

## «Слушать такое тяжело»

Откровения главы ямальского следкома



## Куда приводят мечты

Идеи зимних походов от профессиональных гидов

6–7



# КРАСНЫЙ СЕВЕР



Издаётся с 19 апреля 1931 года

[красныйсевер.рф](http://красныйсевер.рф)

№ 1 (16760)

Суббота,

10 января 2026 года



Общественно-политическая газета Ямало-Ненецкого автономного округа

## Галопом по Яму



Фото: Фёдор Воронов / «Ямал-Медиа»

В ямальских конюшнях живут уникальные лошади: неприхотливые приобские, выносливые якутские и аристократичные спортивные. Каждая порода по-своему адаптируется к арктическим условиям, некоторым обязательны осмотры стоматолога и «педикюр».

стр. 8–9

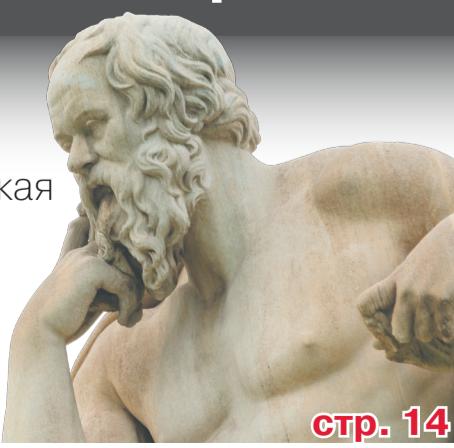


стр. 10

### Подходящее время

Фото: Peopleimages/Shutterstock/Fotodom

Философская инструкция по розыску лишних дней



Пошаговый план для личных достижений

## Суперсила привычки

О чём мечтают юные таланты Ямала



## Внутренний свет

стр. 13

Фото предоставлено департаментом культуры ЯНАО



стр. 14

# События



## Ямал примет итоговый сбор спасателей

**Салехард станет площадкой для итогового сбора структур УрФО, ответственных за защиту от чрезвычайных ситуаций.**

Мероприятие пройдет 15–16 января под председательством заместителя министра МЧС России Валентины Антроповой. На встрече ждут руководителей спасательных ведомств, надзорных органов и организаций со всего федерального округа. На пленарном заседании они проанализируют эффективность мер по предупреждению и ликвидации пожаров, наводнений и промышленных аварий, а также обсудят межведомственное взаимодействие.

В программе: награждение победителей всероссийского фестиваля «Созвездие мужества», возложение цветов в парке Победы и встреча с кадетами МЧС. Гостям покажут мобильный пункт управления ямальского главка МЧС, способный развернуть полноценный штаб где угодно.

Итогом станут конкретные решения по повышению оперативной готовности и защите населения от ЧС в 2026 году.

**350 000** ямальцев пользуются «Морошкой». Юбилейным участником проекта стал Андрей Лашин из Нового Уренгоя, оформивший восьмилетнему сыну нефинансовую версию карты.

**20+** программ действуют на Ямале для улучшения жилищных условий. Наиболее востребованные – меры поддержки для молодых и многодетных семей, участников СВО и ветеранов боевых действий.

**1000** экземпляров составит тираж фотоальбома «Заповедный Ямал. Тайны края земли». В эксклюзивное издание, которое увидит свет в марте, войдут изображения с дополненной реальностью.

**2** соглашения о сотрудничестве заключила Ассоциация спортивных психологов – с Федерацией биатлона и Федерации лыжных гонок ЯНАО. Предполагается, что объединение усилий будет способствовать укреплению психического здоровья спортсменов и росту результатов.

**4** ямальских медработника работают в стационаре Волновахской районной больницы с 3 января. Это анестезиолог-реаниматолог и медицинская сестра-анестезист из Нового Уренгоя, рентгенолаборант и операционная медицинская сестра из Ноябрьска. Командировка продлится два месяца.

**3**-е место занял Ямал в народном голосовании на первой премии «Больше, чем путешествие», набрав почти 1500 голосов.

**117**, добавочный 1 – номер горячей линии фонда «Зашитники Отечества», действующей круглосуточно для ветеранов СВО и членов их семей. Звонить можно по любым вопросам.

**40+** проектов подано на конкурс грантов для добровольцев и волонтеров Ямала. Заявки принимают до 19 января включительно.

**5285** метров велосипедных и велопешеходных дорожек, разделенных разметкой, обустроили в ЯНАО за 2025 год.

## Учредят премию имени Елизаветы Дмитриевой

**Ежегодную премию имени Елизаветы Дмитриевой – первого руководителя департамента молодежной политики Ямала – учредят в ЯНАО.**

Елизавета Геннадьевна ушла из жизни после продолжительной болезни. С основателем и идеологом «молодежки», наставницей целого поколения молодых лидеров простились 6 января.

– Для меня она навсегда останется первым руководителем и настоящим учителем, – отметил Наиль Хайруллин, глава департамента «будущего».

Именная премия в три миллиона рублей будет присуждаться руководителю бюджетной или некоммерческой организации, независимо от отрасли, за заслуги в работе с подрастающим поколением.

## К врачу через МАХ

**На Ямале заработал новый цифровой сервис «Ямал. К врачу» в виде чат-бота в МАХ. Он позволяет круглосуточно записываться на прием, просматривать или отменять свои талоны.**

Для записи понадобятся номер СНИЛС и дата рождения. Эти данные нужно отправить боту МАХ ([https://max.ru/yamal\\_kvtachu\\_bot](https://max.ru/yamal_kvtachu_bot)), после чего выбрать врача, специальность, удобные дату и время. После подтверждения придет уведомление. Здесь же легко отменить визит, если поменялись планы.

Сервис доступен для всех прикрепленных к ямальским поликлиникам. Записи также отображаются на портале [yamalmed.ru](http://yamalmed.ru) и в мобильном приложении «К врачу».

## В Год здоровья – по благотворительным билетам

### АНОНС

**К торжественному открытию Года здоровья на Ямале готовятся в Новом Уренгое. Масштабный старт тематическому году дадут во дворце спорта «Звездный» 18 января.**

Ожидается, что участниками станут около 1500 жителей и гостей округа. В программе – две части. Первая – интерактивная, начнется в 14:00. В холле гости смогут получить консультации терапевтов,

сдать экспресс-анализы, узнать о донорстве, освоить навыки первой помощи, послушать лекции врачей и диетологов, поучаствовать в мастер-классах от спортсменов и танцоров, продегустировать здоровые блюда. Вторая – торжественная, стартует в 16:00. Церемония с театрализованной постановкой в главном зале объединит сотни спортсменов, артистов и медицинских работников.

Участие в событии условно платное: билетам установили минимальную цену в 300 рублей. Все собранные средства направят на помощь детям.

### Год здоровья на Ямале будет проходить по четырем направлениям:

- ▶ «Здоровье ямальцев» – развитие физкультуры и системы здравоохранения;
- ▶ «Здоровье общества» – укрепление общественных связей, культуры заботы и взаимопомощи;
- ▶ «Здоровье территории» – создание комфортной и экологически безопасной среды;
- ▶ «Здоровье будущего» – образование и инновации.

российские олимпиады школьников, международные соревнования, благотворительные забеги и фестивали добровольцев.

## Рекорды «Светлого ангела»

**Юбилейный сезон собрал на реабилитацию детей более 1,7 миллиона рублей**

### БЛАГОТВОРЧЕСТВО

**Благотворительной акции «Светлый ангел» исполнилось 10 лет. Ее юбилейный, 20-й по счету сезон в 2025 году стал рекордным: руками детей изготовлено более пяти тысяч сувениров, сумма собранных средств превысила 1,7 миллиона рублей.**

Организаторами выступают Салехардская епархия, благотворительный фонд «Ямине» и уполномоченный по правам ребенка в ЯНАО. В проекте участвуют более 100 организаций округа. Воспитанники воскресной школы, учащиеся школ-интернатов, детсадов, общественники создают тысячи поделок, начиная от расписных

прянников до флористических композиций, научились делать шоколад.

В светлый праздник Рождества Христова глава региона Дмитрий Артюхов посетил воскресную школу при храме святых апостолов Петра и Павла в Салехарде, где проходит акция. Воспитанники представили спектакль о рождении Иисуса

Христа в Вифлееме, хор Преображенского собора исполнил традиционные рождественские песнопения.

Глава региона вместе с владыкой Николаем поучаствовали в мастер-классе по созданию елочных игрушек. Все украшения, изготовленные в рамках акции «Светлый ангел», идут на продажу, а вырученные средства – на реабилитацию детей с особенностями здоровья. На церемонии сертификат на реабилитацию получила ученица воскресной школы Елизавета Россинская.

– Это удивительный проект, в котором соединяются вера, доброта и реальная помощь, – подчеркнул Дмитрий Артюхов. – Дети своими руками творят чудо для других детей. И то, что акция живет и развивается уже десять лет, объединяя весь округ, – лучший показатель силы нашего общества. Важно, что ребята, участвуя в акции, вместе общаются, понимают смысл и знают, что их труд пойдет на добрый результат. А это порой важнее любых итоговых цифр. Этот процесс дает всем



По окончании праздника губернатор и архиепископ Салехардский и Ново-Уренгойский провели рабочую встречу. На ней обсудили развитие духовной жизни в регионе, поддержку священнослужителей и подготовку к предстоящим праздникам – Крещению и Пасхе.



фото: Федор Воронов / «Ямал-Медиа»



## Волшебники на дежурстве

## ФОТОФАКТ

**В Новом Уренгое пятый год подряд с конца декабря работает необычная резиденция Деда Мороза.**

Роли волшебника и его внучки исполняют представители городской власти, депутаты, работники культуры – дежурят по специальному графику.

В хрустальном доме на центральной площади дети могут загадать желание, отправить письмо, прочесть стих и получить сладкий подарок. За минувшие праздники около тысячи юных горожан заглянули к Деду Морозу и Снегурочке.

Резиденция будет принимать гостей до 12 января.



Фото: Ильмира Чамитова

## Самый сказочный Новый Год

## ТУРИЗМ

**Более 200 туристов встречали Новый год на Полярном Урале и в гостях у оленеводов. Окружные туроператоры подготовили специальные программы – от однодневных этнографических туров до многодневных экспедиций в тундре.**

Первые группы ждали в природном парке «Ингилю», где обитают редкие животные ледникового периода: овцебыки, яки и степные бизоны. Туристам показали «Врата Ямала», Нефритовую долину и замерзший водо-

пад на массиве Рай-Из. Часть путешественников осталась гостить у оленеводов.

– Все туры проработаны до мелочей – от маршрута и активностей до питания и встреч в чумах. Хотим, чтобы путешествие на Ямал запомнилось как настоящая зимняя сказка, – отметила генеральный директор туроператора «Дискавер Ямал» Зельфира Махмутова.

Особой популярностью пользуется программа «Зимняя сказка Ямала, или Новый год в Несфирте». В нее входят встреча с ямальским Дедом Морозом, гастрономические сюрпризы от профессионального блогера и

подарки. Тур «На край земли» сочетает экскурсии по Салехарду с посещением оленеводческого стойбища, а маршрут «Впервые

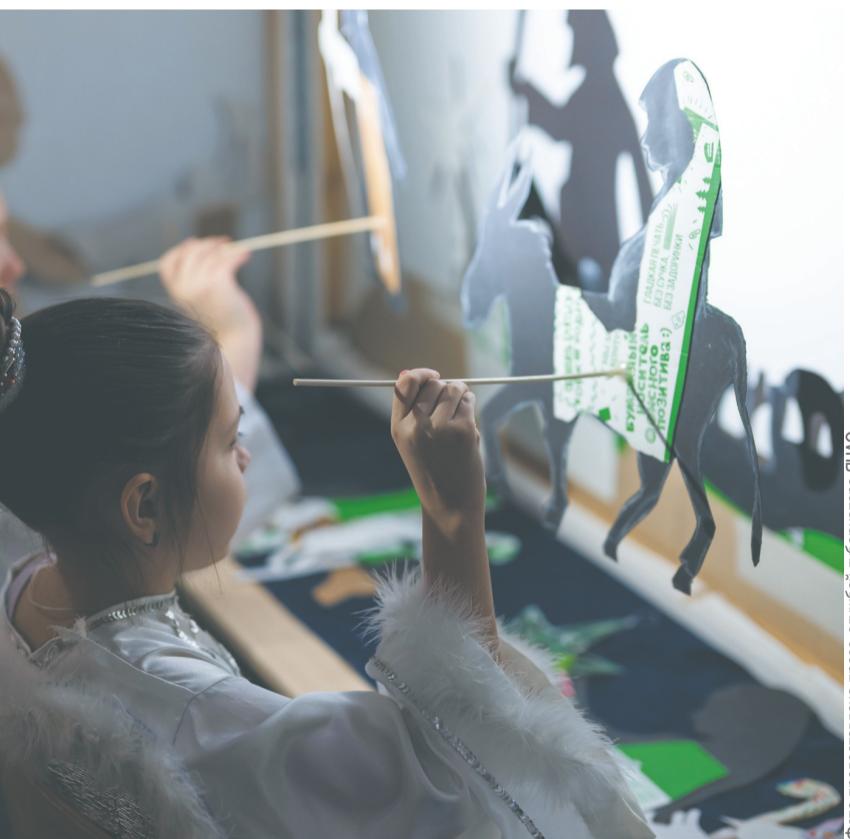
на полярном круге» знакомит с природно-этнографическим комплексом «Горнокнязевск» и историей князя Тайшина.

## Ключевые туристические направления ЯНАО:

- ▶ этнографический туризм (знакомство с культурой коренных народов);
- ▶ экологический туризм;
- ▶ приключенческий туризм;
- ▶ гастрономический туризм (путешествия с дегустацией традиционных блюд).

