАО Дмитрий Артюхов традиционно отправляется по округу за рулём. Цель – проехать от Ноябрьска до Салехарда, пообщаться с жителями городов и посёлков, осмотреть строящиеся объекты.

Фото: Юлия Чудинова, пресс-служба губернатора ЯНАО



ЧЕСТНЫЙ МАРШРУТ В ЦИФРАХ

5

раз губернатор
отправлялся
в Честный маршрут.



7500

километров проехал
глава региона за рулём
по Ямалу за пять лет.
Это заняло 120 часов.

1800

горожан пришли на беседу
в Новом Уренгое в 2023 году.
Это рекорд за все годы.
Губернатор ответил на 52 вопроса –
тоже максимальная цифра.

15 490

человек побывали
на встречах с губернатором
за пять поездок по округу.

51

встреча с населением состоялась
во время поездок по округу. Общая
продолжительность – 65 часов.

952

ответа получили
жители Ямала
на свои вопросы.



На маршрут выходили белый, оранжевый,
красный, синий и чёрный автомобили «Лада».
После проекта автомобили были переданы
многодетной семье, волонтерам, двум больницам
Ямала и Волновахи, а также бойцам в зону СВО.

Вопросы губернатору
можно задать в соцсетях:



t.me/artuykhov_da.me



vk.com/artuykhov_da



500

задач поставил Дмитрий Артюхов
своей команде за пять Честных
маршрутов. Примерно 300
из них уже выполнены.

6000

комментариев с вариантами
локаций для посещения
оставили ямальцы в социальных
сетях Дмитрия Артюхова.



Время считать:

кто может получить выплаты к 1 сентября

Чтобы подготовиться к началу учебного года, ямальские семьи получают разовую выплату

Семён Пашкевич



МНОГОДЕТНЫЕ СЕМЬИ

Электронный сертификат на 15 тысяч рублей даётся на покупку школьной и спортивной формы, канцелярских товаров. Выплата полагается ямальским школьникам и детям, которые начнут или продолжают обучение в школах региона на основании заключения, выданного психолого-медико-педагогической комиссией округа. Чтобы получить сертификат, нужно подать заявление в орган соцзащиты населения муниципального образования в автономном округе по месту жительства до 30 ноября. На эту сумму до 31 декабря можно приобрести товары в федеральной сети детских супермаркетов на территории региона, в крупном маркетплейсе и в партнёрских магазинах Ямала.

Чтобы использовать электронный сертификат, один из родителей должен быть подключён к государственной информационной системе «Единая карта жителя Ямала».



СЕМЬИ УЧАСТНИКОВ СВО

Электронные сертификаты на 15 тысяч рублей получают и семьи участников СВО. Такое решение принял губернатор ЯНАО Дмитрий Артюхов. Всего же для семей бойцов спецоперации предусмотрено более 55 мер соцподдержки.



МАЛОИМУЩИЕ СЕМЬИ

На школьников из малоимущих семей, которые состоят на учёте по состоянию на 20 июня, выплачивается 5 000 рублей. Деньги поступа-

ют на счёт до 10 июля. Подавать заявление не нужно. Если же семья обратится за помощью в органы соцзащиты с 21 июня до 30 сентября, средства перечислят не позднее 10 ноября.



СТУДЕНТЫ ЯМАЛА И ВОЛНОВАХИ

Не забыли и ямальских студентов. Лучшие из них могут претендовать на ежемесячную именную стипендию губернатора в размере 10 тысяч рублей. Выплаты получают выпускники ямальских школ, которые обучаются в колледжах и вузах на территории округа и за его пределами. Ожидается, что они проявляют себя в исследовательской, интеллектуальной и творческой деятельности. С 2023 года введены и именные стипендии для детей участников СВО.

По итогам летней сессии заявки принимаются до конца августа, их нужно подать в окружные департаменты образования, здравоохранения, культуры, строительства и жилищной политики, природных ресурсов и экологии, по делам коренных малочисленных народов Севера. Списки получателей утвердят 25 сентября.

На получение ежемесячной выплаты в размере 10 тысяч рублей могут претендовать и студенты из Волновихского муниципального округа с первого курса. Главное требование – закрыть сессию без неудовлетворительных оценок. Заявки рассмотрят от тех, кто учится очно в вузах из топ-50 рейтинга RAEX-100 и закрыли сессию без задолженностей.

Впечатлений – вагон

Ямал отправил волновахских школьников на море и планирует подарить путёвки и в следующем году

Анна Цепалева, фото: автора, предоставлено сектором спорта и туризма администрации Волновахского муниципального округа, предоставлено пресс-службой губернатора ЯНАО

Летом Ямал порадовал путёвками в лагерь больше тысячи волновахских детей. Когда первая группа вернулась из Анапы, спецпредставитель губернатора ЯНАО в Волновахском районе Александр Кусенко устроил чаепитие, на котором ребята поделились эмоциями.



Александр Кусенко, спецпредставитель губернатора ЯНАО в Волновахском районе:
«Переговорили с Дмитрием Артюховым. Он сказал, что инициатива будет поддержана и в следующем году. Видно, какие эмоции дети получают».



А впечатлений – «целый вагон», как выразились подростки. Смена длилась 21 день. Каждый день – новые события. За эту поездку юные волновахцы познакомились с ямальцами. Спортсмены продолжали тренироваться и показывать себя в соревнованиях. Запомнилась гостям пенная вечеринка.

По путёвке поехали дети из многодетных семей, сироты и те, кто показал хорошие результаты в учёбе. Как оказалось, многие в Анапе были первый раз. Продолжаются поездки ребят из ДНР на Ямал и по другим городам нашей страны.



«Арктика – 2024. Здоровая цифровизация»

С 7 по 10 августа Салехард принимает гостей на межрегиональном форуме по цифровизации здравоохранения. Мероприятие организует Правительство Ямало-Ненецкого автономного округа.

Директор Медицинского информационно-аналитического центра ЯНАО Ольга Белорус рассказывает о ключевой теме форума, почему площадкой стал Ямал и как больницам удаётся эффективно применять цифровые сервисы в здравоохранении:

– Ямало-Ненецкий автономный округ занимает лидерскую позицию в цифровой трансформации сферы здравоохранения в стране. Медучреждения ЯНАО используют медицинские информационные системы с начала 2000-х годов. Единое цифровое пространство позволило выровнять уровень автоматизации медицинских организаций региона: пациентам в любой части территории доступны все электронные сервисы, в том числе телемедицинские услуги. Хороших результатов в цифровизации помогают достигать командная работа, личная заинтересованность руководителей, заряженность всего коллектива на максимальную автоматизацию медицинских процессов как для врача, так и для пациента. Именно такой настрой, правильные задачи при внедре-



Ольга Белорус,
директор Медицинского информационно-аналитического центра ЯНАО

фото предоставлено МИАЦ

нии единого облачного решения на весь регион для сферы здравоохранения позволили Ямалу выйти на высокий уровень автоматизации больниц, стать площадкой для обмена региональным опытом в масштабах страны.

Мы продолжаем развивать медицинскую «цифру». Задача цифровых технологий – не только обеспечивать повышение качества жизни людей, но и вовлекать пациента в процесс сбережения своего здоровья. Этот принцип лежит в основе новых сервисов, выработки важных прикладных решений, направленных на доведение до пациента максимально возможной цифровой медицинской информации. Сегодня практически вся медицинская информация в «цифре», и это открывает широкие возможности для её дальнейшего использования в новом качестве – в виде цифровых сервисов, делая медицину ещё пациентоцентричнее.

Форум «Арктика – 2024. Здоровая цифровизация» –

это открытый диалог между экспертами, обмен мнениями и опытом в реализации цифровых проектов. Главные врачи, практикующие IT-специалисты, эксперты отрасли приглашены для обсуждения темы внедрения клиентоцентричных процессов в медорганизациях, построенных на основе информационных технологий и искусственного интеллекта.





ЯМАЛЬСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ

📷 Фото: Фёдор Воронов

Важное из правил авиакомпании «Ямал»



Багаж пассажира подразделяется на регистрируемый, который маркируется биркой и перевозится в багажном отсеке самолёта, и ручную кладь, которую пассажир берёт с собой в салон самолёта

Фото предоставлено авиакомпанией «Ямал»

НОРМЫ БЕСПЛАТНОГО ПРОВОЗА БАГАЖА

Норма бесплатного провоза багажа зависит от тарифа, по которому оформлен договор воздушной перевозки.

В грузовом отсеке самолёта отводится определённое место под багаж каждого пассажира. Поэтому он не должен занимать больше площади, чем это предусмотрено авиакомпанией. Размер одного места не должен превышать 203 см в сумме трёх измерений (ширина/высота/глубина).

На детей младше двух лет предусмотрен багаж общим весом до 10 кг.

На правах рекламы.



РУЧНАЯ КЛАДЬ

Пассажирам всех классов разрешается взять в салон самолёта ручную кладь. Габариты ручной клади тоже определяются по сумме трёх измерений и не должны превышать 120 см (ширина 55 см, высота 40 см, глубина 25 см). Вес определяется согласно классификации тарифной сетки. В качестве ручной клади без дополнительной платы пассажир имеет право провозить один комплект ракеток для большого тенниса.



ПРОВОЗ ЖИДКОСТЕЙ

В ручную кладь можно брать жидкости в ёмкостях до 100 мл. Их общий объём должен быть не больше 1 литра на пассажира. Если ёмкость больше 100 мл, но заполнена частично (например, любимый парфюм), – её все равно не разрешат взять на борт.

Жидкостью также считаются крем, гель, паста, желеобразные предметы, предметы, которые содержат жидкость или которые плавают в жидкости.

В объёме больше 100 мл можно везти:

- ✓ жидкости и напитки, которые вы купили в DutyFree или в кафе после прохождения контроля безопасности в опломбированном пакете;
- ✓ лекарственные препараты;
- ✓ специальные диетические продукты;
- ✓ детское питание, если летите с ребёнком, в количестве, необходимом на время полёта.



ЧТО МОЖНО ВЗЯТЬ В САЛОН СВЕРХ НОРМЫ:

- ✓ рюкзак, дамскую сумку или портфель;
- ✓ букет цветов;
- ✓ верхнюю одежду, костюм в портпледе;
- ✓ детское питание для ребёнка на время полёта;
- ✓ детскую люльку или другие удерживающие системы для перевозки детей до двух лет (в соответствии с установленными габаритами);
- ✓ лекарственные препараты, диетические потребности на время полёта;
- ✓ костыли, трости, ходунки, складное кресло-коляску и другое в габаритах, позволяющих разместить их на полке над пассажирским сиденьем либо под сиденьем впереди стоящего кресла;
- ✓ товары из магазинов беспошлинной торговли в аэропорту, упакованные в опломбированный пакет.



НЕСТАНДАРТНЫЙ БАГАЖ

Нестандартный багаж, кроме музыкальных инструментов, перевозится в грузовом отсеке самолёта в соответствии с тарифами авиакомпании. В салон самолёта войдут инструменты в сумме трёх измерений меньше 120 см (длина до 55 см) и весом 5 кг.

В «Ямале» действует круглогодичная акция на перевозку детских велосипедов до 10 кг. Они полетят бесплатно, если вместе со взрослым пассажиром летит ребёнок.

Бесплатно можно провезти и детские коляски детей до двух лет. Их можно сдать и получить у трапа самолёта при технической возможности аэропорта.



Паритет арктического партнёрства

Эффективное стабильное промышленное освоение земных глубин нефтегазовой Арктики при условии сохранения самобытного уклада жизни и культурных традиций коренных малочисленных народов Севера.

Баланс этих интересов – стратегия сотрудничества компании «Газпром добыча Надым» и исконных местных жителей. Многолетнее партнёрство переросло в плодотворный дружественный союз и эталонный пример грамотных взаимовыгодных социальных отношений.

Дialog газодобытчиков и тундровиков стал выстраиваться, когда началась разработка богатейших запасов углеводородов, открытых на землях, где испокон веков существует уникальная, но уязвимая культура оленеводства. Это были времена становления месторождений Надым-Пур-Тазовского региона – Медвежьего, Юбилейного, Ямсовейского. Выход газовиков на полуостров Ямал с его щедрыми недрами и одним из самых больших в мире поголовьев северного оленя расширил и углубил масштаб взаимодействия сторон.

Сейчас союз двух миров регламентируется соглашением о сотрудничестве ПАО «Газпром» и Правительства ЯНАО. Договорённости затрагивают все сферы жизни региона и, безусловно, способствуют социально-экономическому развитию территорий производственного присутствия предприятия.

Это повышает уровень качества жизни местного населения, позволяет им поддерживать её традиционный образ, а также сохранять и продвигать многовековое культурное наследие.

Сегодня «Газпром добыча Надым» согревает вниманием Ямальский, Пуровский и Надымский районы. Помимо налоговых отчислений в окружную бюджет, речь идёт о компенсационном содействии, благотворительных инициативах, поддержке спортивных и социальных мероприятий.

Финансовое участие 2024 года охватило приобретение санаторно-курортных путёвок для ветеранов и адресную материальную помощь многодетным семьям Ямальского района. Благодаря покровительству предприятия были организованы районный фестиваль творчества детей и молодёжи с ограниченными возможностями здоровья и спортивное мероприятие «Семейный этнобиатлон» в Пуровском районе.





Также средства пошли на формирование призовых фондов любимых национальных состязаний-праздников – 63-го Слёта оленеводов в селе Яр-Сале и, конечно, XXVIII Открытых традиционных соревнований оленеводов на Кубок губернатора ЯНАО в Надыме. Инициатором последних когда-то был коллектив надымских газодобытчиков. И вот уже порядка 30 лет выступает генеральным партнёром этого колоритного события. Победителю самого зрелищного противостояния – гонок на оленьих упряжках – предприятие дарит снегоход.

А под Новый год в рамках традиционной, с уже более чем 10-летним стажем, акции «Подарок ребёнку» газовики порадуят игрушками и сладостями 1500 детей Надымского, Ямальского и Пуровского районов.

Только за последние пять лет, с 2019 по 2023 год, газовый меценат оказал содействие территориям своего промышленного присутствия в размере около 50 миллионов рублей. В дополнение к ежегодным социальным миссиям компания выделила средства на развитие фигурного катания в Яр-Сале, оборудовала лабораторию для занятий робототехникой в Салемальской школе-интернате, инициировала конкурс специальных грантов, нацеленных на развитие детей, подарила лодки пуровчанам, организовала деятельность центра волонтерства «Ради добра» и так далее.

Важной точкой соприкосновения газовой индустрии и кочевников является

каслание оленьих стад через архитектуру Бованенковского нефтегазоконденсатного месторождения. Ежегодно летом рогатые мигрируют на север, к берегу Карского моря, – там их ждут вкусная морская вода и плодородные пастбища для нагула с сочной травой. Осенью путешественники возвращаются обратно.

Маршрут странствий – неизменный, устоявшийся столетиями путь аккурат через высокотехнологичный газодобывающий комплекс. Газовики обеспечивают комфортный и безопасный зелёный коридор через автодороги, рядом с трубопроводами, под эстакадами. На месторождении ещё при проектировании предусмотрели специальные оленьи переходы через промышленные коммуникации.

Пересекая арктический технополис, кочевники всегда могут получить необходимую высококвалифицированную помощь в медицинском комплексе «Бованенково». Так, в июне врачи экстренно прооперировали 15-летнюю девочку из ямальской тундры с острым аппендицитом. Громкой стала история появления на свет в 2013 году в амбулатории месторождения маленького оленевода Вадима «бованёнка» Худи. Часто тундровики обращаются к стоматологу и неврологу.

С 2016 года «Газпром добыча Надым» реализует в Яр-Сале образовательный профориентационный проект «Газпром-класс», выпускники которого имеют возможность поступления в ведущие вузы страны на целевое обучение от компании. Газодобытчики способствуют трудоустройству к себе на предприятие коренных ямальцев.

Топливо-энергетическая компания «Газпром добыча Надым» с уважением относится к праву коренных малочисленных народов Севера на сохранение их хрупкой исконной среды обитания, традиционного уклада жизни, самобытности, промыслов и хозяйствования. Такой подход поддерживает и укрепляет ценности и достоинства уникальной национальной культуры. Так выглядят высокая социальная ответственность и внимательное добрососедство, деликатный паритет интересов и многогранное искусство инвестиций в общество.

ТАРИФ «МОРОШКА»: летим по-северному

Фото предоставлено авиакомпанией «Ямал»





Особенности новой программы лояльности авиакомпании «Ямал»:



Участниками смогут стать обладатели Единой карты жителя Ямала, у которых подтверждён статус проживания в округе.



Купить билеты можно на рейсы, которые выполняются с 15 сентября 2024 года.



При покупке билета доступен заказ дополнительных услуг.



Программа распространяется на 37 прямых межрегиональных маршрутов.



Каждый участник может выполнить 4 перелёта в год.

Как стать обладателем Единой карты жителя Ямала?

Самый удобный способ подключения – установить на смартфон мобильное приложение «Морошка», которое доступно для скачивания в официальных магазинах GooglePlay, AppStore, AppGallery.

Для регистрации в приложении понадобится подтверждённая запись Госуслуг.

После выполнения несложных шагов регистрации мобильное приложение позволит создать защищённый способ входа – пин-код из шести цифр либо установить упрощённую идентификацию по отпечатку пальца или по распознаванию лица.



откройте в
AppGallery



загрузите в
App Store



доступно в
Google Play

В чём разница тарифа «Морошка» и других тарифов авиакомпании:

ТАРИФ «МОРОШКА»

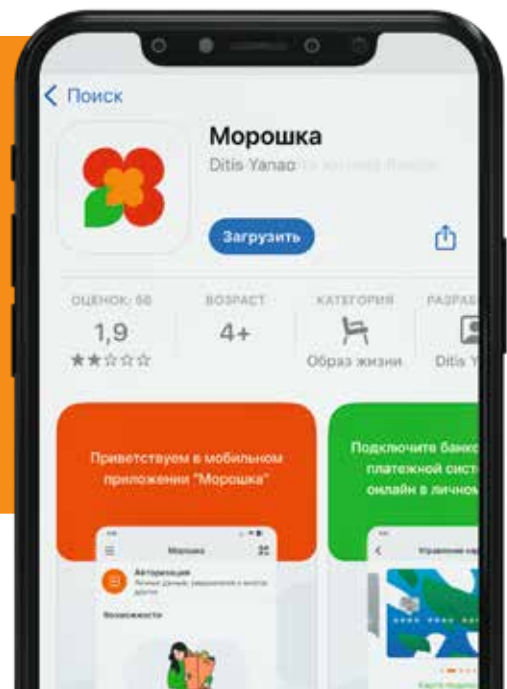
- ✓ Стоимость фиксированная
- ✓ Экономия до 5000 руб.*
- ✓ Ограниченное количество перелётов на одного пассажира.
- ✓ 2 места багажа общим весом до 23 кг, ручная кладь 10 кг.

* В зависимости от маршрута

КОММЕРЧЕСКИЙ БРЕНД**

- ✓ Количество перелётов без ограничений.
- ✓ Тариф «Гибкий» – 1 место багажа весом до 12 кг, ручная кладь до 5 кг.
- ✓ Тариф «Стандарт» – 1 место багажа весом до 23 кг, ручная кладь до 10 кг.

** На субсидированных рейсах



Выпускной балл

Ямальские школьники, успешно сдавшие единый госэкзамен, легко поступают в престижные вузы и там тоже показывают блестящие результаты

Семён Пашкевич, Ольга Киприна, фото: Иван Славов, личный архив Екатерины Шестопаловой, личный архив Карима Ниязова, phystech-union.org

Выпускник новоуренгойской школы Роберт Яшкин в 2024 году получил самый высокий балл за ЕГЭ за всю историю Ямала, он будет учиться в МФТИ. Екатерина Шестопалова из Ноябрьска окончила школу в 2022 году, она успешно преодолела экзаменационные испытания и с удовольствием получает знания в университете своей мечты – СПбГУ.

А выпускник школы Ноябрьска Карим Ниязов заработал высокий балл по физике в 2021 году и теперь, уже студент-третьекурсник МГТУ имени Н.Э. Баумана, отправляется на оплачиваемую практику в Китай.

Как ребята добились таких результатов, узнал «Ямальский меридиан».



Есть рекорд!

Впервые на Ямале выпускник одиннадцатого класса сдал три госэкзамена на 300 баллов в общей сложности и четвёртый – на 97. Отличился Роберт Яшкин из Нового Уренгоя.

Новоуренгойский школьник Роберт Яшкин известен не только успешной сдачей госэкзамена. Ещё в десятом классе он победил в заключительном этапе Всероссийской олимпиады по информатике. Роберт тогда обошёл более трёхсот школьников со всей страны и стал первым в истории Ямала, кто привёз награду в этой дисциплине. Кроме того, он занимался с ведущими педагогами страны по сертификату «ЯНАОлимп», попал сразу на две профильные смены в «Сириус».

И вот – новое достижение: математика, информатика, физика – по 100 баллов, русский язык – 97. Роберт считает, что одним талантом таких результатов не достичь: «Определённо, усидчивость необходима». За приготовлением домашнего задания он проводил часа три максимум. Были и другие занятия – увлекался плаванием, получил третий взрослый разряд.

– Когда пришли баллы, я ещё спал. Сначала стали известны результаты по русскому языку и математике. Первой узнала мама. Она чуть не кричала: сто баллов по математике! Потом, недели через две, выставили итоги ЕГЭ по физике и информатике. О них сначала узнали в школе, оттуда позвонили. Мы сначала не верили, и только на следующее утро, когда успели переволноваться, зашли и посмотрели. Ура, – вспоминает Роберт.

По поводу сочинения на экзамене у выпускника возникли разногласия с проверяющей комиссией. Подал апелляцию, спорил, пытался доказать свою правоту. Педагоги настаивали на выставленной оценке.

– Программа-максимум точно не выполнена. В этом году я рисовал большие перспективы – не на ЕГЭ, ждал от себя лучшего результата на олимпиадах. Ну и на ЕГЭ, наверное, можно было 400 баллов набрать, – отмечает он. При этом вспоми-



нает, что с первого класса учился на отлично – было интересно, и не приходилось прилагать сверхъестественных усилий:

– Меня всегда поддерживали родители, помогали искать преподавателей для подготовки. Мотивировали садиться и готовиться к экзаменам. Ещё с детства я думаю, что они заинтересовали меня математикой и наукой в принципе. Папа работает инженером, мама – экономист. Есть младший брат, он окончил второй класс. Отличник.

Молодой человек поступает в МФТИ на факультет прикладной математики и информатики. А что будет через десять лет, предугадать не берётся: слишком быстро меняется мир:

– Я бы хотел либо пойти в область деятельности ближе к науке, либо вернуться в Новый Уренгой и стать учителем информатики.

Два по сто: как ЕГЭ помог поступить в университет

Екатерина Шестопалова из Ноябрьска окончила школу в 2022 году. Два стопроцентных результата на экзаменах по русскому языку и истории позволили поступить в Санкт-Петербургский государственный университет на факультет «Высшая школа журналистики и массовых коммуникаций». Будущая специальность – «реклама и связи с общественностью».

– Я поступала с баллом 296 (ЕГЭ) и 3 баллами за золотую медаль. Благодаря результатам была первой в списке на бюджет и смогла бесплатно учиться, что для меня было очень важно, – рассказывает девушка. – Специальность я выбирала из практических соображений. Мне хотелось обучаться тому, что пригодится в жизни вне зависимости от того, чем я буду заниматься. Реклама и связи с общественностью дают полезные знания по коммуникациям в целом, я считаю, в современном мире это очень важно. Основной упор в обучении делается не на теорию, а на практику. Учиться мне нравится. Большинство преподавателей – прекрасные специалисты, которые делятся секретами профессии, интересными кейсами. Атмосфера на факультете дружелюбная, все друг другу помогают, особенно во время подготовки к экзаменам. Из предметов мне очень нравятся стилистика, речевая коммуникация и теория связей с общественностью в политике. В следующем году будет разделение по кафедрам. 90 % студентов выбирают связи с общественностью в бизнесе, но мне больше интересна политика, поэтому я пойду на эту кафедру. Сессию закрыла хорошо, три экзамена из четырёх сдала на отлично. Полпути уже пройдено, я окончила второй курс и довольна своим выбором!



