



# СЕВЕРНЫЙ КРАЙ

Издаётся с 3 сентября 1986 года

№ 6 (2089)

13 февраля 2026 года

ПЯТНИЦА

Общественно-политическая еженедельная газета Красноселькупского района

## Школа сталкеров

### Мотошкола двадцать лет закаляет характер подростков

#### ОБЩЕСТВО

Надежда МОХОВА

**Суровый, но честный мир – рёв мотора, рассекающего бескрайнюю тундру, и чувство абсолютного доверия к железному коню под тобой – 20 лет назад для красноселькупских подростков открыл человек, чьё призвание, казалось, было в тишине мастерской.**

Это художник Виталий Гнутиков – бессменный руководитель детского творческого объединения «Норд сталкер» в Красноселькупском центре дополнительного образования детей, нашедший своё главное полотно не на холсте, а в судьбах своих учеников.

#### ОТ ХОЛСТА – К ШЛЕМУ

Путь к решению был долгим. В какой-то момент художник почувствовал, что его развитие остановилось. И тогда он, как истинный творец, решил создать нечто новое – не на бумаге, а в жизни. Он приехал в Красноселькуп в 1997 году, и с этого времени пестовал идею об



Фото предоставлено Виталием Гнутиковым

организации детского мотообъединения. Девять лет она витала в кабинетах разного уровня и вдруг дала ростки.

– По образованию я художник. В своё время участвовал в конкурсах и фестивалях, в том числе в «Легендах Севера», – вспоминает Виталий Александрович. – Собственно говоря, когда создавалось это объединение, я думал, временно поработаю, три-четыре года. Но это стало основной деятельностью моей жизни.

#### НЕ ГОНКИ, А ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Сегодня «Норд сталкер» – это не просто место, где учат «открывать» газ. Это система ценностей, выкованная двумя десятилетиями.

– В первую очередь дети учатся личной ответственности. Уметь отвечать за свои слова и поступки, не жаловаться, любить технику, – говорит Виталий Александрович.

Именно эта философия превратила стихийное увлечение подростков в социальный проект.

– На нас обратили внимание. Дети перестали болтаться по подъездам, шататься по посёлку, хулиганить. Многие тогда просто не могли иметь свой транспорт. У детей появилась возможность социализации.

Сейчас, через двадцать лет, в «Норд сталкер» приводят своих детей первые воспитанники. И все говорят спасибо за науку. В основном ребята, прошедшие обучение в детском творческом объединении, – защитники Родины, не отклонившиеся от армии. Некоторые стали участниками СВО, рабочими на заводах и служащими, отцами и мамами в молодых семьях.

► Окончание на стр. 4



**Владислав Андреев – о главных победах и секретах тренера**

Стр. 3, 9

Фото: vladwel/Shutterstock/Fotodom



**Как получить грант на поддержку проекта: советы**

Стр. 2

Фото из архива «СК»



**Дети учат селькупский, любимая писательница всех поколений, таёжник готовится к Дню оленевода**  
Материалы на селькупском языке

Стр. 5–8

# Опыт побед и новые гранты

## Как красноселькупским НКО получить поддержку для своего проекта

### ГРАНТЫ

У активных жителей Красноселькупского района есть реальный шанс получить поддержку и воплотить задуманное в жизнь – начался прием заявок на конкурсе Фонда президентских грантов.

Важно понимать: Фонд президентских грантов – это не благотворительный фонд в привычном смысле. Он не просто выделяет деньги на хорошее дело, а инвестирует в решение конкретной социальной проблемы. Ключ к успеху – четко сформулировать, какую именно трудность вы хотите преодолеть и кому это поможет.

### ОПЫТ УСПЕХА

Красноселькупский район уже имеет серьезный опыт побед в грантовых конкурсах. Как сообщает районная администрация, за последние пять лет местные некоммерческие организации успешно реализовали 18 проектов за счет средств президентских, окружных и районных грантов. Это не просто цифры, а реальные изменения в жизни людей.