Чтобы повысить качество и безопасность туристических услуг в округе, в 2025 году прошли аттестацию и повысили квалификацию **15 гидов-экскурсоводов, 22 инструктора-проводника**.

Фото: Юлия Чуднова / «Ямал-Медиа»



## Олимпиадный десант

## ОБРАЗОВАНИЕ

**Завершается зимняя профильная смена для олимпиадной сборной Ямала, которая проходила на базе Московского физико-технического института в Долгопрудном.**

К региональным этапам по химии, биологии и информатике интенсивно готовились 33 учащихся 9–11 классов, показавшие лучшие результаты на муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников (ВсОШ). В течение недели ребята посещали лекции, участвовали в практикумах и решали задачи повышенной сложности в лабораториях одного из ведущих технических вузов страны. Занятия по биологии и химии вели действующие тренеры сборных команд России, среди которых Анастасия Лавренова (составитель заданий «Турнира имени М. В. Ломоносова»), Сергей Ильин (составитель и рецензент олимпиадных заданий) и Анастасия Рыжихина (преподаватель олимпиадной биологии в «Физтех-лицее» им. П. Л. Капицы).

Для участников направления «информационная безопасность» программу разработали эксперты МФТИ. Школьники не только углубленно изучали дисциплины, но и общались с профессионалами отрасли, представителями компаний Positive Technologies и «Лаборатория Касперского», хакспея «Танец роботов». Кульминацией стала экскурсия в современный центр обработки данных.

За время существования проекта удалось собрать **9,7 миллиона рублей**, благодаря чему реабилитацию смогли пройти более **50 детей с ограниченными возможностями** здоровья. Последние два года акция проходит при поддержке грантов губернатора Ямала.

нам веру, а детям – ощущение плеча и локтя, уверенность, что они делают светлые дела. Акция замечательная, и я уверен в ее развитии.

– Слава богу, что у нас есть такое доброе дело, которое совершается совместно с жителями округа, – сказал владыка Николай. – Без участия региона, лично губернатора, Законода-

тельного собрания его реализация была бы невозможна. Но главное – мы приобщаем к этому детей. Ребята получают, может быть, первый значимый опыт того, что они кому-то нужны. Их небольшой труд может принести людям радость и облегчение. Пусть они проникаются этим и хранят в своих сердцах как можно дольше.

Такие выездные сборы проводятся в рамках межведомственной программы «Ямал – территория детства» по поручению губернатора. В этом учебном году Ямал впервые примет заключительный этап ВсОШ по физике – он пройдет с 5 по 11 апреля в Новом Уренгое.

Дипломы победителей и призеров заключительного этапа дают право на поступление в любой вуз России без экзаменов по профилю олимпиады. Вдобавок на Ямале победители и призеры олимпиад, а также их наставники, получают финансовую поддержку.

## Заключительный этап:

Победитель, наставник – по **300 000** рублей.  
Призер, наставник – по **150 000** рублей.

## Региональный этап:

Победитель, наставник – по **30 000** рублей.  
Призер, наставник – по **15 000** рублей.

## Муниципальный этап (новшество по инициативе губернатора):

Победитель, наставник – по **10 000** рублей.

## Рейтинг самых заметных событий – 2025

## ИТОГИ

**На Ямале подвели итоги 2025 года по данным медиааналитики. В топ-5 самых упоминаемых событий вошли ключевые социальные, патриотические и инфраструктурные проекты:**

① Юбилей городов (более 42 тыс. упоминаний). Салехард отметил 430 лет, Новый Уренгой и Ноябрьск – по 50 лет. В честь этого открыли десятки социальных объектов, регион посетили более 850 ветеранов-пioneerов.

② Седьмой «Честный маршрут» губернатора (около 12 тыс. упоминаний). Дмитрий Артюхов посетил 11 населенных пунктов, провел встречи с семьями участников СВО и трудовыми коллективами, ответив на 215 вопросов от жителей.

③ Доклад губернатора в новом формате (свыше 11 тыс. упоминаний). Вместо студии – живое общение с ямальцами из разных сфер. По итогам обратной связи заработала новая мера поддержки – подарочные наборы для роддома.

④ Расселение аварийного жилья (около 7 тыс. упоминаний). За семь лет в новые квартиры переехали около 62 тысяч ямальцев. Регион не только досрочно выполнил федеральную программу, но и вышел на рекордные за 30 лет объемы строительства.

⑤ Присвоение Салехарду звания «Город трудовой доблести» (около 4 тыс. упоминаний). Инициативу поддержал президент России. В годы войны город обеспечивал фронт продовольствием, одеждой и снаряжением.

## Правила расставания с ёлкой

## КАК ПРАВИЛЬНО

**Елка, выброшенная целиком в контейнер для бытового мусора, грозит штрафом до 3000 рублей.**

– Живое дерево нужно сдать на переработку или утилизировать как крупногабаритный мусор, – пояснил представитель Общественной палаты Евгений Машаров РИА Новости.

На Ямале отсеки для крупногабаритного мусора есть на 90% контейнерных площадок, сообщил «Север-Пресс». Перед тем, как поместить туда дерево, его нужно освободить от украшений и связать. В обычном контейнере елка может сломать пресс мусоровоза.

# Новшества



«Красный Север»  
ks-yanao.ru

## На законных основаниях



### Налоговая поддержка для семей, новые условия ипотеки, пенсии и соцвыплаты в 2026 году

#### ПОДРОБНОСТИ

Нина Власова

**В начале 2026 года вступили в силу важные федеральные законы. Ключевые изменения – в подборке «Красного Севера».**

#### **НОВОЕ В НАЛОГАХ**

Ставка НДС выросла с 20 до 22%. Льготная 10-процентная сохранилась для продуктов питания, лекарств, медицинских изделий и детских товаров. Для бизнеса на «упрощенке» предусмотрен плавный переход на новые налоговые правила.

Для поддержки семей с двумя и более детьми введена специальная налоговая выплата. Она позволяет вернуть 7 из 13% уплаченного НДФЛ при условии, что оба родителя работают официально, а средний доход на члена семьи не превышает 1,5 прожиточного минимума.

#### **ИПОТЕКА ПРОСТАЯ И ЛЬГОТНАЯ**

Условия семейной ипотеки пересмотрели. Изменения начнут действовать с февраля. Одна семья сможет оформить только одну льготную ипотеку, по договору супруги обязаны быть созаемщиками. Льготный жилищный кредит под 6% оставили для семей с детьми до шести лет включительно.

Семьи, которые покупали жилье в ипотеку с использованием материнского капитала и хотели выделить доли, раньше должны были получить письменное согласие банка, с января 2026-го этого делать не нужно. Родители могут оформить общую собственность сразу после погашения кредита или раньше. До полного закрытия ипотеки квартира останется в залоге – это правило сохранилось.

Упрощено рефинансирование комбинированной ипотеки, когда часть кредита выдана по льготной ставке, а часть – по рыночной. Банки обязаны предоставлять информацию об остатках по обоим видам займа. При этом на льготную часть сохраняется ставка 6%. Еще одно нововведение касается необходимых документов. С 1 марта при оформлении ипотечных кредитов нужно официально подтвердить доходы, эти сведения банки смогут оперативно получать из государственных систем.

Арктическую ипотеку в 2026 году распространят на вторичное жилье в городах, где почти нет новостроек. Для многодетных заемщиков убрали возрастной ценз, для участников СВО смягчили ряд ограничений и требования к семейному положению. Внутри программы – особые условия для медиков, учителей и других бюджетников. Ставка 2% осталась. Максимальная сумма кредита увеличена до девяти миллионов рублей на дом и шести миллионов на квартиру.

#### **БОЛЬНИЧНЫЙ ДЛЯ САМОЗАНЯТЫХ**

В России стартовал эксперимент по добровольному страхованию самозанятых. До 2028 года они смогут оформлять оплачиваемые больничные. Для этого нужно зарегистрироваться в СФР и платить ежемесячные

взносы – 1344 или 1920 рублей в зависимости от выбранной страховой суммы. Право получать пособия появится через полгода.

#### **«КОММУНАЛКА» ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ**

С 1 марта 2026 года срок оплаты жилья и коммунальных услуг перенесут с 10-го на 15-е число месяца, следующего за истекшим. Дату получения квитанций передвинут с 1-го на 5-е число. Сроки теперь будут едиными для всех: из Жилищного кодекса исключат возможность установки иных дат. Повышение тарифов на ЖКУ в 2026 году произойдет не 1 июля, а 1 октября.

Запланирован переход на цифровые паспорта и отчеты в ГИС ЖКХ, что упростит проверку начислений онлайн и повысит прозрачность услуг.

#### **ИНН В ПАСПОРТЕ**

С начала года россияне по желанию могут получить в паспорте отметку с уникальным номером записи из единого федерального информационного регистра. Идентификатор позволит дистанционно подтверждать личность при получении госуслуг, упростит оформление льгот, пособий и регистрации прав. Услуга бесплатная, желающие могут поставить отметку в документе в ближайшем подразделении управления по вопросам миграции МВД или в МФЦ. Ранее присвоенный ИНН действителен.

#### **ГАРАНТИИ ДЛЯ ТУРИСТОВ**

С января поменялись правила заселения в отели. Зарегистрироваться теперь можно по водительским правам, загранпаспорту или удостоверению военнослужащего. Кроме того, номер будет сутки ждать постояльца, даже если тот опаздывает. При отмене брони до дня заезда гостиница обязана полностью вернуть оплату.

С марта через агрегаторы можно будет бронировать только те отели, гостиницы, кемпинги и другие места размещения, которые внесены в специальный реестр.

#### **БОЛЬШЕ ПРАКТИКИ В АВТОШКОЛАХ**

Автомобилисты больше не смогут рассчитывать на автоматическое продление прав: правило действовало до конца 2025 года. С января 2026-го нужно заново проходить медкомиссию для справки и оплачивать госпошлину.

В ряде случаев платной стала выписка из реестра транспортных средств. Сокращенную выписку через портал «Госуслуги» выдают за 200 рублей. Платить нужно и за бумажные версии документов.

Среди других изменений – с января повысились штрафы за нарушения правил дорожного движения. Программы обучения в автошколах обновили: теперь в них сделан упор на практическую подготовку водителей. Новые разрешения на работу в такси будут преимущественно выдавать для автомобилей российского производства или локализованной сборки. На дорогах появятся новые виды знаков, а стандартная ширина парковочных мест вдоль проезжей части сократится на 25 сантиметров.

#### **ПЕНСИИ И ВЫПЛАТЫ**

МРОТ установлен в размере **27 093 рубля**.

Фиксированная выплата к страховой пенсии по старости составляет **9584,69 рубля**.

Материнский капитал с 1 февраля проиндексируют на **6,8%**: на первого ребенка – **737 204 рубля**

на второго и последующих (если на первого не получали) – **974 189 рублей**

субсидия на второго ребенка (если на первого уже получали) – **236 985 рублей**

Индексации подлежит и остаток ранее полученной выплаты.

Для женщин со званием «Мать-героиня» введено ежемесячное пособие в размере **415%** от социальной пенсии.

#### **АРМИЯ**

Призыв на военную службу стал круглогодичным.

Сроки отправки новобранцев к местам службы не изменились. Установлены два периода – с 1 апреля по 15 июля и с 1 октября по 31 декабря.

#### **ГОСУСЛУГИ И ДОКУМЕНТЫ**

Заявление о возврате излишне уплаченной госпошлины теперь можно подать через портал «Госуслуги» в любых ситуациях.

Названия новым жилым комплексам с марта будут присваивать только на кириллице.

С июля сделки с недвижимостью можно будет заключать дистанционно, используя биометрию.



Фото: Сергей Зубков / Ямал-Медиа



# Что ждёт ямальцев в 2026-м

## Новые выплаты, тарифы, льготы и правила – краткий гид по законам

### ОБЗОР

Нина Власова

**На региональном уровне десятки законов и поправок обрели силу с наступлением 2026 года. «Красный Север» собрал ключевые изменения, которые затронут социальную поддержку, ЖКХ, медицину и другие сферы жизни округа.**

### ПОДДЕРЖКА КОРЕННЫХ НАРОДОВ

Кочевникам увеличили компенсацию на покупку мини-электростанций (с 18 до 30 тысяч рублей) и топлива к ним (с 7 до 12 тысяч рублей). Впервые можно получить выплату на спасательные жилеты.

Также с января 2026-го в России начали реализовывать обновленную концепцию устойчивого развития коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока. Она рассчитана до 2036 года. В документе сказано об улучшении механизма приоритетного использования охотничьих и рыболовных угодий, продвижении продукции традиционных промыслов, улучшении медобслуживания, повышении доступности образования, поддержке языков и сохранении культуры и традиций.

В региональном стандарте поддержки кочевников 24 позиции – это различные товары и выплаты.

Обновленные меры помощи охватят более 17 тысяч жителей Ямала, которые ведут традиционный уклад жизни.

Ямальские рыбаки могут рассчитывать на рост доходов. Рыбодобывающие предприятия получат увеличенную на 13% субсидию – 136 тысяч рублей за тонну вместо 120 тысяч. Не менее 60% этих средств должно направляться на зарплаты работников.

Более 70 мер поддержки действует на Ямале для участников СВО и их родных.

### БОЙЦАМ ПОМОГУТ СТАТЬ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМИ

Участникам спецоперации стали доступны социальные контракты для организации собственного дела. Такое право получили бойцы,уволенные с военной службы, завершившие исполнение контракта и признанные безработными.

Сумма поддержки может достигать 350 тысяч рублей. Средства выплатят разом или по частям в зависимости от бизнес-плана.