СЕКРЕТ УСПЕХА

– Сто баллов на ЕГЭ удалось получить благодаря постоянной подготовке и практике. Историю я очень любила, поэтому информация запоминалась легко, но этому предмету я посвящала много времени. Готовилась в нескольких онлайн-школах. На экзамене я была уверена в своих знаниях и в том, что сделала всё правильно. Что касается русского языка, там помогла практика. Я решала множество заданий из тестовой части и написала, наверное, больше ста сочинений. Трудные темы прорабатывала чаще, чем остальные. В итоге на экзамене удалось без ошибок за полчаса решить тестовую часть и написать хорошее сочинение, несмотря на то, что тема была довольно трудной.

УВЫ, НЕ ПРИГОДИЛИСЬ...

– Как только мы пришли в университет, нам сказали: «Забудьте всё, чему вас учили в школе». Так что знания ЕГЭ не оченьгодились в учёбе, даже наоборот. Некоторые преподаватели не раз говорили нам, что шаблонное мышление, которое формируется при подготовке к госэкзамену, мешает в восприятии университетского материала и в творческих заданиях. Но мне удалось быстро перестроиться. Больше всего помогла дисциплина, которая выработалась в 11 классе, и навыки запоминания больших объёмов информации.

На практику – в Китай

Ямальский студент, успешно обучающийся в «Бауманке», попал в группу практикантов, которые отправились в Китай

Карим Ниязов – выпускник шестой школы Ноябрьска, он окончил третий курс МГТУ имени Н. Э. Баумана. По результатам успешно сданного ЕГЭ по физике в 2021 году поступил на бюджетное отделение кафедры колёсных машин. На летнюю практику студент вместе с группой однокурсников отправился в Поднебесную.

В программе – четыре города: Пекин, Сучжоу, Шанхай, Гуанчжоу. За десять дней делегация побывала в ведущих вузах страны, в том числе в Пекинском политехническом институте и Юго-восточном китайском университете, побывала на производстве.

– В Сучжоу мы увидели исследовательский центр компании Mushman для автоматизации работы складов. С нашей стороны



Карим Ниязов,
студент МГТУ имени Н. Э. Баумана:
*«Пекин оказался похожим на Москву.
А Сучжоу гораздо более азиатский.
Когда себе представляешь Китай –
вот это именно оно. Шанхай похож
на Сучжоу, только более современный.
А Сучжоу – это китайская Венеция».*



есть интерес в исследовании колёсных движителей роботов, работающих на складе, и в создании производства этих роботов в России. А компания заинтересована в том, чтобы принимать выпускников «Бауманки», при условии, что они знают китайский. Наши встречи в университетах проходят на английском.



Карим Ниязов,

студент МГТУ имени Н. Э. Баумана:

«Про Великую китайскую стену. Первая мысль – она просто бескрайняя. Горы, на которых она возведена, будто постоянно в тумане, и те, что на горизонте, выглядят нарисованными. Стена замысловато извивается, и в местах, где она скрывается за горами, совсем нет людей.

Есть понимание, что это новодел, но впечатления хуже не становятся.

На горе видна исполинская белая надпись про Мао Цзэдуна».

Кирилл Евсеев,
профессор кафедры
«Колёсные машины»
МГТУ им. Н. Э. Баумана,
профессор:

– В Москве нет автомобильной промышленности, поэтому студенты проходят практику в других городах России на известных предприятиях: УралАЗ, КамАЗ, ГАЗ, «Ростсельмаш». Впервые группа из МГТУ отправляется в Китай.

В программе – знакомство с производственными мощностями местной промышленности, посещение вузов, которые занимаются автомобильной направленностью, в том числе электромашиностроением. Студенты побывали на предприятиях, заводах по производству электромобилей. У ребят, которые окончили третий курс, уже достаточно знаний, осталось увидеть на практике. У некоторых студентов уже есть практический опыт – они занимаются работой в организации, разрабатывают модели, которые потом можно увидеть на улицах Москвы. Комплекующие в основном китайские, но сборка – российская.

Поездка финансируется, деньги выделяет вуз. Это не дороже, чем вывезти группу в другие города. Цель – выехать, увидеть, понять, какой разрыв в технологиях необходимо преодолеть. Хотелось бы, чтобы студенты поняли, к чему стремиться в своей работе. Отбирали тех, кто хорошо учится, не имеет троек, и при этом у них должна быть возможность выехать за рубеж: действующий загранпаспорт и желание.



СОЦИУМ

📷 Фото: Фёдор Воронов

Прошедшие КАСТИНГ

Молодёжь из разных регионов и стран стремится попасть на генеральную уборку Арктики. Ямальская экологическая организация проводит серьёзный отбор в экспедиции за полярный круг. Многие удивляются: что заставляет добровольцев тратить отпуск на тяжёлую работу в суровых условиях?

Ольга Киприна, фото: Георгий Андреев, Гульнара Харламова, Дарья Попова, Дмитрий Козьяков, Дмитрий Урываев, Игорь Хмыров, личный архив Людмилы Руцкой, Ивана Конкина, vk.com/greenarctic



ВОЛОНТЁРЫ: ОТБОР

Каждый год сотни желающих подают заявки на участие в экологических экспедициях «Зелёной Арктики». К примеру, в двухнедельную заявочную кампанию 2024 года поехать в экспедицию изъявили желание 130 мужчин. А 65 женщин подали заявки ещё в прошлом году, и вот до них дошла очередь.

Стать волонтером «Зелёной Арктики» не так-то просто. Участники не только должны быть хорошо физически подготовленными, иметь туристический и волонтерский опыт, знания по оказанию медицинской помощи, но и иметь общие ценности и мотивы. Именно поэтому первый этап отбора – психологическое тестирование. Нахождение вдали от благ цивилизации, ограниченный круг общения и тяжёлая физическая работа – большая нагрузка на психику. После тестирования проводятся собеседования. Случается, что даже опытные претенденты получают отказ. После отбора счастливики проходят специальную подготовку (лекции и семинары), медицинское обследование для работы на Крайнем Севере, собирают снаряжение и только потом отправляются в летние экспедиции наводить порядок в Российской Арктике.

«ДРУГОЙ ВАРИАНТ ОТДЫХА НЕ РАССМАТРИВАЮ»

Специалист IT-сферы, многодетная мама из Москвы Людмила Руцкая участвовала в двух экспедициях в расселённом посёлке Полярный. В этом году вновь поехала волонтерить в Курильский заповедник.

– В 2022 году средний сын проходил отбор в БАЭ (Большой Арктической экспедиции), ездил в Арктику в рамках одного из этапов, и меня в какой-то момент осенило, что вообще-то это моя мечта детства: новые земли, высокие широты, географические открытия, я зачитывалась историями о мореплавателях. Как так получилось, что ребёнок мой едет, а я за почти 40 лет не



собралась? Я открыла интернет и наткнулась на сайт «Зелёнки» («Зелёной Арктики». – Прим. ред.). Дождалась ближайшего отбора и подала заявку. Отбор проходит в несколько этапов: анкета, психологическое тестирование, собеседование. Очень переживала, что меня не возьмут: там студенты с профильным образованием, а я взрослая тётка-айтишница, – смеясь,

10 ЛЕТ

исполнилось межрегиональной общественной экосоциологической организации «Зелёная Арктика»

20

состоявшихся
волонтерских
экспедиций

395

добровольцев
старше 18 лет
из 11 стран

2518

тонн собранного
металлолома

2

очищенных острова
в Карском море



рассказывает Людмила. – Надеюсь на свою физическую форму – я занимаюсь триатлоном и велогонками, греблей, спортивным туризмом, и общехозяйственные навыки имеются. Была очень рада, когда прошла отбор.

Я ожидала, что приеду в тундру, мне дадут кайло или лопату, и я там буду стоять и в гордом одиночестве долбить вечную мерзлоту. А вышло совсем не так! Я встретила невероятных людей, общение с которыми с первой минуты создало ощущение, что они – моя семья (между собой называем себя полярными братьями и сёстрами). А совместный тяжёлый физический труд в непривычных для обычного «офисного хомячка» условиях создал крепкие дружеские связи и уровень взаимопонимания, к которому в обычной жизни идёшь годами.

Я увидела суровую северную природу (раньше дальше Карелии не забиралась), где грибы могут быть выше деревьев, а в закатном солнце горы Полярного Урала кажутся шоколадными. Увидела северное сияние, которое в первый раз даже не смогла сфотографировать, потому что просто не могла отвести глаз! Ну, а самое главное – ощущение внутренней пустоты и свободы, когда вся городская суета меркнет, и ты просто делаешь своё маленькое дело, убираешь мусор, закрываешь свой долг перед природой, чтобы после тебя остались только чистота и трава.

В общем, когда я после первой экспедиции смогла выйти на связь, я звонила мужу и плакала, говорила, что я самый счастливый человек на свете, и мне казалось, что он не понимал. А я так ясно увидела, как все бытовые заботы будто разошлись в стороны, как сдуваемые ветром облака, и на горизонте стало видно то самое Настоя-



щее, о чём мы с самого детства знаем, но забываем. И общее впечатление было удивительным, потому что это далеко не первая моя вылазка на природу, мы много ходим в походы, на сплавы, и «вау-эффекта» вроде не должно было быть, но вот случилось!

Третий год другой вариант отдыха я для себя не рассматриваю. Весь рабочий и семейный график строится вокруг того, что летом мне надо в экспедицию. Более того, рассказы о волонтерстве стали для меня маркером адекватности собеседника. После реакции «Ой, да зачем тебе это надо? Тебе делать нечего, да ещё и за свои деньги» я просто перестаю общаться. У меня есть табличка со списком мест, куда я хотела бы съездить добровольцем, планы до самой пенсии, где хочу наводить чистоту, строить и помогать.

Себе я всё это объясняю так: у меня есть силы и возможности делать мир лучше. Не использовать это на благо – глупость и расточительство. Ну и мне просто нравится упыхиваться физически!





ОСТРОВ ВИЛЬКИЦКОГО: САМОЕ ЗАПОМИНАЮЩЕЕСЯ

Магистр и учитель географии Роман Гиричев из Петропавловска (Казахстан) тоже дважды был волонтером «Зелёной Арктики». Оба раза наводил порядок на острове Вилькицкого в Карском море. В августе он отправляется в Мыс Каменный на побережье Обской губы.

– Такие экспедиции – это не дневной поход в лес в компании закадычных друзей и не отдых на природе с шашлыком и прохладительными напитками. Это в первую очередь тяжёлая работа в экстремальных условиях, где требуются определённые личные качества, крепкое здоровье и физическая подготовка, – отмечает он. – Такие экспедиции проходят на труднодоступных территориях, где зачастую, кроме команды добровольцев, никого нет. Поэтому отбор с каждым годом ужесточается, чтобы добиваться отличных результатов. В 2019 году претенденты проходили анкетирование, психологическое тестирование и медицинскую комиссию. В 2021-м для добровольцев организовали обуче-



МЕСТА, где работали волонтеры «Зелёной Арктики»:

- остров Белый;
- остров Вилькицкого;
- посёлок Мыс Каменный;
- мыс Харасавэй;
- береговая линия села Сёяха;
- упразднённый посёлок Полярный;
- полярная станция «Марресалья МГ-2».



ние: они должны были прослушать лекции по различным темам: «Сохранение здоровья позвоночника», «Командообразование», «Экология и устойчивое развитие, криология, урбанистика» и другим. В заключение необходимо было сдать тестирование по результатам обучения, что стало дополнительным фильтром. Проводили собеседования команда организаторов, психологи и опытные волонтеры. Будущим добровольцам предложили быстро решить ситуационные задачи. Такой многоступенчатый отбор позволяет исключить случайных людей.

Экспедиции «Зелёной Арктики» – это совершенно другой мир. Всё, что происходило на острове, не вычеркнуть из памяти. Запомнилась моя первая встреча с хозяином Арктики – белым медведем. На второй или третий день в 2019 году мы с полярным братом Андреем Ореховым были в помывочной, когда в коридоре раздался крик одного из волонтеров: «Медве-е-е-едь!». Недолго думая, мы с Андреем выскочили на крыльцо жилого модуля, в спешке прикрываясь полотенцами. Спасатель отработал оперативно и уже успел отогнать мишку фальшфейером. Но в тот момент я

обомлел, увидев, как полутонная машина бежит с огромной скоростью в сторону океана, скрываясь в слабом тумане. Казалось, что такую мощь не остановит ничего, настолько он большой и быстрый.

Туманы, кстати, частое явление для тех мест. Однажды группа ребят в волонтерский выходной собралась в поход на южную часть острова, и в середине маршрута неожиданно на остров опустился сильнейший туман, видимость не превышала 10–15 метров. Ориентиров на острове, кроме старого маяка, нет. «Спасательная операция» продолжалась почти до утра. Да и во время работы в тумане всегда приходилось смотреть по сторонам и быть наготове – белый медведь может подкрасться незаметно. При плохой видимости работы сворачивались, так как это было опасно для жизни.

На остров Вилькицкого в 2019 году прилетел губернатор ЯНАО Дмитрий Артюхов. Вместе с заместителями он облачился в рабочую одежду, и они все тоже таскали мусор по колену в грязи и катали бочки. А после была душевная беседа за чашкой чая.

Волонтеры в таких проектах – люди с богатым внутренним миром, четко сформированными жизненными целями, желанием создавать и совершенствоваться. С ними не бывает скучно. На острове Вилькицкого у нас завелась традиция. Чтобы не скучать вечерами



(нет связи, интернета, телевизора), волонтеры по очереди проводили для всех мероприятия по своим интересам. В разные дни у нас были тренировки по борьбе, лекции об истории освоения Арктики, мастер-класс по рекламе и маркетингу, мастер-класс по вязанию узлов, вечер казахской культуры и другие. Традиционными стали соревнования по дартсу. Могу записать себе в копилку чемпионство в четвертом международном чемпионате острова Вилькицкого по дартсу! – смеется Роман.

Многие родственники и друзья искренне не понимают, почему в свой отпуск вместо отдыха на пляжах Турции или Вьетнама я выбираю холодный климат Арктики, да еще и

«Зелёная Арктика» предоставляет инструмент и рабочую одежду, оплачивает расходы на дорогу, питание и страхование участников.



Медосмотр по форме 29н участники проходят за свой счёт.



Возраст – от 20 до 45 лет, количество мест ограничено.



Проект реализуется при поддержке правительства ЯНАО и программы социальных инвестиций «Родные города» компании «Газпром нефть».



с физической работой с одним выходным в неделю. Сложно объяснить это, нужно почувствовать, а ещё лучше – поучаствовать. В студенчестве мною двигали любознательность и желание стать частью большого полезного дела. Я искренне верю в то, что каждый выброшенный в урну фантик, каждая бутылка, сданная на переработку, сделают планету чище. Чем больше людей включатся в экологическую повестку, тем быстрее мы сможем уменьшить экологический след и перейти к устойчивому развитию. Это и есть настоящий патриотизм.

В 2021 году, будучи инженером «Казгидромета», я испытывал ещё и профессиональный интерес: посмотреть на заброшенную традиционную метеостанцию, осмотреть оставшиеся приборы и оборудование, сравнить с современным, узнать историю станции и особенности работы метеорологов в то время и в таких тяжёлых условиях. Оказывается, что метеорологи в те годы, выходя на замеры, брали с собой карабин для самообороны, а весил он более пяти килограммов!

Сейчас как учителю мне интересно глубже изучить экосистему региона, чтобы рассказать об этом ученикам. Многие интересовались моими прошлыми экспедициями, задавали вопросы и рассматривали фотографии.



Ну и важным мотивом остаётся то, что в экспедиции можно отдохнуть. Я серьёзно! Несмотря на тяжёлую работу и изнуряющие условия, участник остаётся отрезанным от земли. Связь либо плохая, либо её вообще нет, земные проблемы тебя не тревожат, а ты и при желании не можешь их решить, потому что находишься за тысячи километров. Попадаешь в совершенно другой мир, где есть только ты, природа и команда. Так что своим друзьям я говорю: «Отдых ол инклюзив на курорте не сравнится с моральным отдыхом в экспедиции на Ямале!»

«ИНГИЛОР» И МЫС КАМЕННЫЙ: ПЛАНЫ

В августе волонтеры работают в природном парке «Ингилор». Туда отправился отряд из 13 мужчин-добровольцев, включая двух опытных волонтеров Арктики. Руководитель экспедиции – Андрей Данилов. Волонтеры очищают пять захлапленных участков природного парка, перемещаясь от одного к другому вместе с полевым лагерем на двух трэколах. Они нацелились собрать 500 кубометров металлолома и ТБО, демонтировать 10 ветхих строений и ликвидировать 4 объекта накопленного экологического вреда.

А в Мыс Каменный выдвинулся волонтерский отряд из 18 человек – 9 мужчин и 9 женщин, включая пятерых опытных волонтеров Арктики. Руководитель экспедиции – Георгий Андреев. Добровольцы помогают местным жителям и администрации села убирать свалки рядом с посёлком и в тундре. Наконец-то разберут заброшенный топливопровод и демонтируют ветхие строения на окраинах населённого пункта. Собранный металлолом и ТБО складывают в пункте временного хранения, их потом вывезут.





ТРОПА К ОВЦЕБЫКАМ

Спортивный врач Иван Конкин из Нового Уренгоя – новичок «Зелёной Арктики». Вместе с опытными товарищами он участвовал в строительстве тропы на туристическом маршруте «Харбейский» в природном парке «Ингилор» на Полярном Урале.

– За новостями из экспедиций «Зелёной Арктики» я наблюдал три года подряд. Каждый год было желание присоединиться к ним, но не было возможности. То отпуск не совпадал, то другие



За первую неделю строительства туристического маршрута «Харбейский» добровольцы и сотрудники заповедника проложили 181 метр экотропы.

909 досок было напилено, перенесено и уложено

5146 гвоздей забито

3035 саморезов вкручено

Экотропа строится так:

парни-добровольцы вместе с двумя инспекторами пилят и укладывают лаги-направляющие, после чего девушки-добровольцы настилают на них доски.



обстоятельства, – рассказывает мужчина. – В этом году звёзды сошлись – желание совпало с возможностью. Я не раздумывая подал заявку на участие в экспедиции, позже со мной связались представители организации. Проходил психологический тест с разными

вопросами и ситуативными задачами. После состоялось собеседование с психологом и руководителем отбора волонтеров. К собеседованию допускают только тех, кто успешно прошел психологический тест. В прошлом году из тысячи заявок для участия в трёх экспедициях было отобрано всего 76 человек! Для нас организовали семинары по оказанию медицинской помощи, действиям в конфликтных ситуациях и другие.

Близкие поддержали меня! И вот я здесь, в экспедиции по строительству туристического маршрута «Харбейский». В среднем за день наша команда прокладывала в тундре 60 метров пути: это около 300 прибитых досок, 1800 гвоздей и около 1000 саморезов!

Условия жизни спартанские, но я к ним привык. Когда учился в школе, на летние каникулы нас с братом увозили к

В регионе для туристов откроется «Большая Ямальская тропа».

260 километров составит протяжённость маршрута.

Тропа объединит основные природные достопримечательности Полярного Урала.

На территориях природного парка «Ингилор» и кордона Морозова, где находится крупнейший в мире питомник овцебыков, оборудуют стоянки, смотровые площадки, установят беседки, столы, настилы под палатки, лавки, костровые зоны, места сбора мусора и туалеты.



бабушке в деревню Анжигорт Шурышкарского района. Условия жизни там были приближены к туристическим. Мы занимались охотой, рыбалкой, собирали ягоды и грибы. В студенческие годы постоянно ходил в туристические походы, участвовал в экспедиции «Земля Надежды». Потому полевыми условиями жизни меня не испугать. Я как дома! Смена обстановки на природную среду – для меня это отдых, даже если необходимо тяжело физически трудиться. Команда у нас подобралась отличная. Мы – единомышленники! Я попал в коллектив уже опытных ребят, за спиной которых не одна экспедиция. С их помощью я быстро влился в работу.

Месяц комара, месяц овода

Кочевники рассказали, как справляются
с главной летней напастью – мошкаррой

Анна Яптик, фото: Галина Кинчина, Андрей Ткачёв, Равиль Сафарбеков



СПАСИТЕЛЬНЫЙ ДЫМ

Гнус был всегда, и он никогда не исчезнет, как говорят старожилы. С давних времён кочевники придумывали методы борьбы с ним. Моё детство прошло в Ямальской тундре, поэтому не раз видела, как мама доставала песцовый жир и мазала им рога, глаза «дежурных», то есть упряжных оленей отца.

Начало июля – самое беспокойное время. Держать беснующеся из-за мошкеры стадо на месте трудно даже опытному пастуху. Оленей останавливал только «пур» – дымокур. Мы, дети, ходили собирать «тосаля» – кустики водяники. Набирали столько, сколько было необходимо, притом только живые растения. От сухих толку мало – густого дыма нет, да и сгорают моментально. Дымокур делали на небольшом железном листе,

чтобы удобно было перемещать его с места на место. Откуда подует ветер, в ту сторону и несли. Разжигали костёр с ветреной стороны. Чтобы тосаля быстро не горела, поверх них и по краям огня клали «са”ную нярцо» – мокрый сфагнум. За таким костром нужен глаз да глаз, так как животные легко могут обжечься.

Особенно трудно в эту пору приходится ненцам Надымского района, а именно частникам, которые пасут стада в южных районах округа. Несмотря на то, что «ненянг иры» – месяц комаров проходит, в тех болотистых местах, в лесной зоне, гнус и оводы не отступают, продолжают атаковать всё живое до конца августа. Иногда бывает, уже выпадет первый снег, и вдруг за ухом пропищит комар.



ОПЫТ ПРЕДКОВ

Недалеко от села Нори кочует Евгений Окоэтто. Оленевод надымской лесотундры перенял опыт сургутских ханты – для дымокура использует железные полубочки. В них огонь не сдует ветром, олени не поранят ноги, не наступят на горящие угли.

– Вокруг бочки мы кладём влажный сфагнум. Чтобы дым был густым, используем ветки багульника, охажки свежей травы, бросаем их сверху на горящие поленья, вместо крышки для бочки тоже годятся влажные куски сфагнума. Их заготавливаем с помощью топора и деревянного крюка – «юмбець». Дрова для дымокура готовим ещё зимой или ранней весной, развозим их по нашим летним стоянкам. Их подкидываем в бочки на ночь, они долго тлеют, хорошо дымят до самого утра, – делится опытом дежурный пастух.

В прошлом году оленеводы испытали современное средство от комаров. Его посоветовал их знакомый, выпасающий своё стадо на берегу Обской губы в Ныдинской тундре:

– Человеку нужны специальные средства защиты, ими можно опрыскивать место дневного лежбища. С первого раза заметили, что они действительно помогают. Олени, возвращаясь в загон, спокойно лежат, не кружат, как бывает обычно.

Заказывали тундровики и дымовые пашки. Но особой пользы от них не увидели: слишком маленькие, рассчитаны для



В тундре жару не любят

Кочевники могут вздохнуть с облегчением, как только подует северный ветер или пойдёт дождь. В такие дни можно немного передохнуть, заняться домашними делами.

Жара – по-ненецки «епдя» – сколько бед приносит оленеводу, сколько сил отнимает у пастуха! В это время мужчины круглые сутки находятся в стаде, ни на минуту не отлучаются от оленей. Женщины и дети тоже всегда начеку, в любой момент готовы идти «ты' тяха'», что значит буквально «идти стоять за оленями»: со стороны ветра караулить своих рогачей, пока дежурный отдыхает, набирается сил перед предстоящим дежурством.





обработки помещений. Поэтому решили, что лучше обычного дымокура ничего нет:

– Для более густого дыма собираем стелющиеся по земле кусты карликовой берёзы, багульника. Огонь прикрываем со всех сторон мокрыми пластами земли. Чтобы обезопасить животных, вокруг бочки частокотлом выставляем невысокие, в рост оленей, тонкие жерди.