Красноселькупское землячество с помощью гранта провело третий этнофестиваль «В семье единой», приуроченный к Международному дню коренных народов мира. Мероприятие стало яркой площадкой для демонстрации талантов и укрепления связей между поколениями.

Эти примеры доказывают: грант – это реальный инструмент для развития локальных инициатив.

### На что можно получить поддержку:

- приобретение оборудования и материалов от спортивного инвентаря до сценических костюмов;
- аренда помещений;
- оплата работы привлеченных специалистов (хореографа, психолога, тренера);
- организация мероприятий, поездок, экспедиций;
- издание полиграфической продукции (буклетов, методичек);
- призовые фонды для конкурсов (но не денежные призы участникам).



Фото предоставлено администрацией Красноселькупского района

Благодаря реализации проекта «Казачий дворик» Красноселькупское казачье общество приобрело новое обмундирование для проведения рейдов, а совместно с прихожанами и воспитанниками воскресной школы организовали продажу сувенирной продукции на благотворительной ярмарке.

### КАК ПОДАТЬ ЗАЯВКУ

Не бойтесь, что ваша идея кажется слишком локальной или небольшой. Самые сильные проекты часто рождаются из глубокого понимания местных потребностей. Если вы видите проблему и знаете, как ее решить, действуйте. Возможно, именно ваш проект станет 19-й успешной историей нашего района и принесет реальную пользу землякам.

Заявки принимаются до 16 марта. Вся подробная информация, обучающие вебинары, инструкции по заполнению заявки и, конечно, сама подача проекта доступны на официальном сайте фонда: [президентскиегранты.рф](http://президентскиегранты.рф).

### На что грант не выдается:

- расходы, не связанные напрямую с проектом;
- приобретение недвижимости (зданий, земельных участков) и капитальное строительство;
- покупка алкоголя, табака, предметов роскоши;
- финансирование политической деятельности, митингов, пикетирований;
- погашение долгов организации, уплата штрафов и пеней.

## Архив Красноселькупа признали лучшим на Ямале

### ПОБЕДА

На Ямале подвели итоги ежегодного конкурса лучших отраслевых достижений муниципальных управленческих команд. Масштабный проект, инициированный главой региона Дмитрием Артюховым, завершил третий сезон.

В число победителей регионального состязания вошел Красноселькупский район. Муниципальный архив был признан лучшим в учрежденной

в 2025 году номинации. Эта победа стала подарком к 50-летию юбилею учреждения, который архив отметил 10 февраля.

Архивная служба района под руководством Людмилы Денисовой, возглавляющей коллектив с 2010 года, ведет масштабную работу, выходящую далеко за рамки хранения документов. Здесь создан настоящий центр исторической памяти и просвещения. Сотрудники регулярно организуют тематические выставки, проводят экскурсии для жителей и гостей района. На основе уникальных архивных материалов готовятся публикации в СМИ, телевизионные сюжеты и даже

книги, рассказывающие об истории, культуре и людях Красноселькупской земли.

Полученные средства – а призовой фонд каждой номинации составил три миллиона рублей – будут направлены на поощрение сотрудников, повышение их квалификации и на важные проекты по модернизации.

Всего в конкурсе было 17 номинаций. Абсолютным лидером по числу побед стала команда из Муравленко. Однако учреждение новой номинации «Лучший муниципальный архив» подчеркивает особое внимание региона к сохранению исторического наследия на местах. Красноселькупский архив

с честью оправдал это доверие, доказав, что даже в отдаленном районе можно создавать образцовую современную службу.



Фото: Юрий Матяш / «Ямал-Медиа»

## Красноселькупские аэробистки поедут покорять Урал

### Юные спортсменки взяли медали на окружных соревнованиях и завоевали путёвку на первенство Уральского федерального округа

#### СПОРТ

Три команды Красноселькупской районной спортивной школы успешно выступили на соревнованиях Ямало-Ненецкого автономного округа по фитнес-аэробике, которые прошли в Новом Уренгое.