При инвалидности допускается передать право на заключение соцконтракта безработным супругам. К соглашению прилагается индивидуальная программа адаптации.

Для оформления помощи нужна рекомендация фонда «Защитники Отечества», заявление можно подать через портал «Госуслуги» или в МФЦ. Оценка среднедушевого дохода семьи больше не требуется.

Есть нововведения и в спорте. Ветераны боевых действий – тренеры и спортсмены – отныне бу-

дут получать единовременную выплату за призовые места на всероссийских и региональных соревнованиях. В зависимости от уровня турнира ее размер составит 5–40 тысяч рублей.

### ТАРИФЫ, ЖКХ И КАПРЕМОНТ

В округе с января изменились стандарты оплаты жилья и коммунальных услуг. По ним определяют нормативную площадь, рассчитывают размер субсидий и выплат льготникам. В департаменте тарифной политики, энергетики и ЖКХ ЯНАО объяснили, что размер стандарта зависит от типа и вида жилья, формируется исходя из действующих тарифов на ЖКУ. Новые данные утвердят и опубликуют в ближайшее время.

Тарифы на коммунальные услуги скорректируют дважды – в январе и октябре. Осеню сумма в квитанциях северян вырастет в среднем на 15 %.

Взнос на капремонт в много квартирных домах увеличен на 67 копеек. С января ямальские собственники будут платить 15,36 рубля из расчета на один квадратный метр общей площади жилых и нежилых помещений. Причина повышения – рост цен на стройматериалы и увеличение транспортных расходов на их доставку.

Контролировать общедомовые расходы станет проще. Все управляющие организации, ТСЖ, ЖСК и кооперативы теперь ежегодно обязаны заполнять новый отчет по единому шаблону и размещать его в ГИС ЖКХ.

### ПРИОРИТЕТ ЗДОРОВЬЮ

В больницах и поликлиниках Ямала появятся новые специалисты. В системе здравоохране-

ния округа увеличат количество ставок для повышения качества медобслуживания.

В Тарко-Салинской районной больнице откроется новое подразделение, которое будет базироваться в Коротчаево. В Салехардской окружной больнице расширят отделение спортивной медицины.

Единой униформой впервые обеспечат медиков Надымского, Ямальского, Шурышкарского и Тазовского районов, обновят спецодежду врачам и медперсоналу в Салехарде, Новом Уренгое, Аксарке и Лабытнанги.

С 1 января в окружной столице заработала единая диспетчерская служба для оказания экстренной помощи. Дежурные врачи в режиме 24/7 координируют вызовы с момента поступления до госпитализации пациента в стационар.

### СТАРЫЕ НАДБАВКИ И НОВЫЕ ПООЩРЕНИЯ

Система оплаты труда ямальских учителей изменится с сентября 2026 года. Основой для расчета заработной платы станут итоги работы за предыдущий учебный год. При этом сохранены существующие надбавки за категорию и преверку тетрадей.

В региональном департаменте образования подчеркнули, что система оплаты станет единой для всех муниципалитетов округа. Конкретные критерии оценки определят после общественного обсуждения и анализа pilotного проекта.

Также введут новые меры поощрения. Премия 50 тысяч рублей для педагогов, у которых стобалльники обучались с 5-го по 8-й класс.

Денежные премии – победителям региональных профессиональных конкурсов, а также наставникам победителей муниципальных и всероссийских школьных олимпиад.

### СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

В сфере соцзащиты на Ямале тоже есть изменения. В конце прошлого года депутаты Заксобрания ЯНАО приняли изменения в закон, который регулирует порядок признания граждан малоимущими для предоставления жилья по договору соцнайма. Теперь при расчете дохода семьи не учитывается выплата по уходу за ребенком-инвалидом.

Еще одно новшество этого года касается пенсионеров – получателей региональной социальной доплаты. Теперь за оформлением, начислением или пересмотром суммы нужно обращаться не в органы соцзащиты, как было ранее, а в Социальный фонд России (СФР).

В региональный перечень социальных услуг внесли ипотерапию. Это позволит популяризовать применяемую в Салехарде практику по реабилитации детей и зафиксировать тариф – 2500 рублей за занятие.

С января на Ямале заработала единая диспетчерская служба заказа социального такси. Новая система должна ускорить подачу транспорта для инвалидов и маломобильных граждан.

В наступившем году в ЯНАО выберут «Лучшую корпоративную практику поддержки работников с детьми». Победители грантового конкурса получат призы от 100 до 300 тысяч рублей.

### ДОРОГИ И ТРАНСПОРТ

На Ямале, как и во многих регионах страны, подорожал техосмотр. Стоимость услуги теперь варьируется от 405 до 3208 рублей в зависимости от категории, массы и назначения транспортного средства. Важно: окончательная цена не может превышать установленных предельных значений.

За подрядчиками, ответственными за проведение дорожных работ, ужесточен контроль. Организации будут штрафовать за некачественное содержание трасс. Основанием для санкций станут данные системы информационного цифрового контроля, которая работает во всех городах округа.

### ЗАБОТА О ЖИВОТНЫХ

На Ямале расширили список льготников, которые имеют право на бесплатную стерилизацию домашних питомцев. К существующим категориям добавились ветераны, участники и инвалиды боевых действий, малоимущие семьи и одинокие граждане. Они смогут бесплатно стерилизовать до двух животных в год в государственных ветклиниках.

Если не пройти обязательную регистрацию домашних животных, то с сентября 2026-го владельцев смогут оштрафовать на сумму до 2,5 тысячи рублей.







## Идеи зимних походов

### Что понадобится



понять, кто из туристов при необходимости сможет помочь более слабым. А в пути участникам похода много раз напоминает: они – единая команда.

Горное путешествие не всегда оказывается легкой прогулкой, особенно, когда поднимается сильный туман. Чтобы не сбиться с тропы, у Виктора есть проверенный способ: складывает пирамидки из камней, так называемые туры. Они помогают верно определить направление движения.

– В горах во время туманов нет линейных ориентиров, приходится ориентироваться по своим меткам. Ты сам строил этот тур, знаешь направление, понимаешь, сколько идти до следующего. Хочу на нескольких своих постоянных маршрутах добавить таких меток, – поделился планами Виктор Вакула.

– Есть огромное желание продолжать ходить по моему любимому Полярному Уралу, изучать его до самых мелких деталей.



2

Гора Динозавр



4

Многодневный лыжный поход

### Что ждет туристов

Заснеженные пейзажи Полярного Урала, уникальная красота северной природы, проверка сил и выносливости участников.

*– Маршрут по долинам Полярного Урала можно проложить, учитывая количество свободных дней и физическую подготовку участников. Перед таким сложным путешествием важно проверить свои силы в коротких походах выходного дня в окрестностях города, – уточнила Анастасия Витязева.*



### Как добраться

На автомобиле из Харпа по строящейся дороге на горнолыжный курорт до композиции «Идолы Заполярья» у подножия массива Рай-Из на берегу Соби. Машину можно оставить на парковке, а самим подняться в гору по пути ежегодного массового восхождения. Переночевав на метеостанции, вернуться тем же путем.

– Для проезда по строящейся дороге нужен пропуск. Есть возможность подняться на Рай-Из на треколе или снегоходе



1

Гора Черная



### Что ждет туристов

На вершине можно полюбоваться красивым видом на долину и соседние горы.

*– Подъем не очень сложный, главное – не бежать, идти в спокойном темпе. Учитывая короткий день, восхождение стоит начинать с первыми лучами солнца, чтобы подняться засветло и сделать красивые фотографии, – посоветовал Виктор Вакула.*

3

Нефритовая долина



### Что ждет туристов

Прогулка по окрестностям к замерзшему водопаду – относительно несложный маршрут и море эмоций.

5

Ночь на вершине



### Что ждет туристов

Теплый уютный домик с местами для сна по типу «боковушек» в плацкарте, огромный стол, электричество, печь-буржуйка и, если улыбнется удача, возможность любоваться северным сиянием прямо из окна.

2

Гора Динозавр



### Что ждет туристов

После подъема по западному склону при ясной погоде откроется красивый вид на долину рек Большая и Малая Пайпудына, Пайпудынский хребет, соседние горы и перевалы.

**Совет:** выбирать для похода ясный день, на подъем выходить пораньше. Вдобавок стоит учесть, что на высоте может быть туман, который закроет виды.

2

Гора Черная



### Что ждет туристов

На вершине можно полюбоваться красивым видом на долину и соседние горы.

*– Подъем не очень сложный, главное – не бежать, идти в спокойном темпе. Учитывая короткий день, восхождение стоит начинать с первыми лучами солнца, чтобы подняться засветло и сделать красивые фотографии, – посоветовал Виктор Вакула.*

1

Гора Черная



### Что ждет туристов

На вершине можно полюбоваться красивым видом на долину и соседние горы.

*– Подъем не очень сложный, главное – не бежать, идти в спокойном темпе. Учитывая короткий день, восхождение стоит начинать с первыми лучами солнца, чтобы подняться засветло и сделать красивые фотографии, – посоветовал Виктор Вакула.*

2

Гора Динозавр



### Что ждет туристов

На вершине можно полюбоваться красивым видом на долину и соседние горы.

*– Подъем не очень сложный, главное – не бежать, идти в спокойном темпе. Учитывая короткий день, восхождение стоит начинать с первыми лучами солнца, чтобы подняться засветло и сделать красивые фотографии, – посоветовал Виктор Вакула.*

3

Нефритовая долина



### Что ждет туристов

На вершине можно полюбоваться красивым видом на долину и соседние горы.

*– Подъем не очень сложный, главное – не бежать, идти в спокойном темпе. Учитывая короткий день, восхождение стоит начинать с первыми лучами солнца, чтобы подняться засветло и сделать красивые фотографии, – посоветовал Виктор Вакула.*

4

Многодневный лыжный поход



### Что ждет туристов

На вершине можно полюбоваться красивым видом на долину и соседние горы.

*– Подъем не очень сложный, главное – не бежать, идти в спокойном темпе. Учитывая короткий день, восхождение стоит начинать с первыми лучами солнца, чтобы подняться засветло и сделать красивые фотографии, – посоветовал Виктор Вакула.*

5

Ночь на вершине



### Что ждет туристов

На вершине можно полюбоваться красивым видом на долину и соседние горы.

*– Подъем не очень сложный, главное – не бежать, идти в спокойном темпе. Учитывая короткий день, восхождение стоит начинать с первыми лучами солнца, чтобы подняться засветло и сделать красивые фотографии, – посоветовал Виктор Вакула.*

6

Гора Динозавр



### Что ждет туристов

На вершине можно полюбоваться красивым видом на долину и соседние горы.

*– Подъем не очень сложный, главное – не бежать, идти в спокойном темпе. Учитывая короткий день, восхождение стоит начинать с первыми лучами солнца, чтобы подняться засветло и сделать красивые фотографии, – посоветовал Виктор Вакула.*

7

Гора Черная



### Что ждет туристов

На вершине можно полюбоваться красивым видом на долину и соседние горы.

*– Подъем не очень сложный, главное – не бежать, идти в спокойном темпе. Учитывая короткий день, восхождение стоит начинать с первыми лучами солнца, чтобы подняться засветло и сделать красивые фотографии, – посоветовал Виктор Вакула.*

8

Нефритовая долина



### Что ждет туристов

На вершине можно полюбоваться красивым видом на долину и соседние горы.

*– Подъем не очень сложный, главное – не бежать, идти в спокойном темпе. Учитывая короткий день, восхождение стоит начинать с первыми лучами солнца, чтобы подняться засветло и сделать красивые фотографии, – посоветовал Виктор Вакула.*

9

Многодневный лыжный поход



### Что ждет туристов

На вершине можно полюбоваться красивым видом на долину и соседние горы.

*– Подъем не очень сложный, главное – не бежать, идти в спокойном темпе. Учитывая короткий день, восхождение стоит начинать с первыми лучами солнца, чтобы подняться засветло и сделать красивые фотографии, – посоветовал Виктор Вакула.*

10

Гора Динозавр



### Что ждет туристов

На вершине можно полюбоваться красивым видом на долину и соседние горы.

*– Подъем не очень сложный, главное – не бежать, идти в спокойном темпе. Учитывая короткий день, восхождение стоит начинать с первыми лучами солнца, чтобы подняться засветло и сделать красивые фотографии, – посоветовал Виктор Вакула.*

11

Гора Черная



### Что ждет туристов

На вершине можно полюбоваться красивым видом на долину и соседние горы.

*– Подъем не очень сложный, главное – не бежать, идти в спокойном темпе. Учитывая короткий день, восхождение стоит начинать с первыми лучами солнца, чтобы подняться засветло и сделать красивые фотографии, – посоветовал Виктор Вакула.*

12

Нефритовая долина



### Что ждет туристов

На вершине можно полюбоваться красивым видом на долину и соседние горы.

*– Подъем не очень сложный, главное – не бежать, идти в спокойном темпе. Учитывая короткий день, восхождение стоит начинать с первыми лучами солнца, чтобы подняться засветло и сделать красивые фотографии, – посоветовал Виктор Вакула.*

13

Многодневный лыжный поход



### Что ждет туристов

На вершине можно полюбоваться красивым видом на долину и соседние горы.

*– Подъем не очень сложный, главное – не бежать, идти в спокойном темпе. Учитывая короткий день, восхождение стоит начинать с первыми лучами солнца, чтобы подняться засветло и сделать красивые фотографии, – посоветовал Виктор Вакула.*

14

Гора Динозавр



### Что ждет туристов

На вершине можно полюбоваться красивым видом на долину и соседние горы.

*– Подъем не очень сложный, главное – не бежать, идти в спокойном темпе. Учитывая короткий день, восхождение стоит начинать с первыми лучами солнца, чтобы подняться засветло и сделать красивые фотографии, – посоветовал Виктор Вакула.*

15

Гора Черная



### Что ждет туристов

На вершине можно полюбоваться красивым видом на долину и соседние горы.