Ненцы шутят: «В комариное время нужно одеваться, как в сильный мороз, – закрывать все части тела». Рукава защитного костюма должны быть плотно затянуты. Лицо лучше спрятать под сеткой, а руки обработать спреем. Только так

человек будет спокойно передвигаться и работать.

На весенней стоянке Евгений построил навес из лиственничных жердей. Как только полетит мошкара, деревянный каркас покрывают дорнитом и брезентом. С ветреной стороны ставят бочки с дымокуром. Часть оленей заходит под навес и отдыхает в клубах дыма, остальные остаются рядом, но тоже под дымом. Пастуху нужно следить, чтобы в бочках сильно не разгорался огонь и тлели дрова, постоянно смотреть за крышками из сфагнума. К середине июля животные успевают привыкнуть к дыму, становятся как ручные.

**По-ненецки август –
«пилю иры» – месяц оводов.
У народа ханты август носит
название «унтлор тылащ» –
месяц больших озёр.**

Побегав в поисках ягеля и свежей зелени по тундре, сами возвращаются к дымокурам, рассказывает тундровик.

Днём, когда олени спокойно лежат под дымом, можно подумать и о себе.

– Если укусы зудят, а аптечки рядом нет, можно нагреть кусочек влажного сфагнума и приложить к укусам, это всегда помогает, – делится ещё одним советом тундровик.

СПАСИТЕЛЬНЫЕ УКОЛЫ

В августе новая напасть – оводы. Это будет похуже гнуса, ведь они не просто жальт, но и откладывают личинки в теле живого оленя. Бедным животным без помощи человека уже не обойтись.

По словам жителя Ямальской тундры Павла Борисовича Лаптандера, спасением от оводов стала ежегодная обработка животных.

С конца августа, когда заканчивается лёт оводов, и по октябрь оленеводы обрабатывают свои стада от подкожного и носоглоточного овода. Для этого используют подкожные, внутримышечные препараты, их колют в область холки или лопатки.

Истребление оводов – ещё одна задача для ребят, которые помогают родителям летом. Для этого на земле расстилают белую шкуру, на неё слетаются тучи крылатых кровососов. Ни один не успеет увернуться от деревянной колотушки. Но как бы дети ни старались, сколько бы ни погибло оводов, кажется, что их становится всё больше и больше. Невольно вспоминается сказка про ведьму, сожжённую на костре, которая в последний момент воскликнула: «Пусть тогда мои дети не будут давать вам покоя!»

Так проходят летние дни оленеводов на нашей ямальской земле. Забот и хлопот много. Но люди знают, от того, как они сейчас позаботятся о своих стадах, зависит их будущее.



Солнце Северное

Оксана Яр с ранних лет подмечала через объектив разные моменты из жизни, но нашла себя в съёмках того, что знает с детства: тундры, оленеводов, собак

Виктория Тибичи, фото: Фёдор Воронов

Оксана Яр – этнофотограф, дизайнер украшений, блогер. Чтобы встретиться с ней, нашим фотографам пришлось преодолеть три с половиной сотни километров по асфальту и болотам. Девушка живёт в стойбище с родителями в 80 километрах от Надыма. Помогает отцу вести хозяйство.

– Я по паспорту Ксения, а Оксана использую как творческий псевдоним.

Это решение приняла, когда заводи́ла соцсети. Не хотелось под настоящим именем публиковаться. Подумала, что Оксана более звучно для творчества.

ПОЧЕМУ СОЛНЦЕ

– Родители часто называли меня «солнце», «солнышко наше», и я решила, почему бы не взять псевдоним «Солнце Северное», – рассказывает тундровичка.



– Оно символизирует тепло, свет и радость, а Север – любимый дом, здесь чувствую себя уютно. Нравятся наши закаты, особенно зимой, когда солнце садится за горизонт в заснеженных просторах.

Оксана родилась в семье потомственных оленеводов. Отец занимается изгородным оленеводством. К слову, Михаил Яр – единственный в стране специалист по перегону оленей на дальние расстояния.

– Жили в Сеяхинской тундре и каслали на ямальской стороне. В начале нулевых отец принял решение пересечь Обскую губу и переехать на родную надымскую землю. Решение для него было нелёгким. Переезд состоялся не сразу, это заняло два года. Для меня всё прошло позитивно. Тяжелее расставаться с друзьями, но не была привязана к школе, особо учиться-то не любила, – улыбается Оксана. – С тех пор живём здесь, ведём хозяйство.

Около года Оксана училась в посёлке Ягельном, затем в Надыме. Окончив школу, поступила на юридический факультет в одном из вузов Екатеринбурга.

– После института получила ещё одно образование, связанное с безопасностью на производстве, – рассказывает девушка. – Устроилась в департамент образования. Работала в отделе безопасности, курировала детские сады, школы – проверяла пожарную и антитеррористическую безопасность.

УШЛА В ТВОРЧЕСТВО

Девушка пока не работает, ушла в творчество. Занимается фотографией и изготовлением украшений. Осваивает новое для себя направление – видеосъёмку, причём не только рилсы в соцсети, но и крупный формат.



– Делаю украшения из бисера, из полимерной глины, хочу изучать новые материалы, – продолжает Ксения. – Лепкой увлекаюсь давно. Ещё маленькой девочкой, живя в чуме, начала лепить из глины маленьких человечков, оленей. Когда перешла в младший класс, заинтересовалась пластилином. В старших классах ходила в школу искусств и увлеклась керамикой. Начала заниматься профессионально с глиной. Нравился сам процесс – лепка, обжиг. Позже в интернете увидела видео зарубежных мастеров и вдохновилась. Решила попробовать. Стала делать украшения в виде морошки.

Оксана участвует в местных ярмарках в Надыме. Её приглашают в центр национальных культур.

– Горожане с интересом осматривают, приобретают, – говорит Ксения. – У меня есть группа в соцсетях, и украшения распространяю по всей России. Продавала время от времени работы на заказ. Но сначала делаю для себя, чтобы попробовать, какое украшение получится. Заказчикам делаю украшения индивидуально.

ОЛЕНИ В КАДРЕ

Второе хобби Оксаны – фотография. Начала со съёмок ямальской природы, затем оленей, дальше – собаки. Людей фотографировала реже.





– Отец в молодости занимался фотографией. Родители в детстве купили мне камеру, и щёлкала всё, что вижу. Со временем нарастал опыт. Просила уже профессиональную технику. Мама и папа не отказывали, хобби приветствовалось, поощрялось. Фотография для меня удовольствие, нет такого, чтобы выгорела или не знаю, что снимать. Я самоучка, изучала искусство снимать в интернете, ходила на фотовыставки. Живя в Екатеринбурге, посещала мероприятия, посвящённые фотографии, общалась с профессионалами. Они давали советы.

– Соцсети здорово помогли в продвижении имени, – говорит Ксения. – Начинала вести аккаунт отца. Он много ездил в командировки в разные регионы, и хотелось, чтобы люди видели, чем он занимается. Потом накопился

свой материал – несколько жёстких дисков терабайтов на десять.

Свою популярность Оксана объясняет тем, что людям интересны этнические мотивы:

– Чем твоё имя больше на слуху, тем больше о тебе знают. Соцсети дали мне возможность участвовать в проектах всероссийского и мирового уровня. Как-то меня пригласили в проект «Национальные истоки красоты», где показывают красоту девушек разных народов мира. Познакомилась с автором проекта. До сих пор доснимаем, надеюсь вскоре увидеть итоговое видео. Соцсети помогли попасть в окружные журналы, японские газеты. Я увлекалась японской культурой – аниме, косплей. Однажды мне позвонили из Японии, взяли интервью. Позже прислали оригинал газеты The Asahi Shimbun на японском языке, номер хранится дома.



Оксана сначала снимала природу, позже перешла на животных – оленей, собак.

– Если у папы хорошее настроение для позирования, подсказывает, как лучше сфотографировать его, – пишет Ксения. – Ну или говорит: «Вот смотри, как красиво олень пошёл, сфотографируй быстренько». Он видит то, что не вижу я.

Позже уже перешла на фотографирование людей в День оленевода. Красивую одежду хотелось показать всему миру. Через 10 лет, возможно, увижу через фотографии, как меняется национальная мода. Может, сделаю масштабную фотовыставку. Когда приезжаю на национальные праздники, люди уже сами просят сфотографировать. С удовольствием снимаю, никогда не отказываю. Либо подходят просто познакомиться.

Фотографы, которые вдохновляют, помимо Равиля Сафарбекова, – это фотографы-документалисты Дмитрий Марков

и Сергей Максимишин. Впечатляют работы Алексея Корзова, яркие цветные снимки Полины Вашингтон и работы бразильца Эдуарда Гианни. Хотела познакомиться с Хабэча Яунгадом, но не довелось. Легендарная личность.

В последнее время стало интересно фотографировать птиц. До этого на них внимания не обращала. Наверное, это связано с тем, что приобретаю новые профессиональные объективы, которые дают качественную картинку, где есть возможность приближать предметы в километрах от тебя.

ЧЕЛОВЕК ПРИРОДЫ

Своей фотостудии у Ксении нет, и пока не планирует открывать.

– Я человек природы. Никогда не любила выставлять свет, – признаётся Оксана. – У меня всё происходит спонтанно. Больше люблю вживую, здесь и сейчас, на природе. Люблю гостить в стойбище у родителей. Здесь



потрясающе. Никаких телефонов, никто не пишет, не звонит. Не проверяешь почту. Телефон беру только для того, чтобы фотографировать.

Отправляюсь в город, чтобы поучаствовать в мероприятиях. Иногда не хочется уезжать из стойбища. Грустно оставлять собаку Грома. Иногда в город забираю лайку – в ветклинику или просто. Я привыкла к такой жизни – город, избушка, город.

Раньше Оксана увлекалась сноубордингом и скалолазанием, даже участвовала во всероссийских соревнованиях в Екатеринбурге. Сейчас реже занимается такими видами спорта. Любит ездить с ветерком на снегоходе «Буран».

– У нас же в семье одни девочки, – отмечает Оксана. – Помогаем с сестрой отцу по хозяйству, в технике что-то подкрутить, починить, подключаю спутниковую связь. Родители меня ждут и ничего не трогают, говорят: «Вот Ксения приедет, всё установит и подключит».



Иногда думаю о будущем. У отца работа и жизнь заложена в оленях. Сколько смогу, столько и буду помогать. Живу с родителями уже полгода. Всю весну мы работали в стойбище. Здесь мне хорошо. Вдохновение каждый день, плету из бисера. Несмотря на то, что с утра до вечера работаешь, всё равно силы и желания остаются на бисероплетение.

Полимерной глиной в избушке пока не занимаюсь – нужна печь. Делаю зарисовки для украшений, которые я придумала, увидела, живя на природе. Интересно, как растёт растение, и думаю, вот бы сейчас тоже попробовать слепить.

Про маму Оксана рассказывает с любовью. Женщина всю жизнь проработала выездным фельдшером-акушером в тундре. В детстве девушка ездила с мамой к тундровикам делать прививки. Отец возил маму по стойбищам к пациентам. Не раз принимала роды. Эти дети уже выросли. Параллельно мать работала в оленеводстве, помогала отцу.

– Мама – рукодельница, в прошлом году сшила мне красивые бурки, – говорит Ксения. – Скоро должна ягушку новую сшить. Она обожает устанавливать чумы. Каждый раз, когда приезжаем куда-нибудь, видит, что ставят чум, всегда подойдёт, поможет, подскажет, как правильно. Большая часть работы в лесу тоже на её плечах. Когда мы переехали на надымскую землю, мама пошла в ветеринарию – начала лечить оленей.

Младшая сестра любит рисовать. Пока свои выставки не делала. Участвует во всех мероприятиях, ещё и спортсменка. Её команда в волейболе занимает первые места среди учреждений. Живёт и работает в Новом Уренгое в газовой отрасли.

Люблю путешествовать. Есть жизненная энергия, чтобы ездить по стране. У меня детей пока нет. В планах – посетить популярные места в России. Наконец-то побывала в Калининграде, все уши друзья и знакомые прожужжали про этот город. Путешествие всегда запланировано. Посетила в июне Тюмень, Пермь, Екатеринбург. В следующем году отправлюсь на восток. Родители поддерживают, потому что в своё время тоже путешествовали. Сейчас дают возможность мне посмотреть мир.

ТАЁЖНОЕ ЛАКОМСТВО

Витаминный десерт с таёжным вкусом легко готовится – с рецептом справится даже ребёнок. Он играет на контрастах: мороженые ягоды и тёплые ядрышки, нежная текстура мёда и хруст орешков, кислинка брусники и сладость заправки.

Семён Пашкевич, фото: Сергей Зубков



Ингредиенты:

брусника
замороженная



кедровые
орешки



мёд или сгущённое
молоко

Способ приготовления:

Прогрейте кедровые орешки на сковороде, но не слишком долго, чтобы они не подгорели. Так они лучше отдадут характерный ореховый вкус.



1.

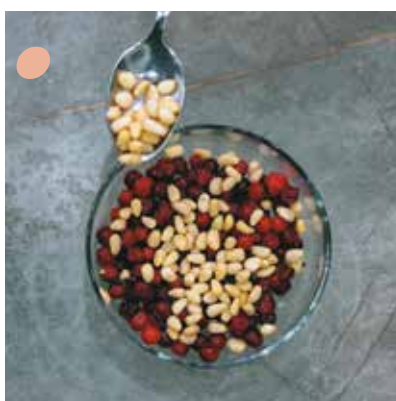


2.

В креманку насыпьте тонким слоем замороженную бруснику. Она должна только-только прикрыть дно.

Добавьте кедровые орешки примерно таким же слоем. Тонкой ниточкой мёда или сгущённого молока залейте ягоды и орехи, чтобы они схватились.

3.



4.

Чередуйте слои до самого края креманки. Верхний слой должен быть ореховым.
Лакомство готово!



**Как мы готовили
десерт, смотрите
в видеоролике**



Классический рецепт разнообразят и другими ингредиентами. Например, можно добавить чернику или клюкву. Вкус получится разный, но десерт каждый раз будет незабываемый!

С утра и до вечера:

что должно быть в основе
полезных блюд



Эксперт рассказывает о принципах здорового рациона

Елена Лушиц, фото: Юлия Чудинова, Сергей Зубков, Василий Петров, пресс-центр ТМУ

Залог успешного дня – правильный завтрак. Он дарит хорошее настроение и создаёт позитивный настрой на день. Об этом напоминает диетолог, эндокринолог Елена Дороднева. Доктор медицинских наук, профессор кафедры факультетской терапии Тюменского медицинского университета отмечает, что в образе жизни современного человека главная проблема – несбалансированность: мало физической активности и много калорийной еды. Богатый калориями рацион на фоне низких энергозатрат – предвестник не только ожирения, но и раннего атеросклероза,

Каждый продукт имеет собственную ценность.

В мясе и рыбе – незаменимые аминокислоты, белок.

В масле – полезные жиры.

Нет плохих продуктов, есть их неправильное употребление.

сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и многих других проблем со здоровьем.

СТАТЬ АКТИВНЕЕ

Движение – ключевой фактор для здоровья. Совершенно неважно, где мы проводим рабочее время: в офисном кресле или на производстве. Ежедневной мышечной работы недостаточно для активного метаболизма.

– Нужна именно аэробная физическая нагрузка, которая обладает целительным профилактическим действием, активизируя обмен веществ и снижение массы тела. Это вовсе не значит, что надо поднимать тяжести в спортзале. Ходьба, велопогулки, плавание и даже работа по дому или на участке приветствуются. Главное – регулярно, – советует профессор Елена Дороднева.

НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ

Мужчины, как правило, любят жирное мясо и горячие блюда вприкуску с хлебом. Их трудно убедить сделать выбор в пользу зелёных овощей. Многих не заставит положить в тарелку не то что брокколи, но даже простую кашу.

– Таковы сложившиеся привычки. Даже потребление рыбы у нас не на самом высоком уровне, – сетует диетолог. – Безусловно, хлеб очень значимый продукт. В нём и белок, и витамины группы В. Но следует помнить, что в одном кусочке белого хлеба содержится около ста калорий. Если съесть пять ломтиков, то это почти 500 калорий, которые нужно израсходовать.

По словам собеседницы, количество калорий должно быть сопоставимо с физической активностью. Вот почему стоит посмотреть на свой рацион именно с этой точки зрения: расходую ли я то, что съедаю.





Качественный завтрак дарит хорошее настроение и создаёт позитивный настрой на день. Это особенно важно для тех, у кого рабочий ритм носит стрессовый характер.

Елена Дороднева убеждена, что именно на женщине лежит чрезвычайно важная миссия определения продуктовой политики и сохранения метаболического здоровья в семье. В вопросах питания ей необходимо следовать мягко и деликатно, при этом настойчиво, чтобы сформировать у детей и взрослых привычку к определённым полезным продуктам. Это кропотливая работа, но она очень положительно скажется на здоровье.



САМАЯ ВАЖНАЯ ТРАПЕЗА

Утренний приём пищи активизирует обмен веществ в организме. Наиболее полезным будет белковый завтрак, при этом он должен быть сытным, но не жирным.

Приготовить его можно из продуктов, которые содержат много животного или растительного белка.

- **Блюда из яиц.** Вместо прожаривания их на масле лучше сделать омлет с помидорами, стручковой фасолью или другими овощами. Помидоры – это антиоксиданты, зелень и другие овощи обеспечивают организм полезными пищевыми волокнами. Можно приготовить фриттату: мясо, овощи заливаются яйцом и запекаются в духовке, микроволновке или на сковороде.
- **Крупы** – растительный белок, поэтому каши – прекрасное начало дня. Есть масса рецептов на любой вкус: сладкие, солёные, на воде или молоке, с добавлением разных ингредиентов.
- **Бутерброды.** Для приготовления лучше взять зерновой хлеб, колбасу заменить запечённым мясом: курицей, индейкой, говядиной. Добавить помидор, огурец, листовые овощи, зелень. Можно посыпать сыром и сделать горячий бутерброд. Вариаций много. Бутерброд будет полезным, если использовать бездрожжевой хлеб из цельнозерновой муки.

Идеально, если в утреннее меню будут включены блюда с рыбой, напоминает Елена Дороднева. Рыба – источник белка для нашего организма, а белок – основа иммунитета. В рыбе есть много витаминов и минералов.



УЖИН ДОЛЖЕН БЫТЬ!

Что приготовить вечером, чтобы прибавились силы, здоровье и красота? Для многих это серьёзный вопрос, особенно в конце трудового дня. Кто-то старается поесть плотно, кто-то ложится полуголодным.

Ужин должен быть! Такова позиция правильного питания, поясняет диетолог. Но главный совет – не пропускать завтрак и обед:

– Нужно, чтобы в течение дня было два приёма пищи. Этот момент обязателен. Если на завтрак будет какое-то блюдо и напиток, на обед – салат, первое, второе или какие-то вариации в меню, то и на ужин не появится такой мучительный голод. Люди это забывают, особенно женщины. Когда вечером они приходят с работы или пытаются передохнуть от текущих дел, то не отходят от холодильника.

Ещё один популярный принцип в питании – дробить приёмы пищи. Перекусы и порции с ладонь легко заманят в ловушку, предупреждает доктор:

– Целесообразно питаться три раза в день с интервалом 4–6 часов. Есть часто и чуть-чуть – неправильно. Наш организм – сложно функционирующая система, для которой важен ритм. К одним из важнейших ритмов относится режим питания. Попытки избежать или обмануть его чреваты тем, что следующий приём пищи будет больше, накроет чувство, когда хочется чего-то небывалого. Как говорят, «глаза хотят». Человек в состоянии голода съедает на 30 процентов больше, чем необходимо организму. А показания к более частому приёму пищи – дробному питанию с малым количеством еды – необходимы при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.



Если человек здоров и питается сбалансированно, то можно подумать о так называемом лёгком ужине, то есть снизить суточную калорийность рациона за счёт вечернего приёма пищи.

Съесть просто салат, где одни овощи, может быть недостаточно, тогда перед сном потянет что-нибудь перекусить. К тому же правильный ужин обеспечивает подготовку к отдыху, ко сну, отмечает Елена Дороднева:

– Многим знакомо состояние, когда утром просыпаешься и будто не отдыхал. Если завтрак – бурное начало дня с активацией метаболизма, то ужин – успокоение.

Значит, блюда, которые мы едим в вечернее время, должны соответствовать этому принципу. При отсутствии полноценного сна, важнейшего компонента красоты и здоровья, аппетит будет повышенный и его не удастся отрегулировать.

ЧЕМ ПОРАДОВАТЬ СЕБЯ ВЕЧЕРОМ?

Выбираем блюда с обязательным белковым компонентом, в конце дня оно поможет восстановить силы организма. Быстрый и полезный ужин – рыба с овощами. Также для вечерней трапезы подходит индейка или курица.



Мясо или рыбу для вечернего меню можно варить, тушить, запекать. Из фарша сделать облегчённые котлеты или тефтели. Многие готовят их на пару, с творогом, кабачком, морковью. Простых рецептов много. На гарнир подойдут некрахмалистые овощи, которые дают






организму пищевые волокна и обеспечивают детоксикацию, соответственно, улучшают метаболизм.

Идеально к ужину приготовить овощное рагу – ратагуй. Можно варьировать сочетание ингредиентов, добавлять специи. Подходят печёные баклажаны, кабачки.

Крупы тоже можно использовать в качестве гарнира, но в небольшом количестве.

Старайтесь в вечерние часы реже употреблять крахмалистые овощи, такие как картофель, советует диетолог. Не лучший вариант для ужина и паста. Это продукты с достаточно высоким гликемическим индексом. Хотя категорически отвергать их не рекомендуется. Просто не делайте картофельные блюда и макароны на ужин ежедневной практикой.

Как снизить калорийность блюд:

-  Контролировать употребление сладкого
-  Минимизировать жирные соусы
-  Уменьшить количество хлеба и мучных продуктов
-  Не употреблять жирные сорта мяса
-  Убрать фаст-фуд

Кристина Кожокарь:

«Главный секрет здорового сердца – радоваться каждому дню»

Главный внештатный кардиолог Ямала рассказала, как суровый климат влияет на здоровье северян

Анастасия Русина, фото: Даниил Ткачёв, freepik.com

Весной в Новом Уренгое фельдшеры скорой помощи спасли женщину после 10-минутной остановки сердца. Похожий случай произошёл в Муравленко – там вернули к жизни мужчину, у которого остановилось сердце в такси. Благодаря медицинским работникам исход таких историй меняется. Чтобы решить задачи по снижению смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, на Ямале создано окружное отделение Российского кардиологического общества.

– На Севере в общую картину течения заболевания вмешивается суровый климат: резкие перепады температуры и атмосферного давления, влияние полярного дня и полярной ночи, дефицит микро- и макроэлементов – всё это создаёт дополнительную нагрузку на организм, в связи с чем жителям Севера нужно внимательно следить за своим здоровьем, – рассказала в беседе с «Ямальским меридианом» главный внештатный кардиолог округа Кристина Кожокарь.

Кристина Кожокарь,

главный внештатный кардиолог департамента здравоохранения Ямало-Ненецкого автономного округа, начальник терапевтической службы Новоуренгойской центральной городской больницы, кандидат медицинских наук



– Получается, ошибочно думать, что жизнь в тундре, близость к природе – это такой здоровый вариант, физический труд, всё время на воздухе...

– Конечно, нет. Климатические условия Крайнего Севера сами по себе создают стресс для любого организма. Особенно подвержены влиянию климатических факторов мигранты, приезжающие из тёплых регионов нашей страны. Не стоит игнорировать регулярный контроль состояния здоровья организма и периодически необходимо проходить весь перечень обследований. Это необходимо делать для выявления факторов риска, уточнения наследственной предрасположенности, контроля уровня холестерина и сахара в крови, артериального давления. Важно вести здоровый образ жизни, бросить вредные привычки – от курения отказаться просто категорически! Правильное питание – это сбалансированность белков, жиров и углеводов. Безусловно, нужно свести к минимуму, насколько это возможно, стрессовые ситуации, снижать уровень тревожности. Следует увеличивать физические нагрузки и, о чём мы забываем регулярно, полно-



ценно высыпаться. О качестве сна, возможно, не так часто говорят, но, даже если все остальные факторы соблюдены, а человек не высыпается, то резервы быстро истощаются, и все усилия уходят впустую: не происходит полноценное восстановление, не вырабатываются нужные гормоны. А представители коренных малочисленных народов Севера – особый контингент пациентов: они живут в отдалённых труднодоступных местах. В работе с коренными северянами применяются в том числе дистанционные телемедицинские технологии, которые позволяют наблюдать за пациентами и контролировать их состояние. Цифровизация системы здравоохранения проходит очень быстро и продуктивно.