Воспитанницы тренера Ренаты Андреевой состязались в дисциплинах «Аэробика (5 человек)» и «Степ-аэробика» в двух возрастных категориях: 8–10 лет и 11–13 лет. Их номера покорили судей и зрителей, принеся командам места на пьедестале почёта.



Фото: Юрий Матяш / «Ямал-Медиа»

Этот успех открывает для победительниц новую спортивную высоту.

– Наградой за красивые синхронные спортивные танцы для моих девочек стали серебро и две бронзы. По итогам выступления они вошли в сборные команды ЯНАО по фитнес-аэробике и получили право представлять Ямал на первенстве Уральского федерального округа, – отметила тренер Рената Андреева.

Следующий этап – масштабные соревнования в Челябинске, которые состоятся в марте. Теперь юным спортсменкам из Красноселькупа предстоит усиленная подготовка, чтобы достойно выступить на уровне федерального округа.

## Пять медалей из Тюмени

### Рукопашники блеснули на межрегиональном турнире

Спортсмены Красноселькупа продолжают радовать победами. На этот раз весомый медальный вклад в копилку района внесли борцы-рукопашники. Воспитанники тренера Владислава Андреева завоевали награды в престижных соревнованиях, собравших рекордное количество участников – более 650 спортсменов из разных регионов.

Ребята успешно выступили на межрегиональном турнире, по-

священном участникам специальной военной операции, который проходил в Тюмени.

Особенно успешно выступили юные спортсмены, завоевав пять наград в детских категориях.

Золотую медаль турнира привез Семен Терещенко. Его выступление судьи отметили не только высшей наградой, но и специальным призом «За лучшую технику». Серебро завоевали Виталий Миронов, Рустам Багаутдинов и Эльвин Бегляров. Бронзовую награду в этой же возрастной группе получила Верджиния Рокина.

Не остались без наград и взрослые спортсмены. Андрей Комаров поднялся на третью ступень пьедестала, а Владимир Пяк завоевал серебряную медаль.

– Уровень конкуренции на турнире был очень высоким, – отмечает тренер Владислав Андреев. – Каждая победа давалась в жесткой борьбе. Ребята показали настоящий характер, отличную техническую подготовку и волю к победе. Особенно гордимся Семеном – приз за лучшую технику на таких соревнованиях дорогого стоит.



Фото предоставлено Владиславом Андреевым

## Закаляя характер

### Тренер Владислав Андреев растит чемпионов в самом сердце тайги

#### ИНТЕРВЬЮ

Ямальский мороз закаляет характер, а суровая земля Красноселькупа воспитывает бойцов. Не только сильных телом, но и крепких духом. Именно здесь, среди северного простора, Владислав Андреев нашел свое призвание – воспитывать чемпионов и закалять характер у тех, кто приходит в спортзал просто для себя.

Владислав родился в Омске, но вскоре семья переехала в Красно-

селькуп. Именно здесь, на ямальской земле, он увлекся единоборствами. После окончания института вернулся в родной поселок с женой, которая также работает тренером, но по фитнес-аэробике. Свой путь в спорте Владислав начал с армейского рукопашного боя.

– Владислав, почему ваш выбор пал именно на рукопашный бой, а не, скажем, на футбол или хоккей?

– Знаете, здесь все честно. Ты либо справился, либо нет. Либо выстоял, либо сдался. Это максимально честный диалог – с соперником и с самим собой. Никаких посторонних факторов: только ты,

твоя сила, тактика и воля. Меня привел в зал мой первый тренер Владимир Геннадьевич Сакулин. Он показал, что это не просто драка, а наука. Потом были соревнования по всему округу, по Тюменской области. Адреналин, азарт, работа до седьмого пота. И понимание: хочу не просто участвовать, а передавать знания другим. Так, после института, мы с женой-единомышленницей вернулись сюда, в Красноселькуп. Тринадцать лет в тренерстве – и ни разу не усомнился, что это мое.