## Символ года



«Красный Север»  
ks-yanao.ru

# Галопом по Ямалу

**Большое путешествие по конюшням в Ноябрьске, Шурышкарском и Красноселькупском районах**

### ОБЗОР

Нина Фальшунова

**Лошадь сопровождает человека более пяти тысяч лет. Это животное не только сильное и выносливое, но и обладает удивительным эмоциональным интеллектом – способно понимать настроение сородичей и людей. Преданные и социальные, они очень разные. «Красный Север» выяснил, какие лошади живут в арктическом регионе и ради чего.**

#### ПРИОБСКИЕ: ПРИШЛЫЕ, НО ПОЧТИ КОРЕННЫЕ

Овод и комар их не берут, а выносливость сродни оленей. Это лошади приобской породы – самые ямальские. Как они появились на берегах Оби, точно неизвестно: местным жителям нужна была тягловая сила, и они завозили лошадей отовсюду. Неприспособленные гибли, самые стойкие давали потомство. Так и сформировалась новая порода, способная добывать пищу из-под метрового снега и выдерживать метели.

– Внешне они похожи на туvinских, – пояснил предприниматель Андрей Конев из села Мужи, выигравший грант на их разведение. – Сейчас у меня 15 лошадей, девять из них имеют официальный статус приобской породы и субсидируются. В основном средства идут на корма. В последние годы вода долго стоит высоко, с заготовкой сена сложности, приходится закупать. Осенью 2025-го вода ушла, мы рискнули, выехали на тракторе и смогли немного накосить.

Главная цель – поддержание генофонда, так как порода находится на грани исчезновения.

– Немного их осталось в ХМАО и наших селах. Люди пересели на технику и больше не нуждаются в лошадях. А ведь ценность «приобки» в том, что она отлично переносит гнус, чего не скажешь о других породах, – отметил Андрей.

Несмотря на то, что порода аборигенная и любит волю, в поддержке она все же нуждается. На средства гранта предприниматель построил конюшню и закупил технику. В сильные морозы животных загоняют в стойла. Если же табун в холода остается в лесу, лошади находят место с подветренной стороны, «окапываются» в снегу и стоят, сохраняя тепло. В пищу употребляют тальник, богатый витаминами, а вместо воды используют снег.

– Для туристических целей хотим увеличить табун. Их можно и в упряжь, и верхом – сейчас как раз пошли новогодние фотосессии. Но приумножать поголовье сложно. Мы собирали этих лошадей с трудом под деревням Шурышкарского района, выкупали последних. Лошадь дорого содержать. Бывало, приедем забирать, а хозяин поймать ее не может – одичала, не дается. Пришлось ловить арканом. Месяц-другой понадобился, чтобы она привыкла к человеку и заботе. Приплод есть, правда, небольшой.

– Оыта содержания скота у меня раньше не было: скотину содержали, но не в таких объемах. Три года мы занимались отбором, сейчас есть два маленьких жеребенка и две «прощагодки». До полугода их от кобылы не отнимаем – они прячутся от мороза под маминым боком и питаются только молоком, на нем даже могут перезимовать. В сильные холо-

да забираем молодняк в поселок. К двум годам берем анализы и отправляем в московский НИИ коневодства. Если генетика подтверждается, получаем номер, делаем паспорт и даем кличку. Сейчас начали чипировать, – рассказал Конев.

И все же предприниматель старается не изнеживать подопечных. Говорит: если активно подкармливать, постоянно держать в тепле, чистить копыта и вычесывать, их природный иммунитет слабеет, живучесть в дикой природе падает.

– К нам приезжала специалист из НИИ, повез ее к табуну на остров, – поделился воспоминаниями Конев. – Она увидела, как они носятся, и пришла в восторг: «Да они у вас настоящие дикие животные!» И мне хочется сохранить в них эту первобытную силу. Они очень социальные, формируют свои группы и чужаков не принимают. Бывает, даже дерутся между собой. Если вижу, что они сбились в устойчивую группу, уже не разъединяю. Соединять их и формировать новые табуны – целая наука, нужно ведь следить за чистотой крови и избегать родственного смешения.

В наступившем году Лошади предприниматель мечтает, чтобы лошадям разрешили пастись на островах напротив села Мужи, где обычно проходит празднование Дня оленевода. Это было бы удобно и для присмотра, и для туристов. Пока же стадо приходится увозить за 20 километров от поселка.

– Очень переживаю, как они там. В этом году будем решать вопрос, чтобы они были поближе, но под строгим присмотром, чтобы не гуляли по селу где попало, – заверил Андрей Конев.



**Аборигены Ямала добывают корм из-под метрового снега, не боятся гнуса. Их сила – в дикой, первобытной выносливости.**

#### СПОРТИВНЫЕ: АРИСТОКРАТЫ МАНЕЖА

У этих лошадей уход «все включено», даже педикюр и наблюдения у стоматолога. Грациозные и быстрые обитатели конноспортивного клуба «Купава» в Ноябрьске живут свою лучшую жизнь. Забивать их никто не собирается, но и вольно бегать по лесам не дадут. Их реальность – ежедневные тренировки и поддержание идеальной спортивной формы.

– У нас на содержании 14 лошадей. Большая часть – частные, остальные принадлежат клубу, на них занимаются дети и выступают спортсмены. Породы разные – буденновская, ганноверская и тракененская, орловские рысаки. Четыре года живет уэльский пони, который выступает за округ на всероссийских соревнованиях, – рассказала Алена Оробинская, директор и тренер клуба.

Конюшня находится в промзоне, есть тренировочное поле. Рацион у местных «атлетов» особый и зависит от веса, темперамента и нагрузок.

– Помимо сена, это около 12 килограммов в сутки, они получают мясные, витамины и минеральные добавки, которые мы меняем каждые четыре месяца по рекомендации ветеринара. Даем сочные корма, и, конечно, они любят морковь. Но, вопреки киношным мифам, лошадей нельзя кормить свежим хлебом, яблоками в больших количествах или капустой. Это вызывает опасные колики, животное может погибнуть. От сухарика хлеба, конечно, не будет критических последствий, а от булки хлеба – запросто, – предупредила собеседница.

В конюшне поддерживают температуру не выше +8°C, чтобы не было резкого перепада при вы-

ходе на тренировку. Занятия проводят до -22°C без ветра. В мороз лошадь выходит на тренировку в теплой попоне, которая скроена как пуховик. Каждые 45–50 дней из Екатеринбурга прилетает коваль (специалист по копытам) для «педикюра» – не кузнец, а именно коваль. Он обрабатывает копыта, которые похожи на человеческие ногти и имеют такой же состав. Раз в год обязателен осмотр стоматолога.

Давняя мечта директора клуба – крытый манеж:

– В арктическом регионе занятия в открытом поле некомфортны. Крытый манеж стал бы толчком для развития спорта. Поэтому что желающих очень много, дети побеждают на соревнованиях, привозят награды, дипломы, медали. Для таких спортивных тружеников хотелось бы лучших условий.



**Аристократы манежа на «спортивном режиме». Их жизнь – тренировки, мюсли и витамины. Им вреден даже свежий хлеб, зато на турнирах они приносят славу – наездникам, клубу и Ямалу.**

Фото: Юрий Зубков / «Ямал-Медиа»



Кадр из фильма телекомпании «Альянс». Оператор: Андрей Данчин



## ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

## Якутская аборигенная лошадь



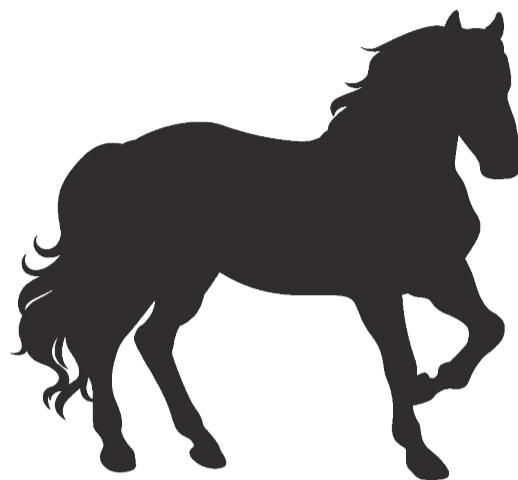
до 500



до 27 лет

8–15  
сантиметров

Фото: iakabos, esahakai / Shutterstock / Fotodom



137–139 см

долины  
среднего  
течения Леныбассейны  
Яны, Колымы  
и Индигирки

- От 50 до 170 названий мастей существует в якутском языке. Учитываются не только цвета, но и расположение отметин.
- Животные прибыли в Якутию в XIII–XV веках и быстро адаптировались к экстремальным условиям.
- Порода была признана в 1987 году.
- Животные низкорослые, ноги, шея и голова короткие. Имеют 15-сантиметровую шерсть, чтобы выдерживать морозы до -70 градусов, и крепкие копыта, которые позволяют добывать корм из-под снега. Внешность якутской лошади почти не изменилась со времен мамонтов.
- Предпочитают свободный выгул. Для них важно чувство стадности.
- Якутские лошади отлично плавают. Каждую осень табун одного из конезаводов переплывает реку, чтобы попасть на зимнюю табуневку, которая проходит на островах.
- В поисках травы зимой они раскапывают снег глубиной до 40 сантиметров.
- Взрослый жеребец способен галопом пройти по снегу три километра за пять минут.
- 14% от общего поголовья лошадей в России разводят в Якутии.
- Табуневка – вольный зимний выпас лошадей, когда они сами добывают себе пищу из-под снега.

В течение долгой зимы метаболизм лошадей замедляется, организм начинает жить в режиме повышенного энергосбережения. Частота дыхания снижается до 10–12 вдохов в минуту, замедляется сердцебиение. При этом животные выглядят бодро и могут пройти большие расстояния.



**Якутские «алмазы» почти не нуждаются в уходе, живут на самовыпасе. Но чужому к табуну не подойти: на охране мерин-вожак.**

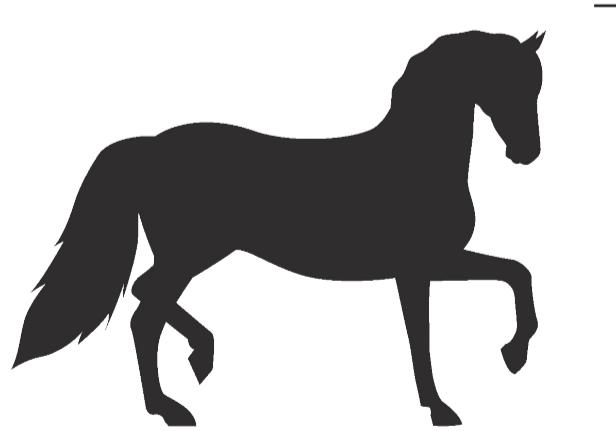
## Приобская лошадь



400–500



до 30 лет

5–6  
сантиметров

136 см

Ханты-  
Мансийский  
автономный  
округ – Югранижнее  
течение Оби  
и Иртыша

- Копыта имеют плоскую форму, что позволяет передвигаться по вязкому грунту.
- Масть разнообразная, чаще всего встречается саврасая.
- Родоначальником приобской породы считают угорскую степную лошадь, которая была одомашнена предками современных хантов и манси предположительно в бронзовом веке.
- Первое серьезное зоотехническое описание породы было сделано в 1936 году по заданию ВНИИ коневодства. В 2007 году Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединенных Наций присвоила породе охранный статус – «находящаяся под угрозой исчезновения».

# Здоровье

## Суперсила привычки

Как сделать 2026-й годом личных достижений: пошаговый план

### ПРОФИЛАКТИКА

Нина Власова

**Под бой курантов принято не только загадывать желание, но и давать себе разные обещания, например, стать лучшей версией себя. Расскажем, как не сбиться с верного пути и реализовать задуманное.**

### СДАТЬ АНАЛИЗЫ

Главный профилактолог Ямала Сергей Токарев уверен: все начинается с регулярных профосмотров. Проверять состояние здоровья надо, даже если ничего не болит.

— Многие серьезные заболевания протекают почти бессимптомно. Очень долго могут никак себя не проявлять преддиабет и атеросклероз, гипертония, остеопороз, глаукома, онкологические процессы. Медосмотр поможет выявить первые признаки отклонений в работе организма или выявить заболевание на ранней стадии. Если следовать советам врача и вовремя корректировать образ жизни, грозных осложнений можно избежать, — уточнил медик.

### СПОРТ С ПОЛЬЗОЙ

- ▷ Силовые упражнения омолаживают мышечные клетки.
- ▷ Растворка снижает артериальное давление.
- ▷ Вечерние тренировки лучше всего контролируют уровень сахара в крови.

### БЫТЬ АКТИВНЕЕ

Тренироваться нужно регулярно: в неделю достаточно 75 минут интенсивных нагрузок или 2,5 часа занятий в среднем темпе.

### ЧТО В ТАРЕЛКЕ

Главное правило, которое поможет наладить здоровое питание, — адекватная калорийность. Врач советует не пропускать завтраки, помимо основных приемов пищи, устраивать пару перекусов, ужинать за два часа до сна. Следить за размером порций (не более 350–400 граммов) и соотношением белков, жиров и углеводов (1:1:4).



Фото: Фёдор Воронов / «Ямал-Медиа»

### Сергей Токарев:

«Менять образ жизни в каждом конкретном случае следует исходя из индивидуальных особенностей человека. Настроиться на здоровые привычки помогают врачи кабинетов медицинской профилактики и центров здоровья. Работа по воссозданию здорового себя кропотлива, она должна быть системной, постепенной, комплексной. Не зря говорят, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого. Иногда требуются небольшие усилия, иногда более серьезные, но именно системные, ежедневные, ежечасные».