– Телемедицина – звучит как в фантастическом фильме, как это выглядит?

– Телемедицинские технологии – достаточно ёмкое понятие. Существует множество форм работы в этом направлении. Например, консультирование в режиме «врач – врач», когда специалисты небольших медицинских организаций консультируются, обсуждают тактику лечения пациентов с более опытными коллегами из крупных городов. Те, в свою очередь, – с наставниками и научными сотрудниками из федеральных центров. В 2023 году в нескольких регионах России стартовал пилотный федеральный проект дистанционного мониторинга состояния показателей здоровья «Персональные медицинские помощники». На Ямале реализуется телемедицинский проект для пациентов, состоящих на диспансерном учёте с артериальной гипертензией и сахарным диабетом.



Врачи находятся в постоянном диалоге с пациентом, отслеживают показатели, корректируют схему лечения, чтобы максимально оказать помощь.

– То есть с врачом можно дискутировать? А то мы стесняемся задавать им вопросы.

– Всегда нужно обсуждать с врачом любую тактику ведения! Спросить, зачем нужны эти препараты, – абсолютно нормально, мотивация пациентов в лечении должна быть осознанной. И бытовые моменты жизни стоит учитывать: например, у многих людей сменный график – часть приёма лекарств нужно будет подстраивать под время бодрствования пациента. Самое элементарное, что всегда рекомендую делать каждому из своих пациентов, – ежедневно записывать показатели артериального давления, частоты сердечных сокращений. Если у пациента есть нарушения липидного обмена (жировой обмен), прошу фиксировать рацион: как бы пациенты ни уверяли врачей, что не едят ничего лишнего, дневник питания позволяет им же самим взглянуть на свой образ жизни другими глазами, а врачу – дать правильные советы, сбалансировать рацион. Арсенал лекарственных препаратов и возможностей лечения день ото дня расширяется, но в жизни в первую очередь нужно помнить о простом – режиме, физической нагрузке, здоровом питании. Не нужно стесняться обращаться к врачу, если что-то беспокоит, стоит консультироваться, обсуждать, договариваться. Конструктивное взаимодействие между врачом и пациентом – залог успеха.

– А вот несчастная любовь может реально разбить сердце, то есть вызвать болезнь?

– Понятие «синдром разбитого сердца», или стрессиндуцированная кардиомиопатия, на самом деле существует, но для корректной диагностики необходимо проводить тщательную диагностику и исключить все органические причины. Есть вопросы, которые обсуждаются внутри профессионального сообщества, например, увеличение частоты развития нарушений ритма сердца, пусть и нежизнеугрожающих, но

приносящих выраженный дискомфорт в жизни, после перенесённой новой коронавирусной инфекции. Эти состояния стоит чётко дифференцировать и исключать возможность развития патологии на фоне нарушений работы в эндокринной системе, которая тоже часто встречается у жителей северных регионов.

ВДОХНОВЕНИЕ ДЛЯ КАРДИОЛОГА

– Кристина Георгиевна, расскажите, как вы пришли в профессию.

– Неожиданно для себя: в детстве планировала стать ветеринаром. Но решила пойти по бабушкиным стопам: она была физиотерапевтом, и я с детства наблюдала за работой её кабинета. Яркие воспоминания вызвали интерес к профессии врача. Была возможность уехать учиться в столицу, но я выбрала Сургутский государственный университет,



где окончила и ординатуру, и аспирантуру. Когда встал вопрос выбора специализации, размышляла о хирургии, но за год до окончания вуза открылась кафедра кардиологии, и её заведующая заинтересовала перспективой научной работы и тем, что после получения этой специальности открывается широкий спектр возможностей.

После окончания ординатуры начала работать в окружном кардиологическом диспансере, в кардиохирургическом отделении, получила специализацию по липидологии. Стала заведующей отделом госпитализации с телемедицинским центром, работала в должности заместителя главного врача по организационно-методической работе. Несколько лет занималась реализацией национальных проектов. С 2019 года работала начальником отдела организации специализированной, в том числе высокотехнологичной медицин-

ской помощи депздрава Югры, при этом постоянно практиковала как врач и продолжала педагогическую деятельность в Ханты-Мансийской государственной медицинской академии. В конце прошлого года поступило предложение возглавить терапевтическую службу и организовать работу регионального сосудистого центра в центральной городской больнице Нового Уренгоя, который откроется до конца года. Это будет третий на Ямале сосудистый центр для лечения пациентов с острой сердечной патологией и единственный региональный центр для пациентов с острыми нарушениями мозгового кровообращения. Меня заинтересовала возможность вернуться в практическую деятельность, реализовать накопленный опыт.

– Объём нагрузки впечатляет... Знаю, что у вас и юридическое образование есть, и ведёте активную общественную работу, участвуете в конкурсах, постоянно в командировках. А что больше всего вдохновляет?

– Вдохновляет каждый день, потому что он непредсказуем. Это может быть и увлекательная задача на работе, и интересный пациент. Сама жизнь проходит в режиме многозадачности. Сложно остановиться на чём-то конкретном: нужно просто любить своё дело – это главное в нашей профессии.

– Какие планы у вас в должности главного внештатного кардиолога Ямала?

– Сплотить кардиологическое сообщество региона, создать кардиокоманду. Мы организовали Ямало-Ненецкое окружное отделение Российского кардиологического общества. Одна из приоритетных задач – снижение показателей смертности, увеличение ожидаемой продолжительности жизни населения. Работа кардиологической службы будет направлена на раннее выявление заболеваний, своевременное лечение и предупреждение развития их осложнений, улучшение качества жизни наших пациентов. И ещё раз повторюсь: для здоровья сердца главное – наслаждаться жизнью и любить её, быть верным здоровым привычкам, беречь близких и просто радоваться каждому дню.



Кабачки, пекинская капуста, дыни:

что выращивают ямальцы

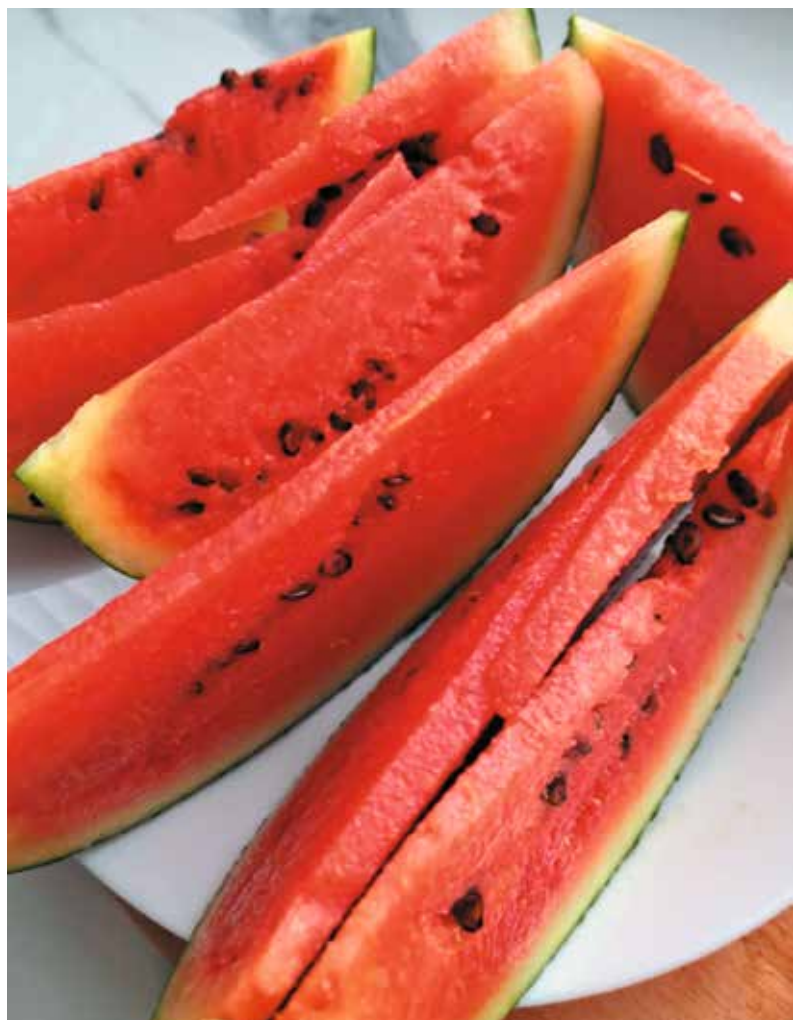
Невозможное возможно, считают садоводы-любители Ямала и смело берутся за дело. В условиях Заполярья они успешно выращивают арбузы, картошку и экзотические растения.

Ольга Киприна, фото из личного архива Надежды Севли, Михаила Окотэтто, Ольги Уполовниковой

СЕКРЕТ СЛАДКОГО АРБУЗА В ПРИПОЛЯРЬЕ

Уроженка посёлка Пельвож, а ныне – жительница окружной столицы Надежда Севли в прошлом году занялась выращиванием арбузов (сорт «Шуга Бейби» – сахарный малыш) и дынь (сорт «Ранняя спелая»). Купила в «Цветочном» семена и, когда рассада подросла, высадила в теплицу по три куста того и другого.

– Перед этим я утеплила грядки. Первый слой сделала из сена. Затем – слой перегнившего навоза с песком. В сами лунки – золу.





Сначала я опыляла цветочки, тряслась над ними, как над собственными детьми, но эффекта не было, – вспоминает Надежда Викторовна. – Потом начали завязываться арбузики. Стало так интересно! В течение почти трёх месяцев мы наблюдали, как росли наши малыши. Урожай составил одиннадцать дынь и пять арбузов! Когда первый арбуз снимали, собралась вся семья. Он был настолько вкусным и сладким! Всем понравилось. Дочка говорила: мама, сажай больше! Так и сделали. Только к известным сортам добавили астраханский. В этом году высадили кусты и в теплицу, и на улицу. Но из-за холодного июня эксперимент в открытом грунте не удался. В теплице, будем надеяться, всё получится.

Главный помощник огородницы – интернет. Чтобы арбузы были более сладкими, есть одна хитрость, которую наша героиня узнала из Всемирной паутины:

– За неделю до съёма арбузов перестаю поливать их. Поэтому они получаются такими сладкими. Я проводила эксперимент. Один арбуз специально поливала перед съёмом. В результате он получился менее сладким. Когда жара, я мульчирую грядки сверху, чтобы корни не «горели», и постоянно поливаю. Мульчирование – это покрытие грядок сеном. В результате почва не так быстро теряет влагу. Тут главное – вовремя успеть, иначе растения могут погибнуть.

Помимо арбузов и дынь, Надежда Севли с успехом выращивает и другие овощи, в том числе тыкву. В этом году ждёт не менее удачный урожай, чем в прошлом.

КОГДА ВЕСНА В КОНЦЕ ИЮНЯ

Михаил Окоэтто из Сёяхи – самый отчаянный в хорошем смысле этого слова ямальский огородник. Свою фазенду он разбил в десяти километрах от села. Летом добирается туда на лодке по реке, зимой – на трэколе. Лёгких путей Михаил Николаевич не ищет. Ведь его дача находится ещё и в двух тысячах километрах от Северного полюса! Ветра там нешуточные, как и сам климат. Суровее в разы.

Но, несмотря на спартанские условия, в его теплицах и импровизированном огороде, растёт всё, что душе угодно: свёкла, редис, картошка, лук, укроп, огурцы и даже ягоды – земляника и смородина. В этом году под тяжестью снега теплица провалилась, пришлось ремонтировать. Кусты ягод повредились, но выжили, чему земледелец очень рад.

– Весна у нас в Сёяхе наступила только в конце июня. Лёд на реке даже не ушёл к тому времени, а гуси и утки не садились на гнёзда. Они выводят потомство строго по погодным условиям, – рассказывает северянин. – Куда нам с овощами было спешить? То, что земля у меня в теплице всё-таки живая, понял по червям. Когда верхний слой подтаял, появились. Полным-полно, значит, быть добру!

В сентябре 2023 года Михаил Окоэтто собрал богатый урожай – целых сто килограммов картошки сорта «Мурманский»! Выращивал её и в открытом грунте, и в теплице.





– У меня стоят ограждения для картошки, но их высоты недостаточно. Надо что-то придумать повыше в этом году. А картошка обязательно будет, три месяца ей расти. Приезжайте в Сёяху, поможете в огороде покопаться, – с улыбкой говорит собеседник.

Михаил Николаевич идёт в ногу со временем. В теплицах использует технологию капельного полива. Так растения получают оптимальное количество влаги, а у хозяина остаётся больше времени на другие виды



работ. Вместе с Михаилом на ферме трудится его семья, племянники и их дети. Всем нравится работать, потому что интересно.

ВЫРАСТЕТ ЛИ В АКСАРКЕ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА?

Ольга Уполовникова из Аксарки – огородница со стажем. Её предки, сосланные на Север, в суровом климате возделывали огород. На столе всегда была своя картошка. Родители Ольги Анатольевны рассказывали, что когда-то в райцентре Приуралья в открытом грунте в огромном количестве выращивали капусту. Воспоминания и побудили её начать экспериментировать с этим овощем.

– Сначала я сажала обычную, белокочанную капусту, потом стала сеять пекинскую, теперь у меня и цветная капуста растёт. В прошлом году я всего два кустика посадила, так, на пробу. Посадила под тепличку, да и забыла про неё. Как-то раз приехал внук, пошёл в огород. Прибегает и радостно сообщает: бабушка, у тебя там





творог растёт! – смеётся северянка. – Кочанчики такие маленькие, но уродились! Очень даже приятно стало. Посмотрим, что будет в этом году.

Огурцы, помидоры, морковь, болгарский перец, кабачки, картошка – что только не растёт в огороде и в теплицах Уполовниковых. Двух последних культур хватает, чтобы прокормить две семьи: свою и сына. А излишки других овощей в прошлом и позапрошлом годах даже пришлось по дешёвке продавать сельчанам, чтобы не пропали. Закруток в погребе – видимо-невидимо. Каждый год в День села Ольга Уполовникова участвует в выставке «Дары природы».

– Для меня возиться с землёй – это релакс какой-то! В это время забываю обо всём на свете. Не знаю, почему, но мне нравится это. Когда что-то получается, начинает расти и давать плоды, у меня наступает душевное облегчение. Особенно хорошо растут кабачки. Сорта скороспелые беру, круглые и длинные. Последний кабачок съели только после Нового года. Они у меня дома под лестницей хранятся. Домашние обожают кабачковую икру и кабачки в кляре.

Красота у хозяйки не только на участке, но и в доме. В одной из комнат она обустроила настоящую оранжерею. Круглый год в ней зелено и красиво. Среди целой «клумбы» различных растений выделяется большое дерево авокадо. В прошлом году был ананас. Экспериментировать с растениями – любимое хобби Ольги Анатольевны:

– В основном у меня растут высокие цветы: китайская роза, турецкая роза,



пальмовидные, гортензия, туя, несколько видов ампельных цветов, алоэ, фикус. А ещё есть заморские цветы: королевская бегония, колеус, шеффлера, драцены. Видов двадцать точно есть. Долгой зимой наша домашняя оранжерея компенсирует недостаток красок и улучшает настроение. В этом году экспериментирую с голубой ёлкой и кедром, пробую выращивать в горшках из семян. Все удачно взошли. А ещё в оранжерее стоят два аквариума и живёт сухопутная черепаха.



Вары и творы

Если вы увлечённый человек и любите делать что-то своими руками, почему бы на этом не заработать?

Виктория Тибичи, фото: Равиль Сафарбеков, Юлия Ругина,
личный архив Екатерины Белаш и Элеоноры Зносок



Две молодые женщины из Салехарда монетизировали своё хобби: одна зарабатывает на мыле, другая – на свечах.

КАК СУДЕБНЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ ЭКСПЕРТ СТАЛА МЫЛОВАРОМ

На вкус и цвет для всех мыло есть. Глядя на работы Екатерины Белаш, хочется попробовать на вкус. Выглядят и правда аппетитно. Работать с мылом Екатерина начала, когда появились проблемы со здоровьем. Она не собиралась мириться с таким положением вещей и искала ответы на вопросы и пути восстановления здоровья.

– Почему в 34 года организм начал сам себя уничтожать? – спрашивала себя северянка. – Я пошла по другому пути. Начала изучать литературу об аутоиммунном тиреоидите.

Желание быть здоровой и полной сил, жить яркой, насыщенной и интересной жизнью привело к тому, что она пересмотрела образ жизни. Изменения коснулись режима дня, питания. Заменяла часть средств бытовой химии, уходовой и декоративной косметики на натуральные.



Екатерина Белаш по образованию экономист и инженер, работала в строительных организациях и в полиции. Была экспертом по производству судебных строительных экспертиз. Прослужила четыре года и ушла на гражданку.

– Сначала хотела организовать кулинарные мастер-классы, – рассказывает Екатерина. – У меня всегда много гостей дома, обожаю готовить, сервировать. И друзья говорят: слушай, у тебя хорошо получается, сделай мастер-классы, мы с удовольствием пришли бы. Шёл ноябрь, думаю, сейчас составлю меню, посмотрю по хронометражу, сколько времени потребуется. Планировала в феврале провести первый мастер-класс. Но потом с растерянностью смотрела на перечни разрешённых и запрещённых продуктов и не понимала, что я буду готовить и как питаться. Расстроилась. От идеи пришлось отказаться. Приблизительно в это же время я увидела красивые фотографии

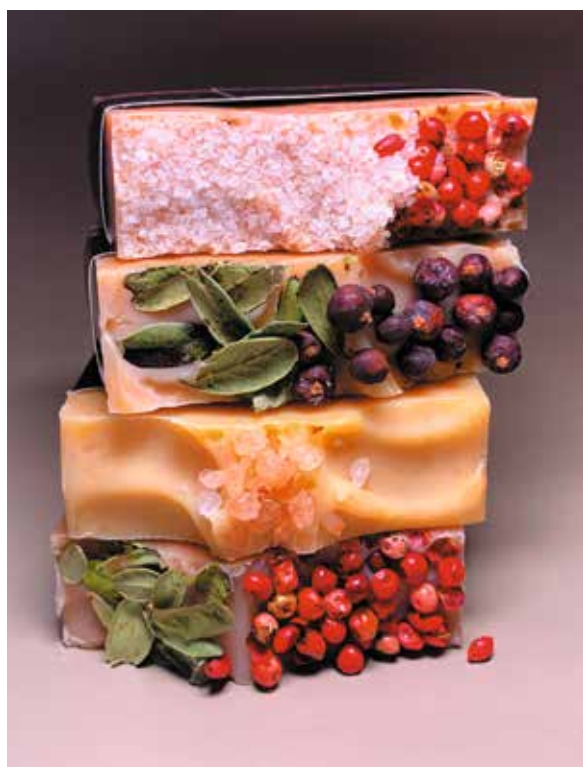
натурального мыла ручной работы. Я и раньше видела такое мыло и косметику и пользовалась ими, но именно тогда меня это впечатлило. В тот же вечер пришла домой и начала искать в интернете школу и курсы, на которых обучают мыловарению. Это увлекло!

Екатерина взяла курс по мыловарению, где обучали теории и практике. Первое мыло было ромашковое. Сваренное на отваре ромашки, оно подходит для кожи, которая нуждается в питании и увлажнении. Мыло имеет простой, но очень качественный рецепт, в который входят касторовое и нерафинированное оливковое масла и очень большой процент масла ши, которое увлажняет, питает и успокаивает раздражённую кожу, ускоряет процесс регенерации.

– После окончания курса нужно было сдать экзаменационную работу, где оценивали рецепт, дизайн и фотографию, – продолжает Екатерина Белаш. – Экзаменационное мыло готовила специально для мамы ко дню рождения.

Екатерина рассказывает, что за полтора года клиенты сами её нашли.

– На курсе объясняли: если не будете проявляться и говорить о том, что вы теперь варите мыло, то, кроме вашего близкого окружения, никто и не узнает об этом. Поэтому было задание: написать первый пост о том, что начинаем заниматься новым видом творчества, и второй пост – презентация, – рассказывает Екатерина. – Я такой пост написала. Удивилась, насколько был большой ажиотаж. Сварила килограмм – 11 кусочков, разобрали моментально. И после этого прибавилось уверенности в себе.



Думаю, в городе, где 50 тысяч населения, уж клиентов я найду. Есть люди, у которых проблемы с кожей, аллергии, и для них натуральное мыло и косметика – это решение.

ПОЛЯРНЫЙ УРАЛ В МЫЛЕ

Екатерина родилась в Салехарде, поэтому она вдохновляется северной тематикой:

– Когда-то я уехала, думала, что на Север не вернусь, но, видимо, тянет. И природа – это главный вдохновитель. У меня представлена отдельная ямальская серия ягодного мыла, в которую входят голубика, брусника, клюква и морошка. В нём содержится пюре этих ягод. Они сами по себе антиоксиданты. У каждой из них – свой состав, в котором есть и витамины, и различные кислоты. Подробно в карточках товара расписываю. В коллекции мыло в виде гор – Рай-Из и гора Чёрная, остальные в работе. Люди любят природу, и подумала акцент сделать на ней.

Срок годности мыла считается по маслу с самым маленьким сроком. Чтобы средство имело не только моющие свойства, но и уходовые, в рецептуре натурального мыла «с нуля» закладывается добавочный жир. Эти масла не взаимодействуют с щёлочью. Масла в бутылке нужно хранить в прохладном месте и не под прямыми солнечными лучами, потому что в таких условиях молекулы масла быстрее разрушаются и оно прогоркает. Если мыло хранить в тёмном месте, срок его годности не ограничен. Наоборот, со временем оно теряет влагу, становится твёрдым. А чем твёрже мыло, тем будет дольше смыливаться,

у него хорошая пена. Оно должно вызреть как минимум месяц. Поэтому покупателей предупреждаю, что мыло свежее, пусть «подышит», высохнет. Положите в ящик с бельём или оставьте в ванной – будет приятно пахнуть. Со временем потеряет лишнюю влагу, сформируется кристаллическая решётка, и мыло дольше прослужит.

ДЕЛАЙ ТО, ЧТО ЛЮБИШЬ, И ЛЮБИ ТО, ЧТО ДЕЛАЕШЬ

– Люблю все ароматы, – отмечает мыловар. – То, что я делаю, в первую очередь должно нравиться мне. Не делаю мыло, когда нет вдохновения и настроения. И так же с выбором цвета, аромата, дизайна.

Есть мыло без красителей, отдушек и эфирных масел – для тех, у кого аллергия. Бывает мыло с эфирными маслами и отдушками, натуральными и косметическими красителями, добавками (кофе, коконы шелкопряда, пюре фруктов и ягод), мыла, сваренные на молоке, отварах трав, шампанском. Благодаря своим составам эти сорта обладают уникальными свойствами. Мыло с коконами шелкопряда, например, разглаживает мелкие морщинки. Я сама пользователь своей продукции, и, если средство плохо работает, не буду больше готовить и продавать. Это маленький город. Тут один раз себе репутацию испортишь, потом никаким мылом не отмоешься, – шутит Екатерина.

НАШЛА БАЛАНС

Ароматный бизнес Элеонора Зносок открыла два года назад. Она всегда хотела заниматься любимым делом, которое можно монетизировать. У неё своя студия. Варить свечи несложно, и это популярное занятие, но требуется знание техники.



Самым сложным считается грамотный подбор качественного материала. Начать бизнес по созданию ароматических свечей можно с малого – с закупки материалов и оборудования: воска, фитилей, отдушек, термометра для воска, весов.