### БОЛЬШЕ ЗДОРОВЫХ ПРОДУКТОВ

- нежирное мясо
- рыба и морепродукты
- цельнозерновой хлеб
- макаронные изделия
- молочные продукты
- листовая зелень
- овощи
- фрукты
- ягоды



### МЕНЬШЕ ФАСТФУДА

- консервированных продуктов
- полуфабрикатов

Следите, чтобы еда была не слишком холодной или горячей.

Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.

Употребляйте не более 5 г соли в день — лучше, если она йодированная.

### БОЛЬШЕ ВОДЫ

Поступление калорий должно быть соизмеримо тому, сколько энергии вы тратите. Нельзя много есть при сидячей работе и, наоборот, голодать при больших нагрузках. В сутки обычному человеку достаточно 2200–2500 ккал, — напоминает Сергей Токарев.

### ИДЁМ НА СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Прогулка — самый доступный способ увеличить физическую активность. Во время ходьбы кровь насыщается кислородом, активно работает сердечно-сосудистая система, артериальное давление приходит в норму. Движение повышает общий тонус организма, снижает уровень стресса и тревожности.

Прогулка важна для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и укрепления иммунитета.

Быстрая ходьба замедляет старение. Даже 15 минут ежедневной прогулки увеличивают продолжительность жизни на три года.

### СПАТЬ И ВЫСЫПАТЬСЯ

Полноценный сон защищает от развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и депрессии. В норме человеку нужно не менее семи часов ночного отдыха, ложиться и просыпаться лучше в одно и то же время.

Спать важно в прохладе, при 18–20 градусах и в полной темноте, без ночников и телевизора. Режим сна и бодрствования нужно сохранять даже в выходные.



«Красный Север»  
ks-yanao.ru

### НЕРВЫ ПОД КОНТРОЛЬ

Если стресс — постоянный спутник вашей жизни, важно научиться им управлять. Первый шаг — по возможности сократить число нервирующих ситуаций и ограничить общение с токсичными людьми. Важную роль играют базовые привычки: регулярная физическая активность и сбалансированное питание. Старайтесь мыслить позитивно, находить хорошее даже в сложных обстоятельствах и концентрироваться на настоящем, замечая радость в простых вещах. Ключ к устойчивости — баланс между работой и личной жизнью. Не менее важно научиться расслабляться. В этом помогут дыхательные упражнения, водные процедуры, ароматерапия, медитация, йога или прогулки на природе. Не копите в себе негатив — разгрузить психику помогут творчество, физическая нагрузка и искреннее общение с близкими.

## Семь шагов к себе новому

### КАК ПРАВИЛЬНО

#### 01 МОТИВАЦИЯ

Нужно четко понимать, почему вы хотите изменить образ жизни. Чем яснее цель, тем легче будет двигаться вперед.

#### 02 БОЛЬШАЯ ЦЕЛЬ И МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ

Поставьте себе четкие небольшие задачи. Например, начните с увеличения количества овощей в рационе или с ежедневных прогулок. Маленькие победы укрепят уверенность и помогут двигаться дальше.

#### 03 УВИДЕТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ

Определите факторы, которые могут помешать на пути к здоровью. Составьте список потенциальных препятствий и подумайте, как их преодолеть.

#### 04 ЗОЖ-ДНЕВНИК

Заведите привычку записывать все, что связано с вашим здоровьем: тренировки, питание, самочувствие, эмоции. Это позволит отслеживать прогресс и вовремя замечать моменты, когда возникают трудности.

#### 05 ЗА КОМПАНИЮ

Найдите группу поддержки. Окружите себя людьми, которые поддерживают ваши стремления. Вместе преодолевать трудности и соблазны нездорового образа жизни гораздо проще.

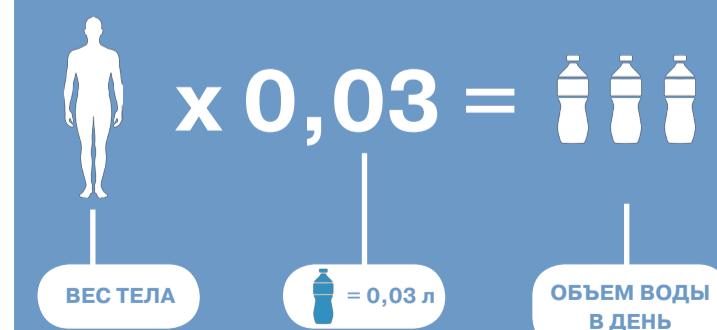
#### 06 НЕ НАВРЕДИТЬ СЕБЕ

Перед началом любых изменений в образе жизни проконсультируйтесь с врачом, особенно если есть хронические заболевания. Важно убедиться, что выбранные методы подойдут именно вам и не нанесут вреда.

#### 07 ПОХВАЛА НА КАЖДОМ ШАГУ

Заведите традицию отмечать достижение промежуточных целей и каждый раз награждайте себя чем-то приятным. Помните, что переход к здоровому образу жизни требует терпения и настойчивости. Важно менять его постепенно, но уверенно и целенаправленно.

### НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ В ДЕНЬ



60 кг \* 0,03 л = 1,8 л



# Дорожная карта: документ, который слышит тундру

**Новые меры поддержки для рыбаков и оленеводов появляются по их запросам**

## ПОДДЕРЖКА

Зачем в тундре возрождают нулевые классы, как мультфильмы помогают сохранить язык и как кочевники влияют на меры поддержки? Об этом в прямом эфире ЦУР ЯНАО рассказала директор окружного департамента по делам коренных малочисленных народов Севера Ульяна Каленюк.

Ключевой документ – дорожная карта по благополучию коренных народов – действует с 2020 года и включает 33 мероприятия по шести направлениям. Сейчас содержание актуализируется на перспективу до 2030 года, потому что главный принцип – непрерывное улучшение. Его основа – живой диалог. Этим летом в рамках «честных маршрутов» было собрано около 900 обращений и предложений от жителей тундры, которые легли в основу новых решений.

– Это живой диалог, и с учетом мнения оленеводов и рыбаков мы его постоянно совершенствуем, – отметила Ульяна Каленюк.

**Итоги-2025:**  
объем поддержки  
**> 5200 кочевых семей**  
получили товары  
по стандарту.

### Среди них:

- тысячи шестов
- десятки тысяч метров брезента для чумов
- свыше двух тысяч аптечек и сотни печей

### ПРИОРИТЕТ НЕ МЕНЯЕТСЯ

В прошлом году фокус был на встречах с оленеводами, в этом – на рыбаках. По итогам личных



Фото: Shchepkova Elena / Shutterstock / Fotodom

**Поездки в тундру постоянно становятся источником новых инициатив.**

встреч на стойбищах и рыболовецких пешках рождаются все изменения в политике поддержки – от спасательных жилетов до увеличения закупочных цен на оленину.

Летние встречи привели к появлению трех новшеств с 2026 года:

- спасательные жилеты – по два на каждую семью;
- компенсация на ГСМ увеличена с 7 до 12 тысяч рублей;
- возмещение на покупку мини-электростанций вырастет с 17,8 до 30 тысяч рублей.

По прошлогодним запросам оленеводов пересмотрены закупочные цены на мясо:

- оленина первой категории оценивается в 500 рублей за килограмм (было 450 рублей);
- вторая категория – 250 рублей (было 150 рублей).

Кроме того, продолжает пополняться ветеринарный набор для сохранения поголовья оленей.

– Будем учитывать запрос, который есть у оленеводства. Это дополнительные какие-то

препараты либо замена их, – отметила Каленюк.

Особое внимание уделяют детям-сиротам из кочевых семей. С 2025 года их обеспечивают полным комплектом для жизни в тундре и выдают именной сертификат для покупки оленей.

### НУЛЕВЫЕ КЛАССЫ ВОЗВРАЩАЮТСЯ

Один из самых заметных новых проектов – создание подготовительных групп для юных тундровиков, собирающихся в школу. По запросу родителей такие группы, аналогичные советским нулевым классам, запущены в pilotном режиме в трех районах – Ямальском, Тазовском и Приуральском. Если эксперимент окажется успешным, практику развернут на другие муниципалитеты.

– Ребяташки шести лет с января смогут заниматься полгода, качественно подготовиться к учебе, – пояснила директор департамента.

### Поддержка образования

**+ 53% – охват детей КМНС дошкольным образованием (с 2020-го)**

**43 кочевых педагога** работают в тундре

**42 ребенка** посещали группы круглосуточного пребывания в школах-интернатах в 2025 году

### ОТ ДИКТАНТОВ К МУЛЬТИПЛИКАЦИИ

Сохранять языки и фольклор коренных народов удается, сочетая традиционные формы с современными инструментами. В округе насчитывается 26 мастеров фольклорного жанра. Ежегодный диктант на родных языках в этом году собрал более 1050 участников. Яркий пример



Фото: Федор Воронков / «Ямал-Медиа»

**Ульяна Каленюк:**  
«Благодарю всех, кто дает активную обратную связь в социальных сетях, поддерживает нашу работу. Мы открыты для общения».

новых подходов – конкурсы на перевод популярного контента. В рамках форума «Российский Север» был представлен проект по переводу на ненецкий язык мультсериала «Ми-ми-мишки».

– Это очень интересно! Как раз детей младшего возраста можно привлечь для того, чтобы они свой язык знали, – считает Ульяна Каленюк.

Системная помощь оказывается и студентам из числа КМНС, чтобы помочь им в адаптации и успешной учебе. Для получения среднего профессионального образования, средняя стоимость которого превышает 300 тысяч в год, ежегодно выделяется 75 образовательных сертификатов. В 2025 году 21 студент-первокурсник вуза получил значительную единовременную выплату для устройства в крупных городах. Для творческой молодежи учреждены губернаторские премии, позволяющие реализовать проекты по сохранению культурного наследия.

## «Чтобы дети знали и уважали друг друга»

### ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

**Культура коренных народов Ямала станет еще ближе и понятнее благодаря новому просветительскому проекту, который запускает педагог из Лабытнанги.**

Анна Сотруева с инициативой «Многонациональная семья Ямала» получила поддержку экспертов и стала обладательницей гранта на форуме «Российский Север». Через мастер-классы по традиционным ремеслам и выездные экскурсии активистка планирует помочь детям, которые приехали из разных уголков страны, глубже узнать культуру коренных народов. Завершится проект фестивалем ко Дню защиты детей.

– Цель – не просто познакомить, но и воспитать взаимное уважение, чтобы не было межнациональных конфликтов.



Фото предоставлено Анной Сотруевой



# Есть такая профессия!

## «Весь Ямал – наша юрисдикция»

**Генерал Егоров – о том, почему на Ямале можно оставить машину открытой, но нельзя терять бдительность**

### ИНТЕРВЬЮ

Оксана Киселева

**15 января – профессиональный праздник у людей, которые видят жизнь с самой темной стороны.**  
**Руководитель следственного управления СК по ЯНАО, генерал-майор юстиции Андрей Егоров за восемь лет работы на Ямале расследовал все: от краж до дел, о которых даже говорить страшно.**  
**В интервью «Красному Северу» он рассказал, как сохранять человечность в профессии, где сталкиваешься с людоедством, и почему все же считает Ямал безопасным регионом.**

### «УЖЕ ОБЪЯМАЛИСЯ»

– Андрей Николаевич, о приезжих, которые врастают в регион, говорят: «объямалися». Вы здесь уже восемь лет. На сколько сроднились с Ямалом?

– Наверное, уже «объямались». В моем лексиконе тоже есть это слово, правда, я несколько другую окраску в него вкладывала – стараюсь ускорить подчиненных, замотивировать, чтобы сохранили темп работы, как в центральной части России. Здесь все-таки климатические условия сказываются и особенности логистики, транспортной доступности. Но долгая зима не должна расслаблять. Радует крепкое взаимодействие ведомств. На любое преступление выезжаем вместе с полицией, МЧС, Ямалспасом. И, конечно, прибегаем к помощи коренного населения – без него никуда. Это наша специфика работы на Севере. Так же и в Якутии, Красноярском крае, в Коми и Мурманской области. Я во многих регионах побывал, проехал страну от Кавказа до Сахалина.

### ОТ ТУНДРЫ ДО ВАХТОВЫХ ПОСЁЛКОВ

– На Ямале во многие точки приходится выезжать?

– Везде. Там, где есть люди, всегда есть преступления. Это

закон жизни. Если собирается больше двух человек, то потенциально может быть как любовь, так и конфликт, который приведет к преступлению. Я говорю и о населенных пунктах, где проживают коренные народы, и о вахтовых поселках. Там также собирается разный контингент – от высокообразованных инженеров до, скажем так, людей с невысокой социальной оценкой. На разнице социальных слоев, если все подпитано алкоголем, к сожалению, происходят процессы.

Наша юрисдикция – весь Ямал. И горы Полярного Урала, и тундра, и месторождения. Лично выезжаю, как правило, на расследование высокорезонансных преступлений или дел с тяжкими последствиями.

### ДЕЛА ЗА ГРАНЬЮ

– Можете вспомнить самые резонансные дела?

– Например, в старой части Салехарда, на берегу Полуя, обнаружили скелетированный труп. Человек числился пропавшим, но его квартира была передана. Начали вникать – выяснили, с кем он проводил время и, скажем так, алкоголизировался. Все доказали, преступника изловили, нашли родственников.

Есть и более тяжелые преступления. В целом Ямал – безопасный регион, но случаи расчленения и людоедства здесь бывают чаще, чем в центре России. Суровые убийства каждый год. В моей практике было несколько людоедов, которые сразу после убийства съедали части тела жертвы.

Один признался на допросе: «Я думал, что как будто оленя зарезал. Мне надо было лицо и руки умыть кровью». Конечно, слушать такое тяжело. Нестандартная ситуация даже для убийства. И нам с этим приходится работать, жить и возвращаться к семье.

### НА ОСТРИЕ ЛЕЗВИЯ

– Как следователю не сломаться под таким грузом?

– Стараемся находить способы приходить домой с другим



Фото из личного архива Андрея Егорова

Андрей Егоров: «Спорт и увлечение лыжными гонками очень помогают в нашей работе, где каждое уголовное дело как научная диссертация. Все дела разные, как отпечатки пальцев. И марафонские дистанции – это тактический спорт, совсем другая психология: нужно выбрать темп, продумать всю дистанцию, где-то ускориться».

осознанием жизни. Следователь всегда на острие: с одной стороны – потерпевшая сторона, с другой – преступник. Нельзяступиться, проявить излишнюю мягкость или суворость. Поэтому очень важно, чтобы вне стен работы были хобби, семейные традиции, физический труд. Кто-то рыбок разводит, кто-то с собакой гуляет. Плюс спорт обязательно.

– А вы как поддерживаете форму?

– Я с детства в спорте. Есть золотой знак ГТО. Полжизни занимаюсь лыжными гонками, входил в сборную института. Придя на службу, оставил профессиональный спорт, но это тоже закон жизни. Продолжаю соревноваться на марафонах, в полярном марафоне здесь участвовал. Рад, что лыжная база работает до девяти вечера.

Благодарен работникам, которые чуть позже выключают свет, если видят одинокого лыжника с налобным фонариком.

Помимо лыж, увлекаюсь волейболом. Как приехал, создали команду следственного управле-

ния – она успешно выступает. Плюс добавил хоккей в ночной лиге, иногда только в час ночи возвращаюсь домой.

### ОПОРА СЕМЬИ И БЕЗОПАСНЫЙ ЯМАЛ

– Если честно, семья вас редко видит?

– Если бы не поддержка жены и детей, многое бы не получилось, поэтому очень благодарен своей семье. Конечно, им хотелось бы видеться чаще. Главное, что семья со мной, несмотря на переезды по службе: Москва, Ханты-Мансийск, Владимирская область, теперь Салехард.

Кстати, у нас все на спорте – общее увлечение. Супруга больше 20 лет отдала службе в прокуратуре, поэтому из понятливых. Вообще, любовь в семье – большой труд. Уважать, ценить друг друга, находить правильные слова.

– Вы сказали, Ямал – безопасный регион. В чем это проявляется?

– Элементарно. Здесь люди теряют вещи, телефон, ключи – и им это возвращают. По-доброму многое заканчивается. Попробуйте попасть в такую же ситуацию на юге – большая разница. То, что здесь можно оставить открытой дверь машины, дорогое стоит.

И то, что усилилась профилактика, власти принимают меры, работает «Умный город», многое значит. Не каждый рискнет пойти на преступление под камерами.

С другой стороны, к сожалению, фиксируется рост подростковой преступности. Она связана с цифровизацией, дистанционным мошенничеством, распространением наркотиков. Поэтому работы следователям хватит еще долго.



### Цифры и факты – 2025

• Количество зарегистрированных в ЯНАО преступлений сократилось на 12%.

• Сотрудники СУ возбудили более 820 уголовных дел, что на 19% превысило показатель прошлого года.

• Проведено более 1500 судебных экспертиз, в том числе трудоемких.

• С использованием современных подходов и высокотехнологичного оборудования раскрыто более 20 преступлений, совершенных в прошлые годы.

• Из них 14 – тяжкие и особо тяжкие.

В числе раскрытых:  
 – четыре убийства (совершены в 1988, 1993 и 2006 годах);  
 – одно преступление против половой свободы несовершеннолетней (2010 год).



Фото предоставлено СУ СК по ЯНАО



# Внутренний свет

О чём мечтают юные таланты Ямала

## ПОДРОБНОСТИ

Александра Чернявская

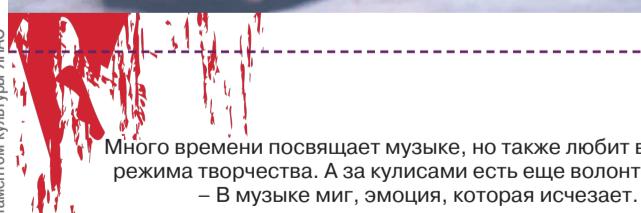
Ноябрьск, Муравленко, Салехард и Новый Уренгой – такова география юных лауреатов региональной премии в сфере культуры за 2025 год. «Красный Север» связался с пятеркой воспитанниц ДШИ, премированных за успехи на крупных конкурсах и фестивалях, и узнал, чем живут таланты.



Любимые техники Самиры – гуашь и графика, недавно начала работать с акварелью.



Ульяна берется за кисти, когда хочет запомнить человека или момент.



Много времени посвящает музыке, но также любит вышивать, создавать что-то руками. У Кристины, оказывается, два режима творчества. А за кулисами есть еще волонтерство – всегда откликается на проекты, связанные с животными.

– В музыке миг, эмоция, которая исчезает. В вышивке что-то осязаемое, что остается, – объяснила девушка.

Перед выступлением она не играет «для души» – настраивается мысленно, чтобы не перегореть. Зато на сцене – полная отдача. Кристина ищет «скрытый смысл» в произведениях и пытается донести свои открытия до слушателей.

Так произошло с успешным исполнением «Капричио» Брамса, когда исполнительница буквально пропускала через себя все, что испытывал композитор.

Девушка много играет для души, переигрывает современные произведения и сочиняет свои.

Взять передышку собеседница может только летом, но и тогда обязательны чтение с листа, прослушивание музыки. Планы на 2026-й захотела сохранить в секрете. Профессия, уверена она, будет связана с музыкой – исполнитель, педагог, просветительская деятельность, но ничего загадывать не хочет.



## ВИКТОРИЯ ЛЕШКЕВИЧ, МУРАВЛЕНКО: «ПЕНИЕ ДАВНО НЕ ПРОСТО ХОББИ»

Если бы не мама, Виктория вряд ли бы пошла на вокал. А теперь нежный протяжный голос девушки позволяет раскрываться по-разному: естественно звучит в лирике, дает возможность экспериментировать в джазе. Ансамбль «Настроение», в котором Виктория давно поет, стал второй семьей:

– Мы с девочками очень хорошо ладим и звучим, а совместное времяпрепровождение всегда приносит только положительные эмоции.

Поддержка коллектива дает то, чего, по словам собеседницы, не хватает в сольном выступлении – большую уверенность и веру в себя. Когда Виктория оказывается на сцене одна, помогает мысленный настрой:

«За меня болеют, переживают и мной гордятся».

В ближайших планах – поездка с ансамблем на конкурс «Чеба-джаз». Впереди – поступление в Минский государственный колледж искусств, Виктория уже упорно готовится к прослушиваниям. Через 10 лет она видит себя либо педагогом по эстрадно-джазовому вокалу, либо артистом.

Сцену мечты пока не называет, но уверена: в будущем это место обязательно появится.

Джаз для Виктории – любимый жанр.

## САМИРА БГАШЕВА, НОВЫЙ УРЕНГОЙ: «ИСТОЧНИК ДУШЕВНОГО ПОКОЯ»

Ее работы останавливают взгляд. Не яркостью, а точностью: каждая линия, каждый переход проработан до мельчайшей детали. Жюри и зрители ценят картины Бгашевой за реализм.

– Я усидчивый человек, и мне нравится прорисовывать мелочи, это приносит нереальное эстетическое удовольствие, – говорит художница.

Авторская вдумчивость особенно впечатляет в портретах, где Самира ищет «глубину черт». Ищет, чтобы показать: мы все индивидуальны, не стоит стесняться изъянов. На всероссийских конкурсах девушка ощущает не только больше ответственности, но и свободу – есть куда расти. Рисовать она может до шести часов подряд, часто по выходным. На соцсети не расплывается, иногда не хватает времени даже зайти в аккаунт. Вдохновение ловит в новых образах и эмоциях, которые хочет передать зрителю.

– Чтобы человек перед картиной переосмыслил то, что ему казалось неважным, не таким волнующим, – пояснила она.

В наступившем году Самира намерена окончить художественную школу с отличием. Рисование уже часть профессии и жизни, потому что служит «источником душевного покоя и гармонии».

## ЯРОСЛАВА ГЕРАСЬКИНА, САЛЕХАРД: «С ГИТАРОЙ МОЖНО ОБЪЕЗДИТЬ ВЕСЬ МИР»

У нее абсолютный слух, музыкальная память и синестезия – каждая нота имеет цвет, аккорды смешиваются в оттенки. Ярослава – одаренная дочь талантливой гитаристки, ставшей ее первой учительницей.

– Над произведениями мы с мамой долго работаем, чтобы было удобно играть, потом они становятся для удовольствия. Вместе выступаем на квартирниках, бардовских фестивалях, – рассказала девушка.

Инструмент она выиграла на конкурсе. Теперь гитара за 300 тысяч рублей стала любимой, Ярослава играет на ней каждый день и очень бережет.

– Она современной конструкции – дабл топ, очень хрупкая – тонкое дерево. С ней надо быть очень ответственной. Стоит оставить вмятину или царапину, и починить сложно. Стипендия разных фондов – от президентского фонда Беларусь до фонда Спивакова, считает свои победы важным признанием. Сейчас девушка сосредоточена на технике правой руки, говорит, требуют внимания полифония и крупная форма.

– С гитарой можно объездить много городов и стран, – размышляет Ярослава. Этот инструмент – ее будущая профессия. Последнее время тянет не на сцену, а в класс: заменила маму на уроке – очень понравилось!



Ярослава может услышать музыку даже в простых вещах.

## УЛЬЯНА ЖЕЛНИНА, НОЯБРЬСК: «БУДУ ВОЗВРАЩАТЬСЯ К СЕВЕРУ ВСЕГДА»

Ульянина картина «Суд» по «Преступлению и наказанию» Достоевского – не иллюстрация к известному роману, а глубоко личная интерпретация.

– Я тогда загорелась идеей, было очень интересно разобраться и выразить свои эмоции от прочтения, – объяснила художница. Обычно же ее вдохновляют не философские идеи, а реальная жизнь. – Чаще всего желание взять кисти у меня вызывают люди, какие-то мимолетные моменты, которые хочется запомнить.

На Дельфийских играх она была единственной представительницей от Ямала. Страшно? Да. Но атмосфера в моменте важнее.

– Запомнилась работа над рисунком, над произведением, именно нахождение в аудитории, заполненной очень классными творческими ребятами. Очень классно! – поделилась она впечатлениями.

Ближе всего Ульяне графика – карандаш, уголь, тушь. Сейчас хочется попробовать «большие материальности, фактуры».

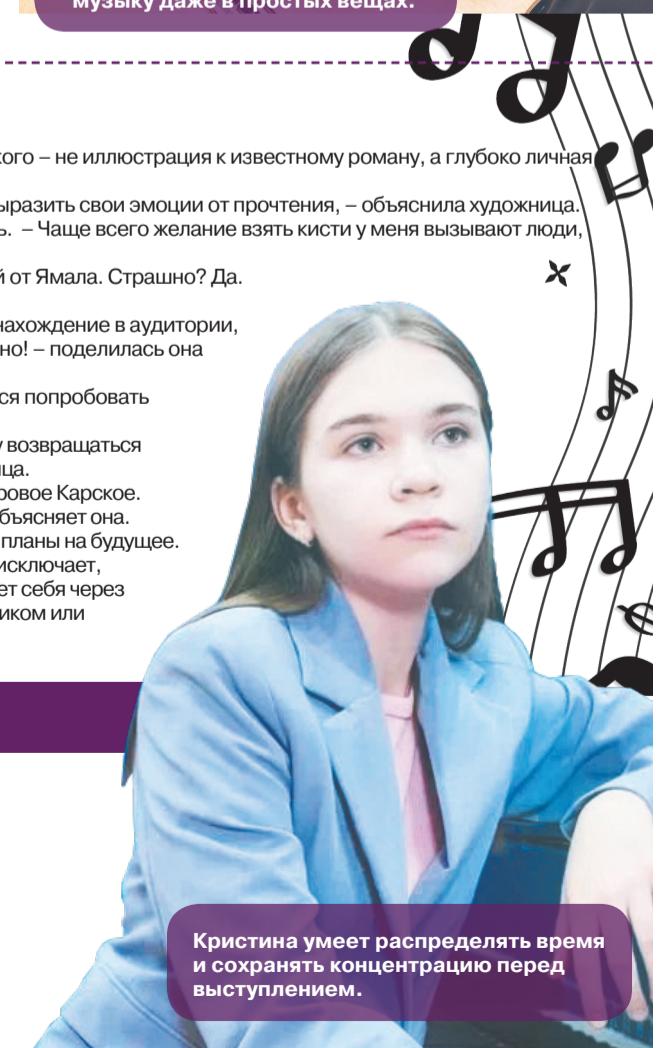
– Очень вдохновляют Север, этника, родина – темы, к которым я буду возвращаться всегда, даже через много лет, даже если перееду, – уверена художница.

На обложке ее аккаунта в соцсети – серое море, чем-то похоже на суровое Карское.

– Редко бываю на море, возможно, поэтому оно мне откликается, – объясняет она.

– Как место спокойствия, наедине с собой и с морем. Возможно, это планы на будущее.

Пока же Ульяна продолжает рисовать, думает о новых конкурсах. Не исключает, что хобби может перерасти в дело мечты. Поэтому легко представляет себя через несколько лет выпускницей академии художеств, свободным художником или графическим дизайнером.