СВЕЧИ СОЗДАЮТ УЮТ В ДОМЕ

Элеонора родом из Салехарда, называет себя коренным жителем Ямала. По профессии экономист. Свечи северянка любила с детства. Друзья всегда знали, что ей подарить. Выезд в отпуск сопровождался походом по магазинам, где покупала свечи на целый год.

– Сегодня в моде экологичность, – говорит предприниматель. – Производство безотходное. Это не был бизнес-проект, изготавливала для себя. Они совершенно по-другому горят, плавятся, отдают аромат. Создавалось через мой восторг к продукту, в котором использованы натуральные материалы. Сначала отдавала знакомым, друзьям. Потом опубликовала информацию в социальных сетях.

Искала онлайн-курсы, изготавливала базовые свечи. Нарботала круг клиентов. Через год углубилась в тему. Помимо знания и умения, должно быть творческое мастерство. Приходит опыт, придумываешь свои ароматы, замесы воска. Продукт становится уникальным.



Предприниматель изготавливает свечи из экологических материалов. В ассортименте – соевый, оливковый и кокосовый воски. Они безопасны для здоровья. Через свой бренд Элеонора ломает стереотипы, что свечи зажигают только по праздникам и вечерам. Рекомендует ставить свечи утром за завтраком. Это расслабляет, настраивает на предстоящий день.

– В составе свеч – натуральные масла, – говорит Элеонора. – Не использую эфирные, они не предназначены для этого – при нагревании выделяют вредные вещества. Преимущественно делаю свечи с деревянным фитилём. Они создают эффект камина, потрескивают.

Главная рекомендация по использованию свечей – подрезать фитиль. Он должен гореть равномерно. Свечи рекомендуется хранить в тёмном, прохладном месте. Преимущество соевых – в том, что они ароматизируют помещение не только во время использования, но и когда холодные.

– Стараюсь придумывать новые ароматы, – продолжает Элеонора Зносок. – Творчество – то, чего мне не хватало в найме. Недавно начала заниматься свечной флористикой. Леплю свечи в виде цветов. Каждый лепесток делается вручную и соединяется в соцветие,



вставляется фитиль. Моя изюминка – аромат Ямала. Он покорила многих. С этим запахом участвовала в бизнес-проекте. В коллекции есть и ароматы «Северное сияние», «Северный туман».

Полгода назад прошла новый курс. Изготовила свечи в виде морошки. Там три слоя: соевый воск, желтый и оливковый. Вместе – это просто буйство красок. Туда же вошёл авторский аромат. Мне сложно было воспроизвести аромат ягоды, постаралась передать настроение.

Провожу мастер-классы. Появилась идея делать это в горах. В этом году поехали в нацпарк «Ингилор» со свечами-морошкой. В планах – развивать это направление.

Пришла к тому, что моё хобби стало занимать большую часть времени. Работала на износ, но рискнула и ушла из найма. Я теперь предприниматель. Воспитываю двоих детей. Благодарна тем, кто поддержал меня. На многих бизнес-форумах учат, что бизнес должен быть ради денег. Не соглашусь. Делаю для того, чтобы поделиться энергией, радостью. Мне нравится, что люди радуются, оставляют хорошие отзывы. Нашла баланс. Со своим брендом участвовала в разных проектах. Стала финалистом «Всероссийского конкурса брендов» и победителем регионального этапа премии «Бизнес-успех» в номинации «Лучший женский проект».

«Ямал-Медиа»: холдинг в каждом телефоне

Соцсети «Ямал-Медиа» набирают десятки миллионов просмотров. Это удаётся благодаря команде интернет-дирекции.

Фото: Сергей Зубков



Андрей Адамов,

участник команды телеграм-канала «Не олени пишут»:

«Здесь идёт абсолютная вкусовщина. Кому-то может зайти, кому-то может не зайти. Но мы все – на одной волне чувства юмора».

Котиков на интернет-площадках «Ямал-Медиа» заменили северные олени. Они появляются в сюжетах, мемах, весёлых публикациях. Канал «Не олени пишут» – фирменная фишка медиахолдинга. Над постами работает целая бригада.

В создании контента участвуют зрители и читатели «Ямал-Медиа». Ямальцы охотно дают обратную связь в массовых акциях. Каждый месяц на ресурсах медиахолдинга публикуются итоги «Пушистой переписи», в которой северяне показывают своих любимцев. А в проекте «Перепись семейных традиций» они делятся сложившимися обычаями, которые сплачивают родных. Это прекрасный контент, который помогает ямальцам узнавать больше друг о друге, говорит начальник интернет-дирекции Татьяна Мохнова.



Дмитрий Зубков

начальник SMM-отдела интернет-дирекции АНО «Ямал-Медиа»:

«Долгое время считалось, что SMM – это про котиков и мемы, но в нашей организации мы вышли на новый уровень. У нас эсэмэмщики – это больше редакторы. То есть мы работаем с новостями, гонимся за самыми топовыми темами, быстро их обрабатываем и стараемся как можно проще и интереснее подать их зрителям».



Читайте «Ямал-Медиа» в соцсетях:



Ямал-Медиа | Салехард
Надым | Новый Уренгой
Ноябрьск



Не олени Пишут



Красный Север
Новости ЯНАО



Север-Пресс
Новости Ямала





ПРОМЫШЛЕННО
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ
ФОРУМ



Промышленность. Технологии. Решения.

TNF — промышленный форум для нефтегазовой индустрии

Фиксируем
отраслевые вызовы
и стратегии ответа
промышленности на них



Демонстрируем
новые технологии, практики,
промышленные решения
для нефтегаза



Формируем
модель взаимодействия
промышленности и ТЭК
в среднесрочной перспективе



16-19 сентября 2024
Тюмень, Технопарк

oilgasforum.ru





КУЛЬТУРА

📷 Фото: Фёдор Воронов



Диалоги о счастье и мечтах

Известные артисты, певцы, ведущие, спортсмены, герои поделились с северянами секретами успеха и рассказали, как их приняли на Ямале

Любовь Капустина, фото: Андрей Ткачёв, Юрий Здебский, пресс-служба губернатора ЯНАО, Губкинская телерадиокомпания «Вектор», vk.com/tvimpulse, vk.com/nb_yanao

Источники: социальные сети Национальной библиотеки ЯНАО и Яны Поплавской

Вот уже почти два года известные люди страны делятся с жителями округа секретами успеха в рамках «Ямальских встреч». В Год детства проект обрёл новое дыхание: теперь в центре его внимания – талантливые дети. Мы собрали самые интересные цитаты героев встреч – о нелёгком пути к мечте, преодолении страхов, ярких эмоциях и, конечно, о Ямале.



«Ямальские встречи»

 **Место:** Салехард

 **Дата:** 12 февраля 2023 года

Диана Гурцкая, эстрадная певица, народная артистка Российской Федерации, общественный деятель:

– Я родилась totally незрячей, но моя семья сделала всё, чтобы я получила образование, шла вперёд и достигала своих целей. В семилетнем возрасте я оставила родительский дом и уехала учиться почти за 500 километров от родного города. Горькие проводы, слёзы, школа-интернат, тоска по маме с папой, шипы, спотыкания... Но это был правильный шаг. Я получила образование и пошла по волшебному пути под названием «музыка». Поэтому сейчас мне хочется помогать талантливым деткам с похожими проблемами, чтобы им было легче в своём становлении, чем мне. Я делаю всё возможное для этого: создан Центр социальной интеграции Дианы Гурцкая, проводится международный фестиваль «Белая трость», организован благотворительный фонд «По зову сердца». Считаю, если смогу осчастливить хоть одного ребёнка, значит, моя жизнь прожита не зря.

Сегодня я счастлива быть частью этого удивительного мероприятия «Ямальские

встречи». С одной стороны, в Салехарде холодно, но понятно же, что это зима. С другой – здесь очень добрые, замечательные люди, которые видят не только глазами, но и сердцем. Это и есть самое главное тепло.

Дамир Юсупов, пилот гражданской авиации, Герой Российской Федерации, командир воздушного судна Airbus A321 авиакомпании «Уральские авиалинии», совершившего аварийную посадку на кукурузное поле под Жуковским в 2019 году:

– Несмотря на холодный климат, у северян горячие сердца. Да и такого белого снега не встретишь в других городах. Я сам с Севера (родился в городе Игарке Красноярского края. – *Прим. автора*), летал с папой по тундре – он был командиром экипажа вертолётта Ми-8. И по сей день Ми-8 – моя любовь. Когда бежишь по тундре и подпрыгиваешь, как на батуте, это незабываемое чувство. И, если честно, до сих пор скучаю по белым ночам. С самого детства я хотел стать пилотом, как и отец. Однако в молодости у меня



не было шанса поступить в лётное училище из-за записи в медицинской карточке о проблемах со зрением. Но мечта о небе не давала покоя, я винил себя, что быстро сдался. И в 32 года, имея семью, колледж и институт за плечами, всё-таки попробовал поступить учиться на лётчика. Попытка была успешной. На самом деле зрение оказалось хорошее, а тот случай объясняется подростковыми изменениями в организме. В 34 года я совершил первый полёт на самолете в качестве пилота, испытав при этом необыкновенное вдохновение и восторг.

 **Место:** Тарко-Сале

 **Дата:** 21 октября 2023 года

Ирина Безрукова, актриса театра, кино и озвучивания, телеведущая, общественный деятель, тифлокомментатор высшей категории:

– Удача сыграла огромную роль в моей жизни. Но если бы мне предоставлялся шанс, а я бы боялась или откладывала на послезавтра, то, вероятно, здесь бы сейчас не сидела. Это не значит, что я хваткая. Подобное определение совсем не про меня. Я себя часто сравниваю со сказочным персонажем, есть такая сказка про гадкого утёнка. Меня

«Ямальские встречи» –

площадка культурного диалога, которая появилась в округе в сентябре 2022 года. Всё началось с ежегодной традиционной поездки губернатора Дмитрия Артюхова по муниципальным образованиям ЯНАО. В Губкинском к нему обратилась местная жительница с просьбой почаще приглашать представителей культуры и искусства в небольшие населённые пункты региона. Глава региона поддержал инициативу, выступив идейным вдохновителем проекта. Как правило, мероприятие проходит в формате свободного диалога. Желающие задают вопросы тем, кого они часто видят на экранах мониторов и телевизоров, кто имеет богатый опыт в профессиональной деятельности и преодолении жизненных трудностей. Как считают организаторы, такое общение может мотивировать жителей Ямала на самосовершенствование, стремление к новым знаниям и поиск собственного творческого «я».



воспитывала бабушка, я росла скромной девочкой, и мне было сложно в себя верить. Мечтая стать актрисой, я не думала, что такое вообще возможно. Но робко, шаг за шагом, шла и, как видите, дошла до вас.

 Место: Надым

 Дата: 25 ноября 2023 года

Тутта Ларсен, теле- и радиоведущая, журналистка, певица, актриса, ранее – видежей музыкально-развлекательного телеканала «MTV Россия»:

– Сразу меня в телеведущие не взяли, но я не расстроилась, ведь на тот момент хотела быть рок-звездой. Зато взяли в корреспонденты, и я ездила в ночные клубы, на концерты снимать репортажи. Это было очень классно, правда, иногда хамили артисты – не хотели давать интервью. Я тогда представляла из себя такую маленькую девочку в больших ботинках, с хвостиками, в круглых очках и в шапке, как у Буратино, полосатом таком носке. Всерьёз меня не воспринимали, хотя у меня имелся микрофон с логотипом телеканала. А однажды был прямой эфир, и никто из ведущих на него почему-то не приехал. И мне говорят: «Иди в эфир. Вот тебе газета «Московский комсомолец», новости «Звуковой дорожки» (музыкальная рубрика в «МК»). – *Прим. автора*) расскажи между клипами. И всё. Я пошла и оттарабанила. На следующий день случились две вещи: плохая и хорошая. Плохая – разразился скандал, потому что позвонили музыкальные редакторы «Звуковой дорожки» и обвинили нас в нарушении авторских прав. А хорошая заключалась в



том, что Борису Зосимову (медиаменеджер, музыкальный продюсер, основатель «MTV Россия»). – *Прим. автора*) ночью не спалось, он включил телевизор и увидел меня в кадре. Позвонил редакторам и сказал: «Почему эта девочка у нас новости не ведёт, это кто вообще?» Ему ответили: «Уже ведёт!» Так я стала телеведущей.

 Место: Ноябрьск

 Дата: 16 декабря 2023 года

Яна Поплавская, актриса театра и кино, теле- и радиоведущая, театральный педагог, общественный деятель:

– Посетила немаленький Ямал, край суровой красоты. Участвовала в «Ямальских встречах» в Ноябрьске вместе с Артёмом

За проведение «Ямальских встреч» коллектив Национальной библиотеки ЯНАО удостоился специальной профессиональной премии в сфере культуры «Событие года» (лучший творческий проект 2022 года).



**Более четырёх тысяч жителей округа
пришли на «Ямальские встречи»
в 2023 году, в онлайн-режиме их
посмотрели свыше 28 тысяч человек.**

Варгафтиком. Прекрасный проект, инициатива губернатора Ямала Дмитрия Артюхова! На Ямале действительно очень тепло принимают! А как топят в домах и административных зданиях – на улице минус 30, а в гостинице плюс 30. А ещё в Ноябрьске выскоблены от снега все улицы и дворы, даже сказала отдельное спасибо мэру Алексею Романову. Замечательный город, замечательный край! Обязательно вернусь ещё. Спасибо, ямальцы, я ваша навеки!

 **Место:** Губкинский

 **Дата:** 30 марта 2024 года

Сергей Кофанов, альпинист, мастер спорта России, чемпион России по альпинизму:

– В альпинизме самый надёжный способ проверить человека – взять его в горы. По сути, рискнуть. Горы – это такая стихия, которая позволяет снять маску. Ведь мы с вами все притворяемся кем-то другим:



в обществе, на работе, в семье. А альпинизм – это как море, как космос, как авиация. Это вид спорта, который срывает все маски и даёт понять, что за человек перед тобой. Можно ли с ним пойти в разведку в следующий раз?

Что касается Ямала – понравилось, что отношение к коренным жителям здесь очень уважительное. Вы в полной мере отдаёте дань народу, который был на этой земле первым и помогал первопроходцам осваивать новые территории. Сегодня Губкинский активно развивается в тренде современных технологий, старые здания реконструируются, строятся новые микрорайоны. Больше всего поразили тёплые остановки, подобные есть в Дубае, только они не подогреваемые, а охлаждаемые. Думаю, если я смогу навестить ваш город через два-три года, он раскроется совсем по-другому.



«Ямальские встречи. Дети»

 Место: Новый Уренгой

 Дата: 1 июня 2024 года

Олеся Казаченко, автор и исполнитель собственных песен, победитель 7-го сезона телевизионного проекта Первого канала «Голос. Дети»:

– Открою один из самых главных секретов успеха – это выбор педагога. Вам обязательно надо найти учителя, который будет с вами на одной волне. И ещё это вера в себя. Не останавливайтесь на достигнутом. Вот, например, выиграл ты конкурс, получил первое место или Гран-при и думаешь: я уже всё могу, я всего достиг. Нет, к сожалению, это не так. Важно постоянно работать над собой, искать что-то новое. Моя цель – стать востребованной певицей и даже актрисой, ведь каждая песня – спектакль, который надо прожить.

Егор Губарев, юный киноактёр, наиболее известный благодаря сериалу «Мир! Дружба! Жвачка!»:

– Я безумно боюсь высоты, боюсь летать. Но ради вас, ради того, чтобы здесь сидеть, преодолел этот страх. На съёмочной площадке мне однажды надо было прыгать с моста в воду. До последнего момента я говорил: «Дайте мне гидрокостюм и верёвкой не привязывайте, сейчас как прыгну!» Но потом посмотрел, как это сделал каскадёр, и подумал: не хочу, совсем! Однако броситься в воду всё же пришлось, так как дал обещание режиссёру. Зато очень реалистично получилось. Открою секрет: на съёмках четвёртого сезона сериала «Мир! Дружба! Жвачка!» мне придётся прыгнуть из самолёта с парашютом.

Кого ждут в Салехарде и Муравленко

Национальная библиотека ЯНАО рассказала об известных людях, которых пригласили на «Ямальские встречи» в сентябре и октябре

Семён Пашкевич,
фото: www.roscosmos.ru, www.krasfil.ru

Жители Муравленко 21 сентября пообщаются с российским космонавтом-испытателем отряда НИИ ЦПК имени Ю. А. Гагарина Александром Мисуркиным и аккордеонистом-виртуозом Петром Дрангой.

А в Салехарде ждут фигуристку Анну Щербакову и тимлид-разработчика Даниила Ермилова. Встреча состоится 19 октября.

Александр Александрович Мисуркин

116-й космонавт России (СССР) и 531-й космонавт мира. Совершил три космических полёта к Международной космической станции на транспортных пилотируемых кораблях «Союз ТМА-08М», «Союз МС-06» и «Союз МС-20».

В общей сложности в космосе провёл более 346 суток. Совершил четыре выхода в открытый космос, общая продолжительность работ в открытом космосе составила 28 часов 13 минут. Герой Российской Федерации, лётчик-космонавт Российской Федерации (2016).





Пётр Дранга

российский музыкант, аккордеонист-виртуоз, дирижёр, композитор, режиссёр, певец и актёр, продюсер. Заслуженный артист Российской Федерации.

Даниил Ермилов

семнадцатилетний тимлид-разработчик в стартапе Metacraft Studio. Участник Российского венчурного форума – 2024, IT&Gamdev эксперт, создатель технологии мульти-серверов для онлайн-игры.

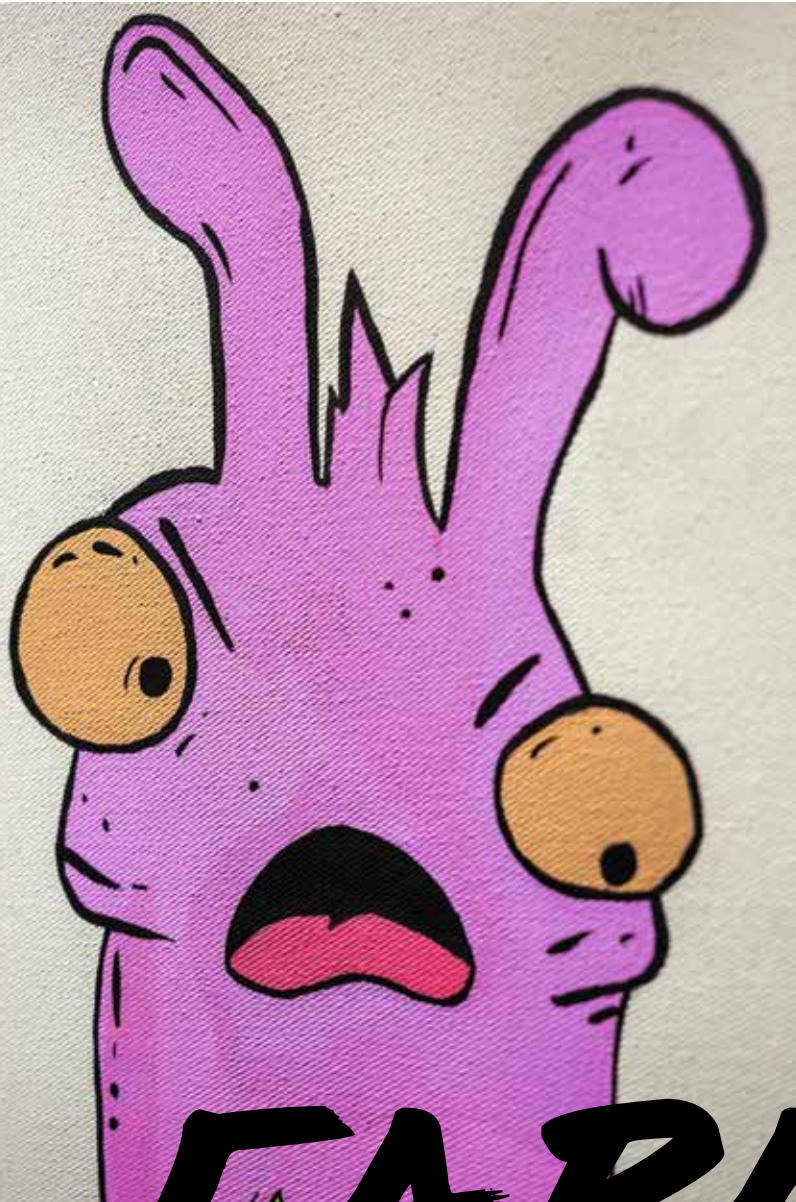


Анна Щербакова

девятнадцатилетняя чемпионка мира. Выступает в одиночном катании. В 2022 году она стала олимпийской чемпионкой. Победительница командного чемпионата мира по фигурному катанию. Двукратный серебряный призёр чемпионата Европы. Серебряный призёр финала Гран-при в Италии.

Национальная библиотека ЯНАО спрашивает северян, кого они хотят увидеть на «Ямальских встречах». Предложения принимаются по QR-коду:





ГАРАЖИ И ГАРАЖИКИ: О ТВОРЧЕСТВЕ, ПОЛЁТЕ ФАНТАЗИИ И «ТРЕТЬЕМ МЕСТЕ»



Множество индивидуальных воспоминаний сохранили семейные гаражи, став не только местом хранения автомобиля, но и творческим пространством, в которое убегали от тотального контроля государства, в нём слушали запретную музыку, прятались от жён

Анна Пашкова, фото: Фёдор Воронов, Сергей Зубков, арт-резиденция «Полярис»

ПРЯМОУГОЛЬНИКИ, ТАНЦУЮЩИЕ У ПОЛЯБТЫ

Проект «Архив гаража», реализованный арт-резиденцией «Полярис», рассказал об историях северян, для которых гараж до сих пор остаётся «третьим местом» реализации идей. Он проходит в рамках Ямальской биеннале современного искусства. Семеро героев из Салехарда, Нового Уренгоя и Ноябрьска не побоялись поведать о своём необычном пристанище. Куратором выставки и школы выступила петербургский искусствовед Анастасия Пронина.

В рамках проекта реализовали и школу городского художника «ТОПонимы». Целую неделю двенадцать юных творцов создавали произведения для выставки «Архив гаража». Итогом занятий стала коллективная роспись фасада салехардского коптильного цеха на берегу Полябты. С уличной культурой подростков знакомил Максим Има, петербургский стрит-арт художник.



– За несколько часов мы с ребятами разрисовали фасад коптильного цеха, израсходовали все баллончики с краской. К вечеру похолодало, но некоторые подростки работу не бросили, как настоящие граффитисты довели дело до конца. Те, кто постарше, даже забрались на лестницу, чтобы прорисовать верхние детали, – вспоминает Максим.

Салехардцев теперь радуется новый стрит-арт в живописном месте, нарисованный творческими учениками городской



школы художника. На фасаде коптильного цеха изображены растянутые домики, гаражи, танцующие прямоугольники с крышей, внутри которых абстракция. А на самом верху можно даже разглядеть крышу чума.

На этом преобразование городов не заканчивается, в рамках проекта художники планируют расписать гаражи героев, поделившихся своей историей.

«ПОНИМАЕШЬ, ВСЕ РЕБЯТА ЖИВЫ»

«Заедешь в тёплый гараж после работы, выйдешь, расслабишься, приведёшь себя в порядок. Это самые приятные эмоции». Рабочий гараж стал местом отдыха для Степана Чумака, заместителя начальника пожарной части Салехарда.

– Приезжаешь после серьёзного выезда, какого-то крупного пожара, открываешь дверь – и тебя встречает тёплый чистый воздух. Особенно ценим это зимой, ты проработал, замёрз, вся боёвка заледеневшая и мокрая, а в машине полный бардак.





Выходишь и понимаешь, всё прошло хорошо, все ребята живы, – говорит Степан.

Гараж для пожарной части – одно из важных мест: в нём находится техника и спецодежда. Тёплое помещение для парковки машин в условиях Крайнего Севера – необходимость, ведь ждать, пока техника согреется, и терять драгоценные секунды нельзя.