## КРИСТИНА ЛЫСОВА, НОЯБРЬСК: «МУЗЫКА – МОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Кристина умеет распределять время и сохранять концентрацию перед выступлением.

# Размышлизмы



«Красный Север»  
ks-yanao.ru



## НОВОГОДЬЕ

Евгений Кузнецов

**Наступило самое подходящее время для крутых перемен, решительных и бесповоротных. Даже лучшие любого понедельника. Правда, время делает свое дело. Оно просто идет. Иногда летит, иногда тянет. Часто мы его убиваем, редко опережаем, обычно теряем и никогда не можем вернуть... А если попробовать нажать на паузу?**

### «ВРЕМЯ ЛЕТИТ». КУДА?

Фраза «Как время летит!» часто звучит оправданием. Вот понедельник, хмурый и невыспавшийся, резко превратился в пятницу, которая почти закончилась. Годовой отчет, который «надо было начать еще в октябре», стучит по лбу в декабре. Ребенок, которого вчера отвели в первый класс, возвращается под утро, вырос...

И во всем этом виновато время – улетело, не спросив разрешения. Или кто-то нажал на ускоренную перемотку, без которой не до смотреть скучное кино? А если это скучное кино – наша собственная жизнь? Тогда обидно.

Ждем «подходящего времени» для чего-то стоящего, великого, а сами на автопилоте – работа, дом, новости, сон. Ни остановок, ни впечатлений, только дни мелькают перед глазами. Как же время летит. А куда? В пропасть «потерянных лет», в копилку «убитых часов»? И главное – где я, собственно, был все эти годы? Ощущение, будто что-то важное пропустил. А что – непонятно.

Время пролетело.

### «УБИВАТЬ ВРЕМЯ». НЕ СТЫДНО?

Убивать время, пожалуй, сейчас самое популярное хобби. Инструментов тьма: сериалы-однодневки, бесцельный скроллинг, разговоры ни о чем, но с понтами, как у европейских коалиций. Потом удивляемся: куда пропали целые часы, дни, недели... Никаких следов. Время саморазлагается, что ли?

Зато совесть остается. Нудит, ноет о том, что в землю скучки закопаны таланты и возможности. Стоим с ней над этой символической могилкой и чувствуем ту самую пустоту, ту легкую, но противную боль от бесполезно прожитого дня... Жаль очень убитое время.

И на этот счет тоже есть народная мудрость – утешительница.

### «ВРЕМЯ ЛЕЧИТ». СПРАВКУ ДАДУТ?

«Все пройдет, время лечит», – говорят друзья, когда на душе скребут кошки. Киваю, потому что очень хочется верить в этого всемогущего доктора, который принимает без записи и не делает ошибок в диагнозах. Мы безропотно сдаемся ему на милость, как пациент в приемной: сиди и жди, когда тебя позовут.



Вот только время не врач в белом халате. У него нет скальпеля, чтобы вырезать старую обиду. Нет гипса, чтобы зафиксировать сломанное доверие. Нет мази, которая рассасывает душевые шрамы.

Его метод «лечения» острых эмоций – дождаться, когда они сами погибнут от невостребованности. В регистратуре выдадут справку: «Эмоция умерла. Причина – естественное разложение. Можете жить дальше».

Так что же лечит, если не время? Может быть, мы сами? Может быть, «время лечит» –

вагон всего на три станции, чтобы ты не заскучал просто. Вот эту мечту стоило лелеять, а эту – давно пора было выбросить на помойку, как юношеские джинсы,

# Подходящее время

## Философская инструкция по розыску лишних дней

просто красивая формула для мучительно медленного процесса принятия. Принятия того, что прошлое не изменить. Что люди уходят. Что мечты не сбываются. Что костер догорел. Мы принимаем – и боль потихоньку отступает, освобождая место тихой усталости, светлой грусти. Поэты любят называть это исцелением. А секундомер продолжает тикать.

### «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ». А ХОЧЕТСЯ СМОТРЕТЬ?

Помните заставку «Говорит и показывает Москва!», когда вся страна замирала перед экраном или радио? Наше время – только «показывает». Без диктора, молча. «Время покажет» – говорят нам, когда мы в сомнениях. Время рассудит. Время выведет на чистую воду. Время расставит все по местам.

Звучит очень обнадеживающе, правда? Как будто существует некий Арбитр высшего ранга, который взвесит все за и против, оценит наши старания и в finale, под занавес, торжественно объявит: вот это было правильно, а это – бессмысленная трата нервов, лучше бы на закат глядел или за северным сиянием гонялся. Вот этот человек был твоим, а этот – гнусный попутчик, которого судьба подкинула в твой

в которые ты все равно больше не влезешь (ладно, ретро в моде – съезди отай).

Народная мудрость снова приходит на помощь в моменты неопределенности. Рухнули планы? Ничего, время покажет. Непонятно, как поступить? Подождем, время покажет. Мы смотрим в будущее, увереные, что хеппи-энд неотвратим, кто-то свыше постараится...

Но что, если время – циничный документалист? И просто монтирует плёнку из наших действий, бездействий и случайностей. Как есть, без купюр, без бантиков.

Поэтому теперь ты ясно видишь, что человек, ради которого ты городил кости из компромиссов, – безликий прохожий в твоей биографии. Что дело, на которое потрачено десять лет, было просто способом убить эти десять лет. Что «подходящее время» для грандиозного путешествия, откровенного разговора, чистосердечного признания так и не наступило, пока ты составлял планы. Что некому предъявить списки из надежд и иллюзий. Потому что на деле это чистый, нетронутый лист, на котором однажды появится штамп: «Время вышло».

### «ПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ». КОГДА НАСТУПИТ?

После вышеизложенной инвентаризации возникает главный, почти детский вопрос: и что теперь? Теперь мы знаем врага в лицо. Мы поняли, что «время летит» только тогда, когда мы сами разогнались, не видя дороги. Что «убить время» можно только предварительно убив в себе интерес. Что «время лечит» – сказка для тех, кто боится ковырять собственные раны. И что «время показывает» ровно то, что мы ему предъявили – либо ворох планов, либо пару смутных идей.

Осталось понять, когда же наступит пресловутое «подходящее время».

Оно не в понедельнике.

Не в Новом году.

Не в «когда-нибудь», когда будет свободная минутка».

Оно уже здесь.

Оно всегда было здесь.

Оно – в этой самой секунде, которая проходит, пока ты это читаешь.

Потому что «подходящее время» никакая не дата, а решение. Твое решение. Перестать ждать автобуса «Лучшие Обстоятельства» на остановке «Потом». Выйти из режима «перемотки» и включить наконец «воспроизведение». Да, с этой самой сцены.

Нет времени на спорт? «Подходящее время» – не абонемент «Северного характера» с января, а десять отжиманий. Прямо сейчас. Посреди кухни, пока закипает чайник.

Откладываясь важный разговор? «Подходящее время» – не «завтра утром», а СМС. Отправленное через три секунды после того, как ты это осознал.

Устал и чувствуешь, как «убиваешь вечер»? Щелкни выключателем. Завари чаю. Посиди в тишине, которая принадлежит только тебе.

«Подходящее время» не наступает. Его создаешь ты.

Так что если очень хочется все успеть до следующего Нового года – начни. Не с грандиозных планов. Начни с этой минуты. С этого абзаца. С этого вдоха.

А время? Пусть себе идет. У него – своя работа. У тебя – своя.

### КСТАТИ

Наше время сильно привязано к месту. Сравните его аэродинамику в родительском доме и в метро, в очереди к врачу и за интересной книгой, в пробке и в кругу друзей. Кажется, если хочется жизнь замедлить – надо идти в поликлинику, ускорить – в гости. Но как не перепутать скорость с движением? Три часа в пробке могут дать больше инсайтов, чем три коктейля в баре, а разговор с доктором – больше ясности, чем со старым приятелем. Время покажет. А сейчас оно показывает только одно: вы – здесь. В этом месте. И это единственный несомненный факт.



## Названы пять лучших социальных объектов на Ямале

### РЕЙТИНГ

**В 2025 году в регионе введено и открыто более 30 объектов, в их числе – школы, детские сады, больницы, спортзали. Составлен топ-5 самых ожидаемых и важных.**

### САЛЕХАРД

#### Центр медицины катастроф

Череда открытий стартовала в окружной столице. В начале лета состоялся долгожданный запуск новой станции скорой помощи и центра медицины катастроф. Здание пришло на смену устаревшему объекту, построенному в 1982 году, благодаря чему у службы санавиации появилось собственное пространство. Современные диспетчерские, кабинет телемедицины, учебный класс с обновленным оборудованием, комфортные зоны отдыха для медиков и гараж на 10 машин с технической зоной – все это повышает уровень спасательной медицины на Ямале.

**114 объектов продолжат строиться на Ямале в 2026 году.  
35 из них планируется ввести в эксплуатацию.**

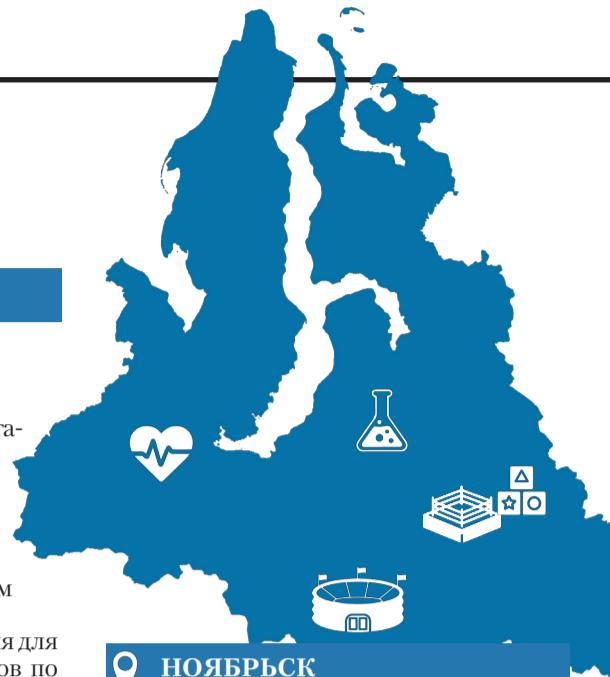
### НОВЫЙ УРЕНГОЙ

#### Образовательный парк «Лаборатория»

В августе, в преддверии 50-летия газовой столицы Ямала, в Новом Уренгое открылся образовательный парк «Лаборатория». Четырехэтажный центр площадью свыше 10 тысяч квадратных метров выделяется шестиугольной формой и панорамным остеклением.

В «Лаборатории» созданы условия для всестороннего развития школьников по 11 направлениям – от биологии и химии до робототехники, ИТ, VR/AR и кибербезопасности. Особый акцент сделан на проектной деятельности и технологическом предпринимательстве: здесь есть хайтек-лаборатории, коворкинги, выставочные и конференц-зоны, открыты интерактивный музей и планетарий.

До двух тысяч школьников в год смогут развивать цифровые и «мягкие» навыки под руководством опытных наставников из науки, промышленности и бизнеса. В обучении участвуют более 20 партнеров, среди них – «Газпром», СИБУР, «Сбер», МФТИ.



### ТАРКО-САЛЕ

#### Детский сад и центр единоборств «Северный характер»

В Пуровском районе открылся самый крупный на Ямале центр единоборств «Северный характер». На площади более восьми тысяч квадратных метров северяне занимаются боксом, дзюдо, кекусинкай, греко-римской борьбой, самбо, рукопашным боем, пауэрлифтингом, тяжелой атлетикой и другими дисциплинами. Комплекс, построенный по инициативе губернатора Ямала Дмитрия Артюхова, может принимать свыше тысячи спортсменов.

А в декабре запущен тридцатый на Ямале детский сад за последние семь лет. «НОВАТОРИЯ» в микрорайоне Южном Тарко-Сале рассчитана на 240 детей, включая малышей с возрастом двух месяцев. Двухэтажное здание площадью 4,5 тысячи квадратных метров выполнено по нестандартному проекту: вместо традиционных коридоров – атриум в стиле «шервудского леса» с обсерваторией, зимним садом и лекторием. Музыкальный зал трансформируется в амфитеатр, а игровые пространства организованы в формате коворкинга для взаимодействия детей разных возрастов.

В детсаду есть бассейн и инфракрасная солевая сауна, занятия по плаванию проводятся с учетом врачебных рекомендаций.

### НОЯБРЬСК

#### Спортивный комплекс «Факел»

В Ноябрьске к 50-летию города открылся современный спортивный комплекс «Факел». На площади свыше восьми тысяч квадратных метров разместились залы для баскетбола, футбола, бокса, настольного тенниса, тренажерные зоны, площадка для воркаута. Комплекс адаптирован для людей с ограниченными возможностями. В здании одновременно могут заниматься 400 спортсменов. Трибуны вмещают до 500 зрителей.

### Меры социальной поддержки участников СВО и их семей в ЯНАО



Поддержка предоставляется по линии окружных департаментов здравоохранения, образования, занятости населения, культуры и других.

В центрах соцобслуживания Ямала более 60 участников СВО прошли курсы реабилитации. Для них предусмотрен комплекс восстанавливающих и поддерживающих программ. Используются современные методики реабилитации.

### СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВС РФ

ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ  
+7 (902) 816-11-90  
+7 (34922) 3-98-08  
ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ

### ВРЕМЯ ДЛЯ ВАЖНЫХ РЕШЕНИЙ!

### КОНТРАКТНАЯ СЛУЖБА

**6 700 000 ₽**

**ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА**

**4 000 000 ₽**

ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ КОНТРАКТА НА ЯМАЛЕ

Прибывающим из других регионов возимятся затраты на проезд от места проживания до г. Салехарда. В период оформления проживание в г. Салехарде и 3-разовое питание предоставляются бесплатно.