МАСТЕР СОЗДАЁТ ШЕДЕВРЫ В ГАРАЖЕ

Виктор Селивёрстов, житель Нового Уренгоя, работал в газодобывающей отрасли и параллельно занимался любимым хобби, потом отдался любимому делу – резьбой по дереву, а затем освоил и резьбу по кости. Мужчина очень ждал пенсии, чтобы полностью отдаться любимому делу.

– У меня два гаража, объединённых в один, разделил его на две рабочие зоны. В одной стоят станки для занятия крупной работой, там строгаю, пилю, создаю крупные скульптуры. Во второй зоне работаю над мелкой пластикой, по кости, – рассказывает мастер декоративно-прикладного искусства и ремёсел ЯНАО.

Трудится Виктор ежедневно, приходит рано и уходит поздно. Говорит, что иногда даже устраивает дни открытых дверей, когда любой желающий может обратиться к нему с проблемой: например, гитару или произведение из кости отреставрировать, что-то подклеить.





КАК «КИНО» И «ПИЛОТ»

У салехардца Геннадия Неизвестных собственная группа, и репетируют ребята в гараже. Как когда-то делали старые рок-группы, музыканты начинают творческий путь с малого, но атмосферного.

– Гараж – это свобода, ты можешь делать что угодно и ни от чего не зависеть, хоть глубокой ночью приходи. Нас не беспокоят. Соседям по гаражу даже нравится, они иногда приходили на наши концерты, звали нас на шашлыки, – рассказывает Геннадий.

Когда-то ребята выступали и на улицах города, в «Полярисе», в Салехардском центре молодёжи, наиболее комфортным для репетиций оказался старенький гараж

КРИК, МОЛЬБА О ПОМОЩИ И РОЗОВАЯ СОБАЧКА

Незадолго до выставки дети расписывали холсты в форме гаражей, в творчестве их не ограничивали. Максим Има, стрит-арт художник и наставник школы «ТОПонимы», лишь давал наставления и помогал прорисовывать карандашом некоторые детали. Самому младшему художнику 11 лет, самому старшему – 22 года.

– Я решила, что моя картина должна быть яркой, добавила много красок – вся крыша гаражика цветная, дорисовала элементы вокруг дятла, он на рисунке глав-



ный. Вспомнила, что очень люблю фильм «Крик» – не обошлось и без знакового персонажа оттуда. Для меня такой опыт впервые, тем более работа для выставки, – рассказала Екатерина Ольховая.

На маленьких холстах-гаражиках можно найти и необыкновенных животных, и абстрактных человечков, и короткие послания, и даже героев известных фильмов.

Ребятам запретили выкладывать работы в социальные сети во время прохождения практики – всё ради того, чтобы сохранить





уникальность идеи и не допустить слепого копирования эскизов другими участниками. Таким образом, у авторов выработался собственный творческий стиль.

– Я не давал ребятам идей, не мешал их творческому порыву. Мои указания нарушили бы всю цепочку. Помогал лишь технически и в чём-то подсказывал. По общению показалось, что у одной из девочек бунтарская натура, а она села и нарисовала милую зверюшку, я мог всё испортить советом, – говорит Максим Има. – Это интересно, искусство будто в чём-то совпадает с характером автора, а где-то совершенно разнится.

Авелина Бажанюк, 13-летняя девочка, о которой рассказал Максим, любит пробовать

что-то новое и необычное, поэтому школа городского художника её очень заинтриговала. Проект подтолкнул продолжать рисовать и потом.



– Я долго размышляла над тем, что изобразить на холсте. В итоге пришла мысль нарисовать непонятное розовое существо, я всё же думаю, что больше оно смахивает на собачку. А на другой стороне дверцы изображён человек, возможно, он её хозяин, они оба абстрактные, очень друг другу подходят, – говорит Авелина.

По словам петербургского художника, оценивал он рисунки не по профессиональному исполнению, а по эмоциональности. И правда, многие ребята не ходили в художественную школу, лишь рисовали когда-то в школьных тетрадках, однако их работы приятно удивили даже профессионала.

– На моей картине – пара личных жизненных цитат, теги, которые я находил в подъездах, ведь к гаражному стилю они больше всего подходят по тематике. Хотелось максимально погрузиться в эту культуру. Есть даже своеобразная мольба о помощи, – говорит Даниэль Норенберг, указывая на надпись «Не хочу сдавать ОГЭ».



Первый сборник Никиты Анагуричи: произведения о жизни простых северян

Надымчанин Никита Анагуричи занимается литературным творчеством 15 лет. Он пишет о простых людях, своих земляках. При поддержке округа готовится к выходу в свет его первая книга.

Юлия Терешина, фото: Елена Неркагы, Марина Лонгортова,
личный архив Никиты Анагуричи

СТАНОВЛЕНИЕ ПИСАТЕЛЯ

Герои произведений Никиты Александровича такие же, как он, – обычные труженики, жители родного Кутопьюгана или тундровики. Свой первый рассказ «Схватка» автор написал в 2009 году. В кульминации сюжета – борьба молодого ненецкого охотника и раненного им лося. Животное не убежало со стадом сородичей, а неожиданно напало на обидчика. Только чудом в той схватке победил человек.

– Это реальная история, которую рассказал мой отец. Мне она запала в душу, позже я встретился и пообщался с этим охотником, а потом изложил на бумаге. Так и появился первый мой рассказ, который опубликовали в газете «Рабочий Надыма». Главным редактором был тогда Геннадий Павлович Гришков, с его лёгкой руки я получил писательскую путёвку в



жизнь, – рассказывает Анагуричи.

Писателем и поэтом Никита Александрович себя не называет. Скромно говорит, что каждый может написать, если сядет и подумает.

Согласиться с этим можно, но без таланта и призвания, наверное, не обойтись. Не помешает и захватывающая читателей тематика произведений, которая, несомненно, есть у ямальца.

ОЧЕРКИ О ВЕТЕРАНАХ ВОЙНЫ И ЛЮДЯХ ТРУДА

В 2010 году писатель приступил к созданию цикла очерков о ветеранах Великой Отечественной войны. Почти никого из них уже не было в живых. Никита Александрович добирался до стойбищ в зависимости от времени года на снегоходе или лодке, по крупицам собирал информацию, записывая воспоминания родственников ветеранов.

Кто не знает, кто ты, тот не знает, кто ты!
Ты не Золушка, а принцесса!
И. П. Мухоморов



Искита Александрович Анагурчи

Искита Александрович Анагурчи родился в феврале 1980 года в селе Кумульдары, что относится к району на юго-востоке Чукотки. Он был третьим ребенком в многодетной семье родителей Рабины и Светы, которые в то время жили в поселке Кавыкчи. В 1997 году он окончил школу в поселке Кавыкчи, а в 2003-м в школе среднего звена в поселке Кавыкчи. После окончания школы он поступил в школу в поселке Кавыкчи, а в 2005 году окончил школу в поселке Кавыкчи. После окончания школы он поступил в школу в поселке Кавыкчи, а в 2005 году окончил школу в поселке Кавыкчи.

СОН-БУРН

Ваша жизнь — сон. С детства вы слышали, что сон — это то, что вы делаете, когда вы спите. Но сон — это не только то, что вы делаете, когда вы спите. Сон — это то, что вы делаете, когда вы спите. Сон — это то, что вы делаете, когда вы спите.

Искита Александрович Анагурчи родился в феврале 1980 года в селе Кумульдары, что относится к району на юго-востоке Чукотки. Он был третьим ребенком в многодетной семье родителей Рабины и Светы, которые в то время жили в поселке Кавыкчи. В 1997 году он окончил школу в поселке Кавыкчи, а в 2003-м в школе среднего звена в поселке Кавыкчи. После окончания школы он поступил в школу в поселке Кавыкчи, а в 2005 году окончил школу в поселке Кавыкчи. После окончания школы он поступил в школу в поселке Кавыкчи, а в 2005 году окончил школу в поселке Кавыкчи.

Никита Анагуричи родился 9 февраля 1960 года в многодетной рыбацкой семье в селе Кутопьюган Надымского района. В его трудовой биографии – рабочие профессии: тракторист, оператор котельной установки, электромонтёр связи, плотник.

– Я чувствовал, что должен это сделать, чтобы сохранить память о земляках, прошедших войну. Единственный ветеран, с которым мне удалось лично поговорить, жил тогда в селе Салемал. Про остальных людей писал только по рассказам их родных и знакомых, – вспоминает Никита Анагуричи.

Позже писатель взялся за очерки о тружениках тыла, рыбаках и охотниках, земляках, которые проходили службу в армии за пределами СССР, в том числе в Афганистане. Никита Анагуричи – очень лёгкий в общении человек, но признаётся, что и ему бывает порой нелегко разговорить собеседника.

– Некоторые сначала отказывались, не хотели, чтобы я о них писал. Приходилось уговаривать, объяснять, что это поможет сохранить память о них для будущих поколений, – говорит Никита Анагуричи.

Кроме прозы он пишет стихи о родном крае, перевёл на ненецкий язык отдельные произведения Сергея Есенина, Булата Окуджавы, Владимира Высоцкого, Агнии Барто, а из ямальских авторов – стихи Романа Ругина и нескольких надымских поэтов.

Писатель с супругой воспитали троих детей, все они получили высшее образование. Две дочери, как и родители, живут в Надыме, а сын – в Тюмени. Свободное время Никита Александрович предпочитает проводить на природе: любит рыбачить,



собирать ягоды и грибы. Вдали от цивилизации он ищет вдохновение, обдумывает новые творческие замыслы.

РОЖДЕНИЕ СБОРНИКА «СТИХИЯ»

Произведения Никиты Анагуричи публиковали в надымских газетах, ямальских журналах и альманахах. Пришло время и для собственного издания. В 2023 году писатель подал заявку в редакционно-издательскую комиссию ЯНАО и прошёл конкурсный отбор на издание книги за счёт округа. Сборник получил название «Стихия» по вошедшему в него одноимённому произведению.

– Повесть «Стихия» – не документальная, я собрал её из фрагментов ранее услышанных историй, добавил своё. Главные герои – ямальские оленеводы, кочующие около Обской губы в давние времена. Название «Стихия» связано с суровой и непредсказуемой северной погодой. Я рассказываю о девушке, которую на лодке унесло течением, о её приключениях и спасении, о человеческих чувствах и взаимоотношениях, – рассказывает Никита Анагуричи.





В сборник «Стихия» вошли повести, рассказы и очерки, написанные в разные годы. Некоторые произведения повествуют о реальных людях и событиях, у других – приключенческие, фантазийные сюжеты. В книгу Никиты Анагуричи вошло и несколько сказок, одна из которых – продолжение истории про Колобка, придуманное ненецкой бабушкой. Оформлен сборник иллюстрациями художника.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ ОКРУГА НА ИЗДАНИЕ КНИГИ

На Ямале с 2013 года литераторы получают поддержку на издание книг за счёт средств окружного бюджета. Благодаря этому регион открывает новые имена и таланты, стимулирует к творчеству уже известных авторов.

Специалист сектора книгоиздания дирекции печатных СМИ «Ямал-Медиа» Наталья Бай пояснила, что рассчитывать на господдержку издательского проекта могут как жители Ямала, так и органы власти, учреждения, общественные объединения округа. Соискателю нужно подать заявку, приложить не менее двух рецензий на произведение от писательских организаций РФ или их членов. Также автору потребуются ходатайство об издании его книги от органа госвласти ЯНАО или местного самоуправления. В нём указывается аудитория, на которую рассчитано произведение, и рекомендуемый тираж.

– Полученные заявки рассматривает редакционно-издательская комиссия ЯНАО и оценивает их по восьми критериям в баллах. Среди них – художественное достоинство произведения, вклад в развитие литературного процесса, культурного наследия ЯНАО, социальная значимость затронутой в книге проблемы, заслуги автора в литературе. По количеству набранных баллов составляют рейтинг заявок и выбирают победителей, произведения которых напечатают в следующем году. В среднем ежегодно за счёт средств округа издаётся 10 книг. Поддержка включает подготовку издания (правки, вёрстку, оформление), печать и распространение тиража, – рассказала Наталья Бай.



От желающих издать свои книги редакционно-издательская комиссия ЯНАО принимает заявки с 1 февраля по 1 сентября.

Заявки в окружной департамент внутренней политики можно подать двумя способами:



лично по адресу:
Салехард, проспект
Молодежи, влд. 9



по электронной почте
dvp@yanao.ru

По всем вопросам литераторов проконсультируют по телефону +7 (34922) 2-42-33.

Мужская и женская душа байкеров с большой дороги



Ветер в лицо, а вместе с ним –
пыль дорог или летний зной,
сырость дождей или холод
непогоды. Всё отступает перед
чувством абсолютной свободы
покорителей дорог!

Нина Фальшунова,
фото: Юлия Чудинова, архив героев, freepik.com

Как говорят сами мотоциклисты, «четыре колеса везут тело, а два колеса – душу». Большинство увлечённых мотоциклистов – это люди с хорошим уровнем образования, культуры и адекватным поведением. Среди байкеров есть представители самых разных профессий, в том числе члены правительства, представители культуры, здравоохранения, образования.

В разгар лета, когда на улицах то и дело режут моторы двухколёсных железных рысаков, «Ямальский меридиан» решил заглянуть в загадочную байкерскую душу и узнать некоторые секреты.

ЖЕНСКАЯ ДУША

– Увлелась я этим ещё в детстве, когда у папы был отечественный мотоцикл. Папа был мотоциклистом, и практически всё мое раннее детство проходило рядом с ним, в гурдах запчастей, за ремонтом техники, в том числе и его

С президентом всероссийского мотоклуба «Ночные волки» Александром Залдастановым (Хирург).



мотоцикла Иж Планета-5, – рассказала Илсея, молодой руководитель социально-психологической службы из Лабытнанги, каждый день добирающаяся на своём байке к месту работы в окружной столице – средней школе № 4, что на бульваре Северное сияние.

– Маленьким ребенком я играла, представляя, как еду, покоряя километры пути, – рассказывает Илсея. – Трудно сказать, когда именно я решила, что мотоцикл – это не только любимое увлечение, а часть моей жизни. В восемь лет я впервые упала с мотоцикла и сломала ногу. А когда мне было десять, папа трагически погиб в ДТП на автомобиле, ему было 35 лет. После этого моё увлечение прекратилось на долгие годы, хотя память совместного времяпровождения, наша с папой работа с мотоциклом, моторемонты – всё это осталось. Любовь к мотоциклу привил именно он. Когда я заявила, что отучилась на категорию «А» и купила мотоцикл, близкие не удивились. Конечно, трагедия не забылась, и мама очень сильно переживала и до сих пор переживает, хоть и не показывает этого. Думаю, что мои родные мне доверяют настолько, насколько это можно, потому что знают: при общем сильном темпераменте и жажде приключений у меня спокойный, выдержанный характер.

– Скорость как таковая неважна – я за осторожность и здравый смысл, – продолжает



девушка. – Но ощущение свободы бесценно, как и чувство контроля над мощным, но послушным железным зверем. Кроме этого, формируется ответственность перед собой, воспитывается выносливость, закаляется характер.

Мотоцикл – не единственное увлечение молодого педагога. Это даже скорее и не увлечение, а образ жизни, ведь девушка в целом любит спорт, например, сноубординг. А помимо этого, она разводит цветы. У Илсеи большая коллекция фиалок – 620 сортов, собранных со всей России как раз таки во время мотопутешествий. Кумиров в мотоспорте у неё нет, но привлекает историческая личность – Александр Македонский. Илсея говорит, если бы в те вре-



мена были созданы мотоциклы, Македонский явно стал бы байкером в силу своего характера. Педагог признаётся: про неё уж точно мало кто может сказать с первого взгляда, что она имеет такое брутальное увлечение.

– Встречающие меня в рабочей обстановке, не только дети, но и коллеги, с трудом верят, что я мотоциклистка, – рассказывает Илсея. – В мае, июне, сентябре я езжу на работу на мотоцикле. Ребята видят его на парковке рядом со школой, удивляются. Особенно когда узнают, что это байк заместителя директора школы. Сама я им не рассказываю. Но теперь все уже знают, что это мой, и вопросов всегда много. Ребята часто интересуются, как можно стать мотоциклистом, что нужно знать при езде в городе, в дальних путешествиях, как сохранять спокойствие при езде. Многие из них после знакомства со мной начали посещать кружок «Мотокросс». Я их поддерживаю



советами, знаниями, личным опытом, приезжаю к ним на соревнования. Мотоцикл не игрушка, это очень большая ответственность. И каждый парень или девушка, начиная мотожизнь, должны понимать всю серьёзность передвижения на мотоцикле. Считаю, для начала нужно записаться в секцию, чтобы уметь не только крутить газ, но и разбираться в технической части, выучить правила безопасности на дороге. Я считаю, что на мотоцикле могут ездить лишь те, кто действительно влюблён в это. Многие, прокатившись пару раз, понимают – это не его. Иные же так увлекаются, что сами удивляются: и не подозревали, что именно это им нужно.

По мнению Илсеи, в Салехарде или Лабытнанги нужен учебный мототрек. Три года назад она начала писать проект про круглогодичную крытую мотоплощадку с учётом климата на Крайнем Севере. Но, вникнув в нюансы

проекта, поняла, что он слишком масштабен, затратен, потребует много ресурсов, как финансовых, так и человеческих.

– У нас самая долгая зима, и мотосезон очень короткий, – поясняет девушка. – Если бы была крытая мотоплощадка, я думаю, многие мотоциклисты были бы счастливы. По ней могли бы кататься не только опытные мотоциклисты, но и все желающие в присутствии инструктора.

Такой проект мог бы привлечь на Ямал мотобайкеров со всей России. Ведь байкера хлебом не корми – дай отправиться в путешествие туда, где есть что-то необычное, в том числе такие же увлечённые, как и он.

– Практически во всех регионах и городах есть мотоклубы, мотосообщества, мотогруппы и байк-посты, – говорит Илсея. – Есть мотоциклисты, которые путешествуют группами, есть одиночные, о которых мы знаем через сайты, группы в мессенджерах. Я отношусь к одиночным мотоциклистам. В основном езжу «на дальняках». В 2022 году посетила Кавказ, проехала 17 тысяч километров, в прошлом году побывала в Краснодарском крае, проехала 22 тысячи километров. В этом сезоне запланирована заграница.

Девушка признаётся, что мечтает о мотоцикле эндуро:

– Круизеры, спортбайки, эндуро, дорожные, внедорожные – моделей много. Мне больше всего нравятся спортбайки,



хотя, казалось бы, как человек, который всегда «на дальняках», я должна грезить о дорожном мотоцикле. Мой первый мотоцикл был Yamaha FZS600, он был очень мощный, но тяжёлый для меня. Вес его 210 килограммов, и в первый свой сезон я накачала руки, управляя этим зверем. Сейчас у меня Honda CBR весом 170 килограммов. Оба мотоцикла, и первый, и второй, относятся к спортивным. Планирую приобрести эндуро, чтобы была возможность кататься и по бездорожью в горах. Увлечение мотоциклами – дорогое удовольствие. Но когда это твоя жизнь, о таких моментах не думаешь. Это твоя жизнь. Это часть тебя. И как я всегда говорю, было бы желание.

МУЖСКАЯ ДУША

Александр Притула, солист губернаторского национального ансамбля танца «Сыра`Сэв» и байкер с двадцатилетним стажем, признался, что ездить на мотоцикле начал просто из интереса. Хотелось понять принципы вождения и что вообще так нравится людям в мотоциклах.

Теперь не мыслит себя без байка. Близкие переживали, но со временем привык-



ли. Тем более что Александр не самый страстный любитель всероссийских мотобфестов или организованных путешествий на байках: основная работа и так связана с частыми разъездами и гастролями, и лишь в отпуске можно «оторваться» на байке. Но говорит, есть своя прелесть даже в том, что ты просто едешь по России на своём мотоцикле, знакомясь с разными регионами, не зная, где будешь через три дня, и случайно попадая на какие-то фесты.

Как и Илсея, Александр убеждён: начинать знакомство с байками молодым людям необходимо с технической части и общения со знатоками.

– Юный мотоциклист... Мы ведь имеем в виду человека, который уже получил соответствующую категорию вождения? – уточняет Александр. – Учебную трассу предоставляют автошколы в момент обучения, а после подготовки и сдачи экзамена юному водителю будет неинтересно возвращаться на полигон или подобное другое место. Другое дело – специальные трассы, например, для джимханы или для мотокросса. Возможно, да, они нужны.





Конечно, как матерый, опытный байкер, он понимает, что за мотоциклом в обществе сложилась слава довольно рискованного и травмоопасного транспортного средства.

– Я немного перефразирую: мотоциклисты реже попадают в ДТП, нежели автомобилисты – это неоспоримый факт, – уточняет Александр. – Однако характер травм, получаемых при относительно одинаковых ДТП, будет не в пользу байкера. Если учесть, что в половине случаев в ДТП с участием мотоцикла виноват водитель автомобиля, то получается ещё более печальная перспектива. Отсюда и бытует мнение, что мотоцикл – небезопасное средство передвижения. Ну а чтобы обезопасить себя, управляя мотоциклом, следует не нарушать ПДД и, что особенно важно, соблюдать скоростной режим. Не секрет,

за зиму участники движения отвыкают от мотоциклов, порой забывают о габаритах и более мощном ускорении транспортного средства. Ну и мой совет – помнить о шуточном, но полезном правиле военного летчика: ездь так, словно все вокруг хотят тебя сбить. То есть нужно постараться быть предусмотрительным, думать не только о себе, но и о тех автолюбителях, которых наблюдаешь вокруг, когда перемещаешься на байке.

Александр Притула – владелец внушительного Yamaha Stratoliner 2007 года выпуска. Любит комфортные круизеры и, возможно, хотел бы новую модель. Но без сомнений соглашается с тем, что увлечение байками – дорогое удовольствие. Впрочем, если уж понравилось, то это любовь на всю жизнь.

Паучиха

Антонина Сязи,
иллюстрации: Наталья Колбина

Жила одна паучиха. Однажды, когда она ставила сети, прилетел овод. Стал с места на место перелетать, уронил несколько сеток у паучихи. Она начала их поправлять, уже устала, ведь на спине у неё был белый шарик. В этом шарике находились маленькие паучата.

Решила паучиха пойти домой. На земле находилась её маленькая нора. Только хотела зайти внутрь, резко подлетел овод.

– Дай мне этот шарик! – сказал он ей.

– Это не шарик, это мои крылья, – ответила она.

– Тогда вместе полетим! – овод поднялся и хотел с лёту стукнуть по шарик, но шарик крепко сидел на спине паучихи.

– Меня трогать нельзя! – сказала паучиха.