### ОБУЧЕНИЕ:

- ✓ ОПЕРАТОРОВ БЕСПИЛОТНЫХ ЛЕТАТЕЛЬНЫХ АППАРАТОВ
- ✓ ТАКТИЧЕСКАЯ БОЕВАЯ
- ✓ МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА

**3 600 000 ₽**

единовременно от региона

до 120 000 ₽

**400 000 ₽**

Министерство обороны

заключение военного социального контракта

**ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ ПРИ НАХОЖДЕНИИ В ЗОНЕ СВО**

**от 225 т. ₽**

На основании Постановления Правительства РФ от 29.10.2010 № 872 «О стандартах раскрытия информации субъектами естественных монополий, оказывающими услуги по транспортировке газа по трубопроводам», приказа ФАС России от 08.12.2022 № 960/22 «Об утверждении форм, сроков и периодичности раскрытия информации субъектами естественных монополий, оказывающими услуги по транспортировке газа по трубопроводам», опубликована информация о способах приобретения, стоимости и объемах товаров, необходимых для оказания услуг по транспортировке газа по трубопроводам АО «СибурТюменьГаз» за декабрь 2025 г. на официальном сайте АО «СибурТюменьГаз» https://www.sibur.ru/SiburTumenGaz в разделе «Раскрытие информации», подраздел «Стандарты раскрытия информации субъектами естественных монополий».

На основании Постановления Правительства РФ от 29.10.2010 № 872 «О стандартах раскрытия информации субъектами естественных монополий, оказывающими услуги по транспортировке газа по трубопроводам», приказа ФАС России от 08.12.2022 № 960/22 «Об утверждении форм, сроков и периодичности раскрытия информации субъектами естественных монополий, оказывающими услуги по транспортировке газа по трубопроводам», опубликована информация о наличии (отсутствии) технической возможности доступа к регулируемым услугам, необходимым для оказания услуг по транспортировке газа по магистральным газопроводам, на февраль 2026 г. на официальном сайте АО «СибурТюменьГаз» https://www.sibur.ru/SiburTumenGaz в разделе «Раскрытие информации», подраздел «Стандарты раскрытия информации субъектами естественных монополий».

На основании Постановления Правительства РФ от 29.10.2010 № 872 «О стандартах раскрытия информации субъектами естественных монополий, оказывающими услуги по транспортировке газа по трубопроводам», приказа ФАС России от 18.01.2019 № 38/19 «Об утверждении форм, сроков и периодичности раскрытия информации субъектами естественных монополий, оказывающими услуги по транспортировке газа по трубопроводам», опубликована информация о наличии (отсутствии) технической возможности доступа к регулируемым услугам, необходимым для оказания услуг по транспортировке газа по магистральным газопроводам, за декабрь 2025 г. на официальном сайте АО «СибурТюменьГаз» https://www.sibur.ru/SiburTumenGaz в разделе «Раскрытие информации», подраздел «Стандарты раскрытия информации субъектами естественных монополий».

АО «Газпром газораспределение Север» информирует, что в соответствии с постановлением Правительства РФ от 29.10.2010 № 872 и приказом ФАС России от 08.12.2022 № 960/22 на официальном сайте Общества http://sever04.ru/ в разделе «Раскрытие информации 2026» опубликована информация:

- об условиях, на которых осуществляется оказание услуг по подключению (технологическому присоединению) к газораспределительным сетям АО «Газпром газораспределение Север» (филиал ЯНАО);

- о плате за технологическое присоединение газоиспользующего оборудования к газораспределительным сетям и (или) стандартизованных тарифных ставках, определяющих ее величину, в отношении которых осуществляется государственное регулирование (филиал ЯНАО);

- о перечне сведений, направляемых в составе заявки о заключении договора о подключении (технологическом присоединении) строящихся, реконструируемых или построенных, но не подключенных объектов капитального строительства к газораспределительным сетям;

- об адресах и телефонах структурных подразделений, осуществляющих прием запросов на выдачу технических условий на подключение объектов капитального строительства к сетям газораспределения и заявок на заключение договоров о подключении объектов капитального строительства к сетям газораспределения.

Акционерное общество «Управление по строительству газопроводов и газификации» во исполнение требований стандартов раскрытия информации субъектами естественных монополий, оказывающими услуги по транспортировке газа по трубопроводам, утвержденных постановлением Правительства РФ от 31.05.2025 № 821, в соответствии с приказом ФАС России от 08.12.2022 № 960/22 «Об утверждении форм, сроков и периодичности раскрытия информации субъектами естественных монополий, оказывающими услуги по транспортировке газа по трубопроводам, а также правил заполнения указанных форм» извещает о размещении информации, подлежащей свободному доступу на официальном сайте https://usgg-salekhard.ru/ в разделе «Раскрытие информации».

• Сдам комнату по ул. Подшибякина, г. Салехард, мужчине. Тел.: +7 (904) 475-22-42.

### ГАЗЕТА «КРАСНЫЙ СЕВЕР»

Главный редактор  
О. В. СЫТНИК

Автономная некоммерческая организация «Ямал-Медиа»

Генеральный директор  
М. А. Зулинова

**ЯМАЛ**  
медиа

№ 1. Газета вышла в свет 10 января 2026 года.  
Подписано в печать 9 января 2026 года.  
По графику: 18.00, фактически: 18.00.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:  
на год – ПА699,  
на полугодие – ПР552.

**УЧРЕДИТЕЛЬ** – департамент внутренней политики Ямalo-Ненецкого автономного округа (629008, ЯНАО, г. Салехард, пр. Молодежи, 9, каб. 708).

**ИЗДАТЕЛЬ** – департамент внутренней политики Ямalo-Ненецкого автономного округа (629008, ЯНАО, г. Салехард, пр. Молодежи, 9, каб. 708).

**ГАЗЕТА ЗАРЕГИСТРИРОВАНА** Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, ХМАО-Югре и ЯНАО 3 августа 2020 года. Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ72-01597.

**Тираж 3100 экз.**

Заказ № 16 тз (**тираж 3100 экз.**) отпечатан в АНО «Ямал-Медиа» (Юридический адрес: 629003, Ямalo-Ненецкий автономный округ, г. Салехард, мкр. Богдана Кунянича, д.1, каб. 106. Фактический адрес: 629007, Ямalo-Ненецкий автономный округ, г. Салехард, ул. Чубынина, 39А).

Газета выходит по субботам.

Стоимость годовой подписки – 247,50 рубля. В розницу цена свободная.

12+

**Отдел рекламы** +7 (34922) 4-27-28

**Отдел подписки** +7 (34922) 4-27-28

Адрес редакции: 629003, Ямalo-Ненецкий автономный округ, г. Салехард, мкр. Богдана Кунянича, д.1, каб. 106.

Сайт: [www.krasnysyever.ru](http://www.krasnysyever.ru)

E-mail: [ks@yamal-media.ru](mailto:ks@yamal-media.ru)

Приемная +7 (34922) 4-27-19

# Самый «иппический» филворд

Найдите слова, связанные с лошадьми

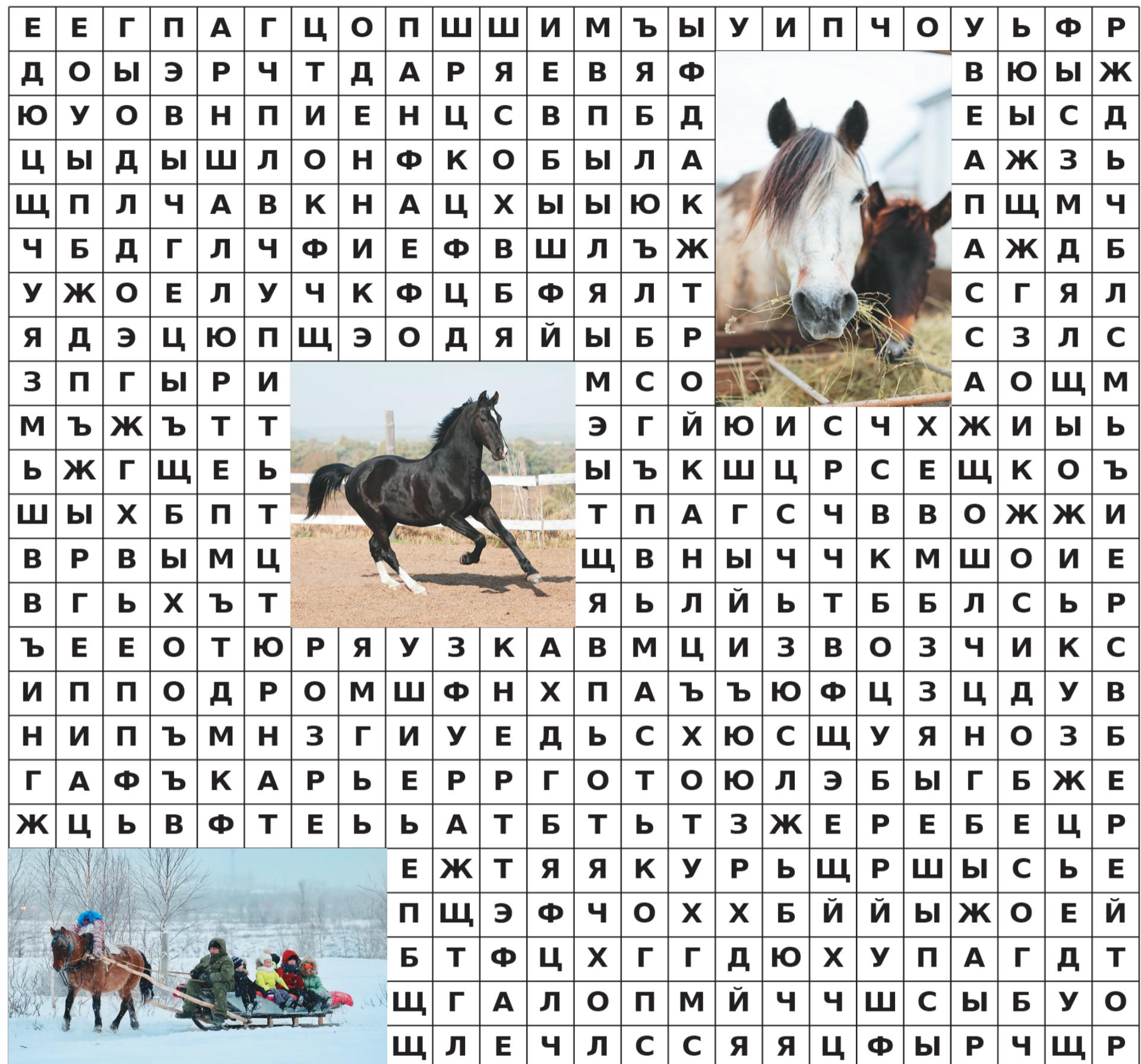


фото: Василий Петров, Юлия Чудинова / Ямал-Медиа, Ксения Соболева / Shutterstock / Fotodom

! Слова в сетке расположены не только обычным способом — слева направо, но и сверху вниз. Учите это, когда будете разгадывать зашифрованные слова.  
Если у вас появится интересная ямальская тема для филворда или хотите сами стать его составителем, звоните +7 (34922) 4-78-18.

## ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ (С 12 ПО 18 ЯНВАРЯ)

### ОВЕН

На первый план обещают выйти финансовые вопросы. Любые сферы, связанные с деньгами, будь то доходы, приобретения или траты, потребуют от вас внимания.

### ТЕЛЕЦ

Подходящее время, чтобы проанализировать расходы, однако оно совсем не подходит для важных шагов и решений вроде переговоров о зарплате или крупных покупок.

### БЛИЗНЕЦЫ

Звезды обещают доставить вам море удовольствия от самых обычных житейских радостей: прогулок на природе, посиделок с дру-

зьями, вкусной еды. Только будьте осторожнее со сладким: оно может оставить след на фигуре.

### РАК

Серьезных планов лучше не строить: и вы, и окружающие будут склонны принимать желаемое за действительное, из-за чего есть риск совершить ошибки. Зато неделя подходит для любви и романтики.

### ЛЕВ

Время, проведенное с любимым человеком, может вызвать всплеск ярких позитивных чувств. Прогулки под луной и другие проявления нежности будут как никогда кстати.

### ДЕВА

Звезды обещают полет мысли. Воспользуйтесь этим, чтобы изобрести что-либо невероятное, составить блестящий бизнес-план, заняться дизайном квартиры или написать любовное признание.

### ВЕСЫ

Звезды будут требовать от вас четкости. Любые неясности и неопределенности будут вызывать раздражение — и ваше, и окружающих. Неделя обострит реакцию на происходящие события.

### СКОРПИОН

Вам будет легче признаться в своих затаенных чувствах или

сказать человеку в глаза то, что вы о нем думаете. Однако, проявляя характер, старайтесь держать себя в рамках.

### СТРЕЛЕЦ

Гороскоп переполнен флюидами бурных страстей и переживаний. Неудивляйтесь, если окружающие будут на взводе, остро реагируя на все, что происходит вокруг.

### КОЗЕРОГ

Ладить с людьми будет легче обычного. Так что, если вы хотите с кем-то договориться, найти общее решение проблемы или устраивающий всех компромисс, стоит сделать это именно сейчас.

### ВОДОЛЕЙ

Звезды наделят вас такими полезными качествами, как организованность, рассудительность и умение настраиваться на одну волну с собеседником. Даже если вдруг возникнет конфликт, скорее всего, он быстро утихнет.

### РЫБЫ

Гороскоп обещает неровный и беспокойный эмоциональный фон. Во всех сферах — от работы до личной жизни — во главу угла будут поставлены желания, а не рассудок, так что вам как никогда легко будет идти на поводу у мимолетных прихотей.