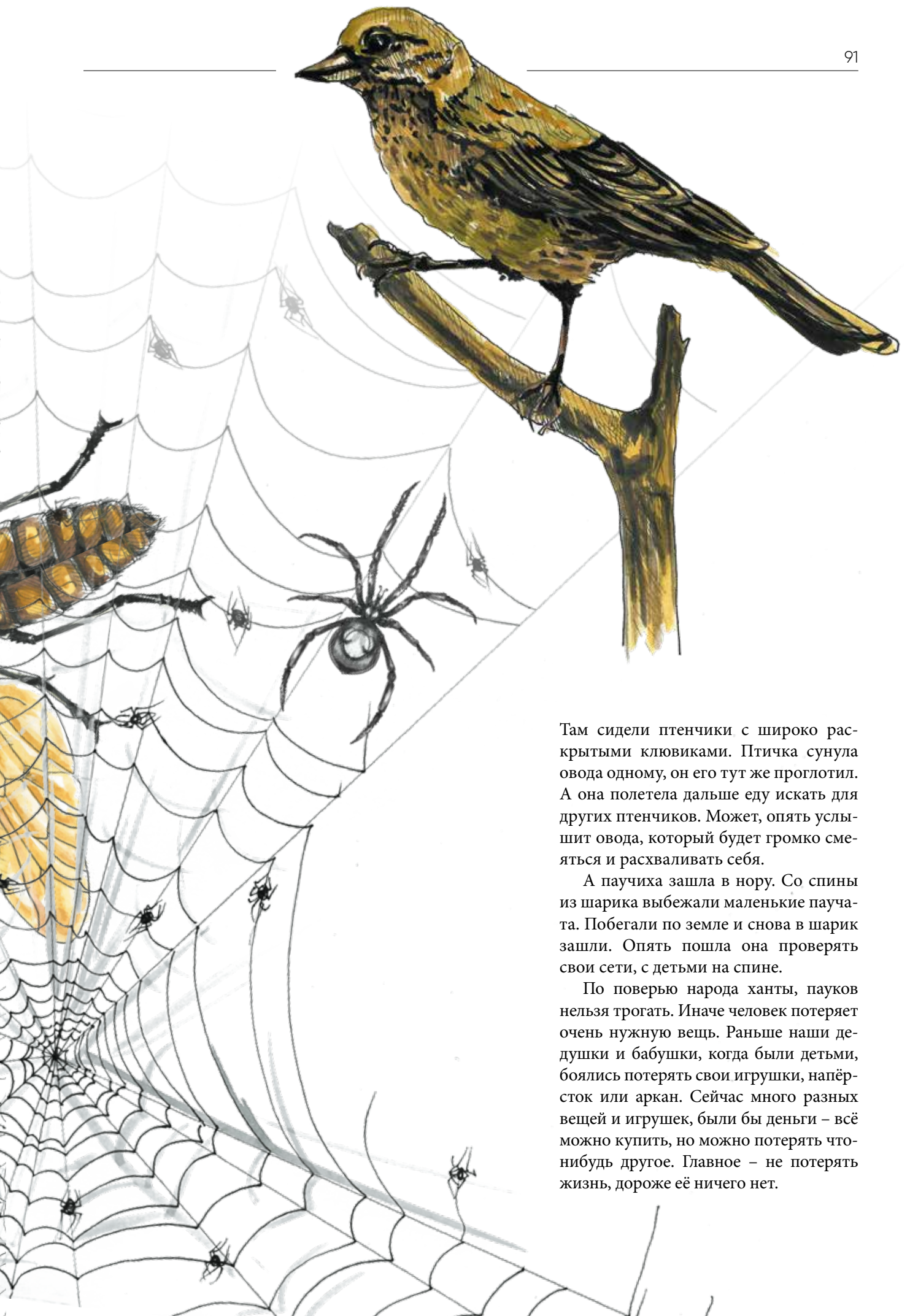
Тогда овод засмеялся:

– Что со мной может случиться?

– Что-то очень дорогое потеряешь.

– Ничего нужного у меня нет. Только крылья, – снова громко засмеялся овод.

Его смех далеко был слышен. В этот момент на дереве сидела птичка. Взмахнула она крыльями и полетела в ту сторону, где шум был. Приблизилась к оводу, резко клювиком его зажала, тот даже шевельнуться не успел. Полетела к своему гнезду.



Там сидели птенчики с широко раскрытыми клювиками. Птичка сунула овода одному, он его тут же проглотил. А она полетела дальше еду искать для других птенчиков. Может, опять услышит овода, который будет громко смеяться и расхваливать себя.

А паучиха зашла в нору. Со спины из шарика выбежали маленькие паучата. Побегали по земле и снова в шарик зашли. Опять пошла она проверять свои сети, с детьми на спине.

По поверью народа ханты, пауков нельзя трогать. Иначе человек потеряет очень нужную вещь. Раньше наши дедушки и бабушки, когда были детьми, боялись потерять свои игрушки, напёрсток или аркан. Сейчас много разных вещей и игрушек, были бы деньги – всё можно купить, но можно потерять что-нибудь другое. Главное – не потерять жизнь, дороже её ничего нет.

Древним языком орнамента

Мастерица Яна Тайшина из Приуральского района освоила старинный язык рукоделия и постепенно добавляет в него свои «слова»: придумывает и вышивает новые узоры

Ольга Киприна, фото: Сергей Зубков, личный архив Яны Тайшиной

Детство мастерицы Яны Тайшиной прошло на просторах Полярного Урала. Вместе с родителями она вела кочевой образ жизни и перенимала у них навыки и умения, необходимые для жизни в условиях Крайнего Севера. От мамы Аллы Прокопьевны девочка научилась рукоделию. Из увлечения оно переросло в профессию.

В 2019 году Яна Тайшина стала лучшей мастерицей Ямала. С тех пор она доказывает, что у неё золотые руки.

БИСЕР, ТКАНЬ, СУКНО

– Я люблю работать со всем, что есть: с бисером, мехом, кожей, сукном, тканью. Есть большое желание заниматься восстановлением древних, исчезающих ремёсел народа ханты, – рассказывает умелица.

Бабушка Яны сама придумывала орнаменты. Это был особый язык, понятный только посвящённым: рисунки на одежде рассказывали, к какому роду принадлежит его обладатель, каков



Мастерица родилась в Аксарке, там же окончила школу. Училась в Санкт-Петербурге – сначала в университете имени Герцена, потом в институте информационных технологий. Получила специальности «историк-культуролог» и «социально-культурная деятельность».

В 2025 году планирует завершить обучение в Высшей школе предпринимательства по специальности «государственное и муниципальное управление» в Москве. Воспитывает двоих детей.

Яна Тайшина:

*«Прежде чем браться
за иглу, мастер должен
изучить орнаменты,
узнать, что они означают».*



2019 год

Победитель районной премии «Слава Приуралья» в номинации «Созвездие талантов».

2020 год

Награждена дипломом первой степени в номинации «Традиционный зимний костюм народа ханты» на девятом международном конкурсе в Калининграде.

2021 год

Диплом второй степени на международной выставке традиционного шитья и современного дизайна в Салехарде.

2022 год

Лауреат второй степени окружного конкурса произведений «Герой нашего времени» в номинации «За лучшее произведение на языке народа ханты».

2023 год

Обладатель премии за «Лучший авторский проект»

2024 год

Победитель Всероссийского конкурса «Идеи, преобразующие города» с проектом по этнотуризму «Най Ныһ» в Москве.



статус семьи. По узорам даже выбирали себе невесту. Начертания символизировали животных, растения, птиц, промысел.

– А я придерживаюсь традиционных рисунков, чтобы не потерять смысл орнамента. Они же были придуманы не просто так. Наверное, неправильно добавлять к традиционным узорам какие-то новые элементы. Если уж придумывать, то своё.

АНТИСТРЕСС ПО-СЕВЕРНОМУ

Мастера нередко используют древние узоры, чтобы украсить обычную современную одежду. Яна считает, что это хорошая идея. Сама с удовольствием носит вещи, сшитые своими руками. Находит много поводов нарядиться.

– Для меня одежда ханты – это часть моей жизни. В ней я выступаю на мероприятиях, надеваю, когда езжу в тундру, и на работе я часто тоже в ней. Руководителю ханты-клуба «Вуцца олаты ма ханты мирем» и





клубного формирования «Мастер – золотые руки» это просто необходимо. Недавно мы с семьёй участвовали в международном фотоконкурсе «Мама и дети в национальных костюмах» и победили! – рассказывает она.

Вот в таком сложном графике, когда день заполнен работой, семьёй и детьми, подготовкой к конкурсам, фестивалям, общественной деятельностью, и рождаются новые украшения и предметы одежды. Мастерница находит время, чтобы поплести, пошить. И голова занята: нужно подобрать сочетание цветов, форм и фактур.

– Творческий процесс обладает антистрессовым эффектом. Это отличный способ снять напряжение, выплеснуть свои переживания и быстро успокоиться, – объясняет Яна.

Мастерицам-северянкам Яна Тайшина посоветовала узнать, были ли у них в роду собственные орнаменты.

По словам мастерицы, женщины ханты любят принарядиться:

– Широко распространены женские бисерные украшения: воротники, различные нагрудные украшения. В них используются яркие, сочные цвета: белый, красный, синий, голубой, оранжевый, зелёный и жёлтый. Именно поэтому традиционные изделия коренных северян привлекают



Яна Тайшина:

«Творческий процесс обладает антистрессовым эффектом».

взгляд. По цветам понятно, чем занимается семья, рыбаки они или оленеводы.

К искусству приобщается и дочь Наина. По словам умелицы, девочка с трёх лет держит в руках иглу. А теперь уже и сама придумывает новые методы бисероплетения и шитья.

УРОКИ ХАНТЫЙСКОГО

Вся семья владеет родным языком. И это ещё один важный вид деятельности Яны Тайшиной. Северянка гордится своими достижениями в этой сфере. К при-

меру, на международной конференции «Ёрдынские игры – содружество в пространстве Евразии», которая проходила на Байкале, жительница Аксарки представила проект по этнотуризму. На событие съехались делегации из Монголии, Узбекистана, Казахстана, Киргизии и 11 регионов России. Яна рассказала о своём проекте по развитию этнотуризма в Приуральском районе и показала этночум «Най Ныһ» под Аксаркой.

А в 2022 году Тайшина отправилась в Салехард на XII Межрегиональную научно-практическую конференцию «Цивилизация – Север: языки и культуры коренных малочисленных народов Севера». Там она презентовала видеоролик с мини-уроком родного языка. Уже создано семь обучающих видео с рассказами о чуме, рецептами национальных блюд и строганины, об изготовлении кукол акань.



ЛЕТОПИСЬ

📷 Фото: Сергей Зубков

Школьный предмет, который стал судьбой

В жизни Светланы Крачко химия дала удивительнейшую реакцию: сумела соединить северный край, любовь к работе и воспитание нового поколения нефтяников

Елена Худи, фото: Сергей Зубков, архив «Газпромнефть-Ямал»

$C_{17}H_{35}COONa$ – с первого взгляда человеку сложно определить, что это за буквы и цифры, но наша героиня с лёгкостью узнает эту формулу как один из вариантов химического состава твёрдого мыла. Именно таким интересным занятием увлеклась, будучи на пенсии, Светлана Крачко, в прошлом – начальник химико-аналитической лаборатории Новопортовского месторождения, которое разрабатывает «Газпромнефть-Ямал».

Благодаря проекту «Герои Ямала» Светлана Владимировна совершила «рейс

в молодость» – вновь побывала на предприятии, где проработала немало лет. На промысле, где её всегда вспоминают добрым словом.



ПОЧЕМУ ХИМИЯ?

Светлана Владимировна с большой любовью вспоминает детство, юность и профессиональный путь.

– Я родилась в Тюмени. Родители работали на судостроительном заводе, поэтому в семье примера, повлиявшего на моё профессиональное становление, не было, – рассказывает она. – В седьмом классе появился урок химии – эта наука меня просто очаровала. Особенно интересна была органическая химия, которая изучает структуру, свойства и методы синтеза соединений углерода с другими химическими элементами. После окончания школы я поступила в индустриальный институт на химический факультет. На последних курсах занималась исследовательской работой по получению депрессорных присадок к маслам, написала диплом на эту тему. Мне повезло, я восем-

надцать лет отработала в Тюмени в нефтяной лаборатории, где приобрела колоссальный профессиональный опыт.

Когда подросли мои дети, появилась возможность поработать вахтовым методом. В 2017 году я устроилась в аналитическую лабораторию Новопортовского месторождения. Затем перешла в испытательную лабораторию приёмо-сдаточного пункта. Это подразделение занимается проведением испытаний товарной нефти. Там же выполняют анализ масел, дизельного топлива и сточных вод. В обязанности руководителя входит не только контроль за стандартными аналитическими процессами и управление коллективом. В первую очередь это отслеживание беспристрастности и конфиденциальности сотрудников лаборатории, наблюдение и исполнение требований к оборудованию, документации, поддержание системы менеджмента в лаборатории на таком уровне, чтобы обеспечить высокое качество выполняемых работ.

ЧЕМ ПОРАЗИЛ ЯМАЛ

Больше всего ямальский край удивил Светлану Владимировну природой. Здесь она впервые увидела северное сияние, растения, которые даже на короткий срок пытаются пробиться и зацвести. И здесь она осуществила свою мечту, которую загадала ещё в школе, – побывала на настоящем ледоколе.

Люди на Ямале, по мнению Светланы Крачко, – особенные, отзывчивые и гостеприимные. Суровые климатические условия воспитали их так, что они никогда не оставят человека в опасности, например, в холод, всегда помогут, пригласят в свой дом, будь это чум посреди тундры или благоустроенная квартира. Ей нравится, что оленеводы стараются сохранить свои национальные традиции, хотя молодёжь всё чаще уезжает в большие города, однако многие с гордостью рассказывают о своих родственниках, которые живут в тундре. А на производственных объектах работает немало коренных ямальцев – получив об-



разование на Большой земле, они вернулись в родные края и помогают предприятию укреплять добрососедские отношения с тундровиками, обеспечивать гармоничное сочетание промышленного развития территории и традиционного образа жизни местного населения.

КОНКУРСЫ И РАБОЧИЕ ЗАДАЧИ СПЛАЧИВАЮТ

Работа в лаборатории ответственная и сложная: чтобы выдать результат испытания, нужно подтвердить его правильность. Для этого коллектив проводит внутрिलाбораторный контроль качества. Ежегодно лаборатория под руководством Светланы Крачко участвовала в межлабораторных сличительных испытаниях по составу и свойствам нефти среди ста лабораторий Тюменской области и Республики Саха (Якутия). Дважды команда участвовала



ла в конкурсе «Серебряный моль» в ассоциации аналитических центров. Каждый день в лаборатории особенный, неповторимый. Особенно когда вся команда с нетерпением ожидает результаты участия в межлабораторных сличительных испытаниях. Три года лаборатория получала второе место. Это замечательный результат, и коллектив этим очень гордился.

Работать в лаборатории интересно – перед подразделениями ставят напряжённую цель, которую команда достигает сообща. По мнению Светланы Владимировны, если коллектив сплочённый, то любую задачу можно выполнить. Руководитель обязан организовать работу подчинённых, достичь поставленных целей. Сотрудники на вахте проводят вместе большую часть времени, общаются в неформальной обстановке, устраивают праздники – это очень важно для объединения. Все рабочие задачи легче решаются, когда есть взаимопонимание между людьми.

СОВЕТ ГЕРОЯ ЯМАЛА

Как стать профессионалом в своём деле? Надо любить свою работу, считает Светлана Владимировна, заниматься самообразованием, повышать квалификацию, делиться опытом с коллегами, подсказывать им и прислушиваться к их мнению. Если кто-то

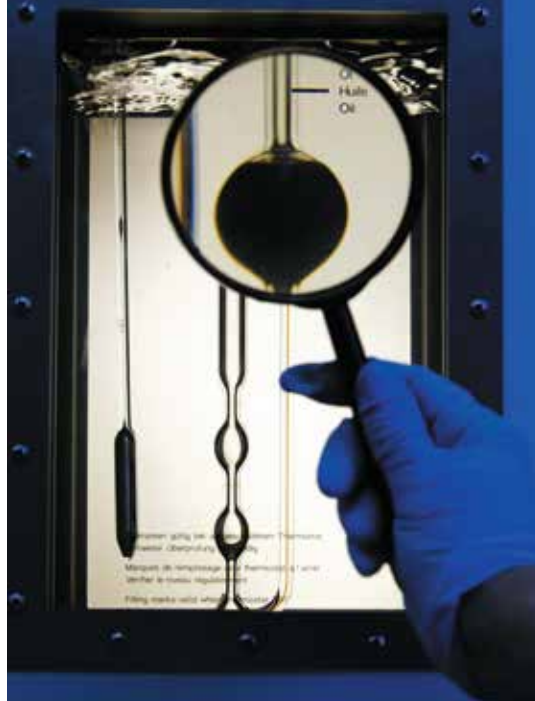


Добываемая на Новопортовском месторождении нефть особенная – лёгкая. Низкое содержание серы (около 0,1%), воды и примесей делает её ценным сырьём для нефтеперерабатывающих заводов.

серьёзно задумывается о работе в «нефтянке», то нужно целенаправленно участвовать в образовательных программах и профильных конкурсах, которые организуют нефтяные компании. К примеру, у «Газпром нефти» выстроена система профориентационных мероприятий для школьников. В сёлах Новый Порт и Мыс Каменный Ямальского района, где ведёт свою производственную деятельность «Газпромнефть-Ямал», созданы классы точных наук. Ребята углублённо изучают математику, физику, химию, робототехнику, посещают с экскурсией Новопортовское месторождение, готовят проекты, с которыми участвуют в интеллектуальном турнире «Умножая таланты» в рамках программы социальных инвестиций «Родные города». В Новоуренгойском колледже действует усиленная профильная подготовка студентов для бесшовного перехода на работу в компанию, если есть вакантные места и успешно пройдено собеседование.

Кроме образовательных проектов в рамках программы социальных инвестиций «Родные города» нефтяники реализуют мероприятия в ямальских сёлах, направленные на сохранение традиций и культуры коренных малочисленных народов Севера. В Новом Порту в школе была создана косторезная мастерская, в селе ежегодно отмечают популярные национальные празд-

В Новый Порт Светлана Крачко летела через Новый Уренгой.



ники – День оленевода и День рыбака. А в селе Мыс Каменный проходит фестиваль творчества «Дыхание Арктики». В нем участвуют таланты со всей России, а новопортовцы и мыскаменцы выступают на одной сцене с приглашёнными звездами всероссийского масштаба.

«СПАСИБО ВАМ БОЛЬШОЕ!»

Находясь на заслуженном отдыхе, Светлана Владимировна занимается воспитанием внуков, вовлекая их в мир химии и творчества. У неё двое сыновей, и они пошли по её пути: один окончил химический факультет и работает на нефтеперерабатывающем заводе, другой – факультет разработки и эксплуатации нефтяных и газовых месторождений и трудится вахтовым методом мастером по подготовке и стабилизации нефти.

Светлана Владимировна вышла на пенсию недавно. Вчерашние коллеги по-прежнему поддерживают отношения, а кто-то отправляет трогательные приветы. Например, Нина Рыжова прислала видеопоздравление со словами: «Дорогая наша Светлана Владимировна! Хотим сказать вам огромное спасибо за ваш труд, за ваше понимание, за вашу любовь. Для нас всех вы стали не просто начальником, вы стали для нас судьбой. Всегда умели находить общий язык со всеми – не только с подчинёнными, а со всеми коллегами промысла. Спасибо вам большое, мы вас очень любим!»

«Пионерам освоения Уренгоя»: история знакового ямальского монумента

Как-то раз еду я в автобусе по южному району Нового Уренгоя. Впереди две тётушки оживлённо беседуют. И вот проезжаем мы мимо большого красивого памятника.

Вдруг одна спрашивает: «Интересно, а почему женщина?»

На что вторая категорично отрезает: «Да потому что без женщин ничего бы не было!» Не будем умалять заслуг прекрасной половины человечества, но в этом случае художник вкладывал другое значение в этот образ. Так что поспешим просветить тех, кто приехал в Новый Уренгой недавно или оказался здесь в качестве гостя.

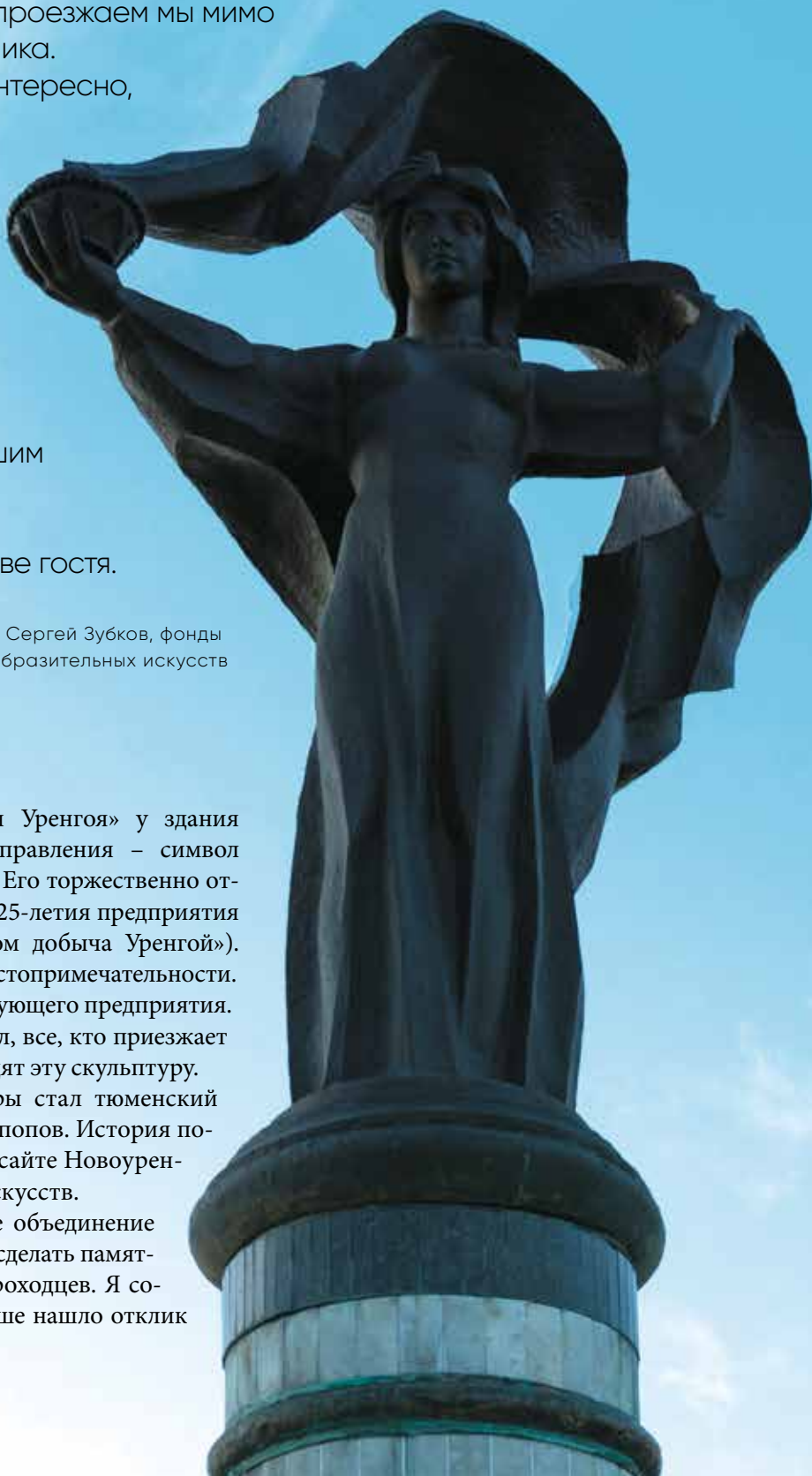
Подготовила Анна Мирошниченко, фото: Сергей Зубков, фонды Новоуренгойского городского музея изобразительных искусств

НУЖНАЯ. КРАСИВАЯ

Памятник «Пионерам освоения Уренгоя» у здания Уренгойского газопромыслового управления – символ трудового подвига первопроходцев. Его торжественно открыли 5 сентября 2003 года, в честь 25-летия предприятия «Уренгойгазпром» (ныне – «Газпром добыча Уренгой»). Удачным стало и место для новой достопримечательности. С одной стороны – офис градообразующего предприятия. С другой – железнодорожный вокзал, все, кто приезжает в Новый Уренгой, первым делом видят эту скульптуру.

Автором величественной фигуры стал тюменский скульптор Николай Васильевич Распопов. История появления монумента приводится на сайте Новоуренгойского музея изобразительных искусств.

– В 1992 году производственное объединение «Уренгойгазпром» предложило мне сделать памятник, посвящённый подвигу первопроходцев. Я согласился. Дело в том, что в моей душе нашло отклик





С 1954 по 1977 год Николай Распопов работал в Тобольских художественно-производственных мастерских.

С 1962 года принят в Союз художников СССР.

С 1977 года жил и работал в Тюмени.

Произведения мастера находятся в разных музеях Сибири, ещё множество памятников его авторства украшают Тюмень и города области.

открытие Уренгойского месторождения, и мне хотелось запечатлеть в художественном образе это событие. Генеральный директор ПО «Уренгойгазпром» Рим Султанович Сулейманов, осмотрев памятник со всех сторон, сказал: «Нужная вещь. Красивая вещь», – вспоминал Николай Распопов.

ПОТОК, УСМИРЁННЫЙ ЧЕЛОВЕКОМ

Так почему же женщина? По замыслу автора, женская фигура олицетворяет Родину-мать. Её спокойный и величественный силуэт отражает уверенность первопроходцев в достижении своей цели.левой рукой она сдерживает подземную мощь, раскрывает необузданную тайну природы и в то же время призывает к бережному использованию

этих богатств. Сам образ собирательный, скульптор подсмотрел его с разных людей и также вдохновлялся иконой Пресвятой Богородицы. Кто-то усматривает в этой фигуре и мать-землю, природу, которая раскрыла человеку свои кладовые, завещая ценить столь щедрый дар.

Высота памятника составляет 12 метров, вес – три тонны. Пьедестал создан из белого мрамора, который воплощает собой образ Севера. Сама скульптура отчеканена из меди. Этот пластичный металл позволяет передать тончайшие детали и монументальные формы. С обратной стороны скульптуры вписана фонтанирующая лава, разделённая на два потока. Один поток взлетает, но усмирённый силой разума человека изменяет направление и образует ореол над головой женщины. Второй поток идёт вправо и переходит в правую руку, как будто превращаясь в чашу – символ напутствия, доброжелательности, благополучия и призыва следовать по пути первопроходцев.

В основании монумента заложена капсула с «Посланием к будущему поколению газовиков», её вскроют в 2028 году, в дни празднования 50-летия компании, но и сейчас это место знаковое для разных поколений газодобытчиков. Старшие вспоминают те далёкие годы, когда на месте будущих промыслов была непроходимая тундра, и выполнять производственные задачи приходилось в сложнейших условиях. Молодые чтут подвиг первопроходцев, дело которых они продолжают сегодня: уже в более комфортных условиях, но со своими трудовыми вызовами.

Зимой на этой площади ставят большую ёлку и украшают территорию ледяными скульптурами. В День города, празднование Дня работников нефтяной и газовой промышленности, а также в знаковые даты для газодобытчиков у монумента проходит церемония возложения цветов. И это всегда трогательно, почётно и торжественно.

В августе 2023 года ушёл из жизни Николай Васильевич Распопов. И теперь цветы у мраморного пьедестала будут хранить и память о талантливом скульпторе, который подарил Новому Уренгою свою Родину-мать.

Вперёд в прошлое: 1 сентября

У вас есть шанс попасть в выпуск журнала «Ямальский меридиан»!

Август – самое время вспомнить, как вы выбирали букет учительнице и грузили портфель после каникул. До 11 августа отправляйте в комментарии под нашим постом «ВКонтакте» свою фотографию с 1 сентября или школьных будней. Редакция журнала отберёт лучшие фото и опубликует в следующем номере.

Условия:

- ✎ вам 18 лет и больше;
- ✎ на фото вы один;
- ✎ снимок сделан в одной из ямальских школ.




Отсканируйте QR-код, перейдите по ссылке и в комментариях укажите фамилию, имя, место съёмки, год фотографии и какой класс. Фото с выпускного не допускаются к участию – готовим сентябрьский номер!

Кстати, на снимках – наши сотрудники печатных изданий.





АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

 Фото: Сергей Галко

Кубок остался на Ямале

Северная столица приняла красивую игру – состоялся розыгрыш второго по значимости трофея сезона пляжного волейбола

Семён Пашкевич, фото: Юлия Чудинова

Кубок России разыграли на Дворцовой площади в Санкт-Петербурге. Главную награду страны по пляжному волейболу увезли действующие обладатели кубка Олег Стояновский и Илья Лешуков – игроки ямальского «Факела». Они вырвали победу у пары, которая, вопреки прогнозам, пробилась в финал – им противостояли Вячеслав Красильников с дебютантом сезона 18-летним Владиславом Рейнсоном.



В разгар игры хлынул дождь. Трибуны покрылись разноцветными зонтами. Матч закончился со счётом 2:0 (21:14, 21:17). Игра получилась блестящей: болельщики восхищались великолепными сейвами, мощными ударами – классическими, точно по учебнику по игре в пляжный волейбол. Победил опыт.

Турнир был непростым, признался Стояновский. Из-за болезни он пропустил предыдущий этап в Зеленоградске, долго восстанавливался. Однако в финале выложился по полной, и зрители стали свидетелями красивой, мощной игры.

Итак, и Олег Стояновский, и Илья Лешуков – шестикратные об-



ладатели Кубка России. В форме «Факела» Олег пять раз становился обладателем трофея (дважды – в паре с Вячеславом Красильниковым), Илья – трижды.

После игры победители отправились в Салехард, чтобы сыграть в региональном турнире по пляжному волейболу «66-я параллель», провести мастер-класс и сфотографироваться с поклонниками.



НОВЫЙ СЕЗОН: КЛЮЧ НА СТАРТ!

Лето в разгаре, но волейболисты новоуренгойского «Факела» начинают поглядывать на календарь: совсем скоро, точнее, в начале сентября стартует новый сезон, а значит, пора к нему готовиться

Оксана Овсяник, фото: ВК «Факел»



Отгуляв заслуженный отпуск, команда «Факел Ямал» 19 июля приступила к тренировкам – игроки прошли углублённое медицинское обследование и с новыми силами взялись за работу. Сначала общая физическая подготовка, затем – тренировки с мячами.

– Конечно, отпуск – это прекрасно: мы пообщались с родными и близкими, которым во время насыщенного сезона не успевали уделять достаточно внимания, – говорит диагональный «Факела» Корней Эннс. – Но и по волейболу тоже успели соскучиться, с удовольствием собрались командой и начали готовиться к предстоящим турнирам.

НАЧИНАЕМ С КУБКА ЛЕГЕНД

Первыми соревнованиями для «Факела» в грядущем сезоне станет Кубок Легенд – новый турнир, в котором будут участвовать восемь лучших команд по итогам чемпионата России – 2024. Ямальцы,



завершившие прошлый сезон на четвёртом месте, сыграют на групповом этапе с действующим чемпионом страны – казанским «Зенитом», а также новосибирским «Локомотивом» и кемеровским «Кузбассом».

В другой группе сойдутся московское «Динамо», «Белогорье» из Белгорода, «Зенит» из Санкт-Петербурга и красноярский «Енисей». Команды сразятся друг с другом в два круга. Матчи стартуют 23 августа и пройдут в четырёх городах: Казани, Новосибирске, Красноярске и Москве. По результатам предварительного этапа по две лучшие команды каждой группы встретятся в «Финале четырёх», который состоится в октябре.

Чемпионат России – 2025 PARI Суперлига тоже не за горами – уже в начале сентября запланированы первые игры. «Факел» эти матчи проведёт на домашней площадке, так что со своими болельщиками встретится уже совсем скоро на трибунах дворца спорта «Звёздный».

ЗНАКОМЫЕ ЛИЦА И ПАРА НОВИЧКОВ

Для ямальцев в составе новоуренгойской команды практически не будет новых лиц – костяк волейбольного коллектива, полюбившийся северянам, почти полностью





сохранился. Но кое с кем познакомиться всё-таки предстоит – вместо покинувших «Факел» Сергея Гранкина и Владислава Бабкевича ряды дружины пополнили связующий из Аргентины Матиас Хираудо и 20-летний доигровщик Клим Мозжухин, перебравшийся в Новый Уренгой из нижегородской команды АСК.

– Мы видели игру Матиаса в чемпионате Франции, где он выступал в прошлом сезоне – у него довольно интересный стиль и видение игры. Что касается Клима, то он хорошо зарекомендовал себя ещё в Молодёжной лиге, а минувший сезон провёл в первой команде нижегородского клуба, так что, думаю, успел адаптироваться к взрослому волейболу и впишется в наш коллектив, – отметил главный тренер «Факела» Роман Емполов.

Ямальский клуб продолжает славные традиции возвращивания своих игроков, поэтому из молодёжки «Факела» в первую команду перешли ещё два спортсмена – доигровщик Матвей Пипуныров и центральный блокирующий Михаил Сидоренко. У обоих парней за плечами – двукратное чемпионство Молодёжной лиги и целая россыпь индивидуальных наград. Тепеь им выпал шанс помочь команде Суперлиги выполнить поставленные задачи.



От полярного круга до южных ворот

Ямальский поэт и ультрамарафонец Альберт Окотэтто два года вынашивал идею пробежать от Харпа до Ноябрьска. Благодаря поддержке единомышленников ему это удалось.

Семён Пашкевич, фото: Анна Михеева



Дорога из северной части округа в южную заняла 19 дней. Альберта Окотэтто сопровождали двоюродный брат Пётр Окотэтто на велосипеде и водитель Газинур Гареев на микроавтобусе. Транспорт предоставил департамент по физической культуре и спорту ЯНАО после того, как северянин обратился к губернатору ЯНАО Дмитрию Артюхову.

Помощь команды оказалась неоценимой.

– Я наивно думал, что смогу сделать это в одиночестве, с рюкзаком. Сейчас понимаю, что это было бы практически невозможно, потому что, во-первых, в южной части округа довольно жаркая погода, и переодеваться приходилось по несколько раз в день. Во-вторых, я планировал пить воду из водоёмов, а она очень грязная. Если бежать такую дистанцию, то только с сопровождением. Моя голова не занята вещами, которые не связаны с забегом, вся бытовуха на моей команде. Благодаря ей я иду чётко по плану и у меня всё хорошо со здоровьем, – рассказал ультрамарафонец.

Стартовали в Харпе. Миновали Лабитнанги, Салехард. Маршрут пролегал через Надым, на въезде в город бегуна встретили местная телекомпания и надымские бойцы ЧВК. Альберт пробежал по набережной города, пообщался с ямальцами, которые следят за ультрамарафоном. Затем спортсмена приветствовали в Правохеттинском.

Альберт Окотэтто родился и вырос в посёлке Яр-Сале, окончил Ямальский многопрофильный колледж по специальности «инструментальное исполнительство».

Первая книга стихов «Дай заглянуть в твои глаза» была издана в 2016 году.

Альберт – победитель пятого открытого городского фестиваля бардовской песни «Легенды Обдора», лауреат литературной премии губернатора ЯНАО в номинации «Дебют».

Недалеко от Пангод он попал под сильнейший ливень, пришлось остановиться и переждать непогоду. Затем на трассе были Новый Уренгой, Коротчаево. Начальник городского департамента культуры и молодёжной политики провел для Окотэтто, который еще не бывал в Новом Уренгое, беговую экскурсию.

После Пуровска команду настиг штормовой ветер, бежать оказалось непросто. Под Губкинским побывали в этностойбище, попили чай в чуме Юрия Айваседа. А по дороге через Пурпе компанию ямальцу составил директор спортивной школы «Зенит» Евгений Хухрянский. Спортсмены пробежали по автодороге под флагом Губкинского, который житель города держал в руках.



Альберт Окотэтто:

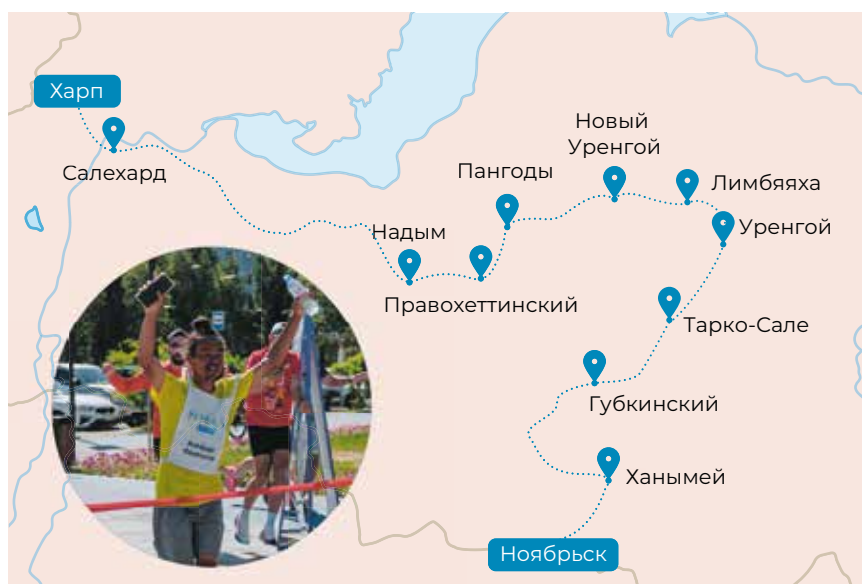
«Чем дальше бежал, тем лучше себя чувствовал. И сегодня, на финише, у меня лучшее состояние. У моего тела гигантский ресурс, огромный запас энергии».

Альберт ночевал в палатке, хотя ночи были холодные. Верил в силу родной земли. Основную часть его рациона составляли консервы, а вот от хлеба и картошки он отказался. К участникам проекта выходили лисы, выпрашивали еду. А однажды к лагерю подошёл медвежонок. К счастью, взрослого медведя рядом не оказалось.

Альберт финишировал в Ноябрьске. На последний отрезок пути с ним вышли спортсмены города. Ямальский поэт добрался до стелы, установленной при въезде в населённый пункт. Здесь его встретили жители Ноябрьска, они вручили Альберту оригинальный подарок – футболки со строчками из его стихотворения «Магистраль».

– Я не ожидал, что будет столько людей. Ноябрьск меня поддержал, мы очень





Трек пролегал через три природные зоны: тундру, лесотундру и тайгу.

19

дней продлился ультрамарафон Альберта Окоэтэто.

60

километров он пробежал каждый день.

1153

километра преодолел северянин.



быстро бежали по меркам бегового комьюнити: смогли развить темп 4.55, меня это взбудоражило, – рассказал он.

Ультрамарафонец признался, что на его забег откликнулось намного больше людей, чем он ожидал. Его встречали на трассе, угощали чаем, фруктами, разговаривали.

Это не первый ультрамарафон Альберта, двумя годами раньше он преодолел расстояние от Надыма до Салехарда – почти 350 километров – за пять дней. В планах – выйти на суточный забег.



Альберт Окоэтэто:

«С братом у нас прежде всего родственные связи, общий менталитет, общая культура, общий язык. Мы говорим про ненецкий язык, локальные шуточки шутим, друг друга развлекаем, поэтому дорога кажется проще».

По шпалам памяти

Заброшенная 501-я стройка – живой свидетель истории, который привлекает туристов на Ямал. Чтобы увидеть полотно железной дороги, лагпункты, мосты 70-летней давности, туристы приезжают из Надыма на машине.

Семён Пашкевич, фото: Фёдор Воронов

МИНИСТЕРСКИЙ МОСТ

📍 **Координаты:**
65.609357, 71.980837

Железнодорожный мост, построенный через реку Пензерьяха, считается одним из самых больших на 501-й стройке. Его называют Министерским. По одной версии, принимать объект приехали министры и, когда они переправлялись через него на дрезине, упали вместе с ней. По второй версии, министрам показали мост и сказали, что и остальные на Трансполярной магистрали такие же, что было, мягко говоря, преувеличением.



Конструкция моста обветшала, и перемещаться по нему нужно осторожно, предупреждают экскурсоводы. Он находится в 30 километрах от Надыма, до него можно доехать на машине. От дороги – 263 метра по прямой.

Пензерьяха переводится

с ненецкого как бубен-река.

Она названа в честь ритуального шаманского предмета и считается священной. По поверьям, путник должен здесь остановиться и принести природе дар.



ЛАГПУНКТ У РАЗЪЕЗДА ЩУЧИЙ

📍 **Координаты:**
65.697086, 71.764237

Вдоль заброшенной железной дороги сохранилось несколько лагерных пунктов. Один из них – у разъезда Щучий. Он разделён пополам на две половины: для заключённых и охраны. Этот лагерь отличается от других тем, что на центральной аллее высажены хвойные деревья. Во времена строительства они едва ли превышали два метра, теперь же выросли до 15–20 метров.

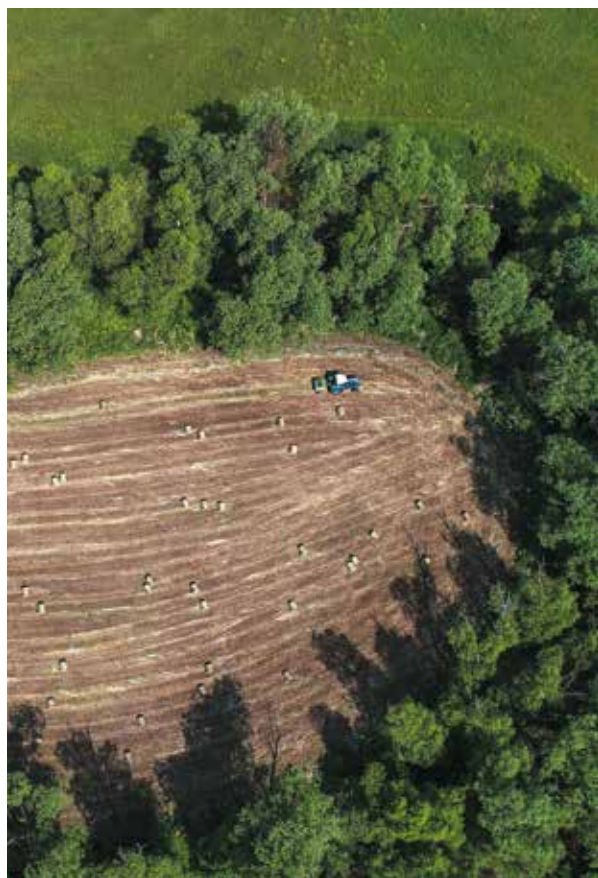
В лагере частично сохранились бараки, карцер, вахта, столовая, несколько вышек, конюшня. Ограждение частично разрушено. Стоят домики обходчика и семафоры. Лагпункт находится в 48 километрах от Надыма, стоит у дороги и доступен для осмотра.



Бугульминское плато: удивительное рядом

Дорога из Уфы в Бугульму – это интересные и приятные взгляду пейзажи: бесконечное синее небо, красиво изрезанная равнина и огромные поля с подсолнухами, словно с картин Ван Гога. Бугульминское плато поразило северянина Сергея Галко.

Сергей Галко, фото автора



О названии этого места я узнал позже, а тогда просто снимал, не останавливаясь.

Плато находится на территории Татарстана, на Бугульминско-Белебеевской возвышенности. Это зона Приуралья, окраинная часть Восточно-Европейской равнины, которая подступает к горной системе Урала. Этакий плавный переход от гор к ровным участкам.





Бугульминское плато поражает пейзажами, особенно подсолнуховыми полями: сочными, яркими, почти сказочными.





Пейзажи здесь очень лаконичные: на большом расстоянии можно встретить лишь пару деревьев и поля с объёмным рельефом – так они выглядят благодаря перепаду высот. Плато изрезано долинами рек Шешма, Степной Зай и Ик.

Необычна вся Бугульминско-Белебеевская возвышенность. Когда-то её называли Волго-Уфимской. Она охватывает четыре региона России: республики Татарстан и Башкортостан, Самарскую и Оренбургскую области. Максимальная высота – 420 метров – у города Белебей. На территории возвышенности есть карстовые провалы и пропасти, воронки и пещеры – в некоторых сохранились наскальные рисунки.

Ещё одно чудо природы в этих краях – скважина минеральной воды «Чеховская». По своему составу она схожа с минеральными водами Карловых Вар. В честь великого русского писателя скважину назвали не зря – Антон Павлович бывал здесь, лечился «на кумысах».



ПУТЕШЕСТВОВАТЬ САМОЛЁТАМИ ЛЕГКО, БЫСТРО И УДОБНО

Для многих пассажиров отдых начинается уже на борту самолёта, не стоит забывать, что вместе с вами летят другие пассажиры.

Для того чтобы перелёт оставил приятные впечатления, пожалуйста, ознакомьтесь с правилами поведения, которые необходимо соблюдать для комфорта и безопасности на борту воздушного судна.

✔ Пассажиры имеют право:

- требовать предоставления всех услуг, предусмотренных условиями договора воздушной перевозки, указанных на бланке авиабилета;
- в случае если их жизни, здоровью или личному достоинству угрожает опасность, обращаться к работникам авиапредприятия и требовать у них защиты.

! Пассажиры обязаны:

- выполнять требования и рекомендации командира воздушного судна и членов экипажа;
- размещать ручную кладь и личные вещи под сиденьем впереди стоящего кресла или на багажной полке, свободной от аварийного оборудования;
- занимать место, указанное в посадочном талоне;
- держать привязные ремни застегнутыми при включении светового табло «Застегните ремни»;
- выключать или переключать в авиарежим электронные устройства по требованию членов экипажа на любом этапе полёта;
- соблюдать дисциплину и правила поведения в общественных местах;
- соблюдать установленные в Российской Федерации санитарные правила и противоэпидемические требования при нахождении на борту воздушного судна, а также установленные в аэропортах вылета, назначения или транзита санитарно-карантинные требования;
- при повышенной температуре и наличии симптомов инфекционного заболевания во время полёта на борту воздушного судна незамедлительно информировать об этом бортпроводника.

✘ Пассажирам запрещается:

- создавать ситуации, угрожающие безопасности полёта или жизни, здоровью и личному достоинству других пассажиров, а также персонала, допускать по отношению к ним любое оскорбление – словесное или физическое;
- создавать условия, некомфортные для остальных пассажиров и препятствующие работе членов экипажа;
- пересаживаться на другие места в пассажирском салоне;

- употреблять спиртные напитки на борту самолёта в течение всего полёта;
- курить (в том числе электронные сигареты) на борту самолёта в течение всего полёта;
- использовать аварийно-спасательное оборудование не по назначению и уносить его с собой;
- пользоваться электронными приборами и средствами связи во время руления, взлёта и посадки самолёта;
- портить принадлежащее авиакомпании имущество.

В случае нарушения требований и правил поведения пассажиров предусмотрены следующие санкции:

- изъятие у пассажира на время полёта (с последующим возвратом по его окончании) принадлежащих ему спиртных напитков, в том числе приобретённых в магазинах беспошлинной торговли;
- применение всех необходимых мер, в том числе принуждения, в отношении лиц, которые своими действиями создают непосредственную угрозу безопасности полёта воздушного судна и отказываются подчиняться распоряжениям командира воздушного судна (в соответствии со статьёй 58 Воздушного кодекса РФ);
- удаление пассажира-нарушителя с борта самолёта в ближайшем пункте посадки, а в случае совершения вынужденной посадки самолёта – возмещение пассажиром дополнительных расходов, понесённых авиакомпанией в результате его поведения;
- передача такого пассажира правоохранительным органам независимо от государства посадки;
- возмещение пассажиром материального ущерба, причинённого им авиакомпании вследствие порчи принадлежащего ей имущества;
- расторжение договора воздушной перевозки в одностороннем порядке без компенсации его стоимости (в соответствии со статьёй 107 Воздушного кодекса РФ);
- наложение административного штрафа в размере от 2000 до 5000 рублей или административный арест на срок до 15 суток – за невыполнение находящихся на борту лицами законных распоряжений командира воздушного судна (в соответствии со статьёй 11.17, п. 6 КоАП РФ).

ИНТЕРАКТИВНАЯ СИСТЕМА РАЗВЛЕЧЕНИЙ

YAMAL.BOX

Подключитесь к системе развлечений со своего мобильного устройства и получите доступ к широкому выбору медиаконтента.



YAMAL.BOX – это

фильмы, сериалы, мультфильмы, книги и журналы, анкета для пассажиров, программы и акции авиакомпании и многое другое!

Доступ к услуге возможен только после набора высоты.

Просим использовать личные наушники, чтобы не нарушать комфорт других пассажиров на борту!

КАК ПОДКЛЮЧИТЬСЯ?



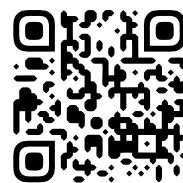
Активируйте Wi-Fi на смартфоне/планшете



Выберите сеть **Yamal** и подключитесь к ней



Откройте браузер и введите адрес сайта **yamal.box**



или отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке



АО «АТК Ямал»: 8 (800) 234-44-02 (бесплатно по РФ)
629003, г. Салехард, ул. Авиационная, 27
🌐 yamal.aero, 📞 📧 yamal_airlines