– Говорят, тренер – это диагноз. Бывают моменты, когда хочется все бросить, столкнущ-

шись с выгоранием или неудачами учеников?

– Конечно, бывают. Это как в спарринге: получаешь неожиданный удар – и на миг теряешь ориентацию. Когда вкладываешь душу, а у ребенка что-то не клеится или команда привозит с соревнований не те результаты, на которые рассчитывал, накатывает мысль: «А все ли я правильно делаю?». Но тренерское выгорание лечится одной таблеткой – успехом твоих воспитанников. В голове включается: «Я офигенный тренер!» (Смеется). И снова в бой.

▶ Окончание на стр. 9

# Школа сталкеров

## Мотошкола двадцать лет закаляет характер подростков

### ОБЩЕСТВО

Надежда МОХОВА

▶ Начало на стр. 1

### ОТ «ЯМАХИ» ДО «ПРИПОЛЯРНОГО МАРША»

Техника в объединении «Норд сталкер» – отдельная история любви и борьбы. Первыми мотоциклами стали доноры из конфиската со штрафстоянки. Много сил и времени ушло на их восстановление и приведение в работоспособное состояние. Обучение современному вождению на «совкоциклах» перестало быть актуальным. Появились «Ямахи», «Кавасаки», разбавленные китайским мотопромом.

– И это очень важно – мы вылезли из бесконечных ремонтов и стали больше познавать контраварийное и экстремальное вождение, больше времени уделять правилам дорожного движения, – говорит руководитель.

С первых дней обучения детей была поддержка руководства в формировании материальной базы мотообъединения при всех поколениях руководителей. Начиналось все с первой «Ямахи», которая до сих пор жива. Теперь парк – около 40 единиц: японские мотоциклы, багги, самодельные конструкции. Заложил этот прочный фундамент в развитии Александр Борисович Багров.

– Благодаря ему у нас появились не только новые мотоциклы, но и багги – совершенно новое направление в 2006 году. Хочется отметить поддержку в развитии от всех глав Красноселькупского района. За 20 лет существования детского творческого объединения «Норд сталкер» мы получали поддержку и от малого бизнеса, и от крупных



Фото предоставлено Виталием Гнутиковым

Сердце мотообъединения – техника, созданная своими руками.

компаний, таких как «Автодор», «Севернефтегазпром», «Ямбурггаздобыча», «Тюменьтел» и других.

Сердце объединения – техника, созданная своими руками в рамках технического творчества. Это модели не просто выставочных, а действующих транспортных средств: трайки и дрифт трайки «Ямал», «Перчик», «Черничка», «Томатик», «Василек», «Одуванчик», рэтмобиль «Ковидушка», посвященный Победе в Великой Отечественной войне мотоцикл «Огонек», отреставрированный «Гаишник» и много других уникальных транспортных средств.

Ярчайшие события в жизни детского творческого объединения «Норд сталкер» стали легендарными на Ямале. «Рев тундры», «Весенний гром», «Приполярный марш» – это больше, чем соревнования.

– «Рев тундры» – это не гонка на скорость, – объясняет Виталий Александрович. – Ребята за пределами учебного мотодрома на бездорожье осваивают и демонстрируют навыки вождения. Здесь учитыва-

ются мастерство вождения, умение управлять и удерживать транспорт на сложном маршруте, подготовка мотоцикла, помощь участника товарищам. Это школа взаимовыручки и выносливости.

Особая гордость – «Приполярный марш». В марте воспитанники окончат блок изучения ПДД, сотрудники Красноселькупского ГИБДД примут у ребят зачет. И только тех, кто успешно его сдаст, допустят к участию. Мальчишкам и девчонкам нелегко. Строгость и ответственность на высоком уровне, ведь участники поедут по зимнику в пробеге 100 км, и это при температуре до –15 С°!

«Весенний гром» – итоговое мероприятие. По своей сути оно напоминает джимхану. На автодроме трасса строится таким образом, чтобы не было возможности разогнаться, больше акцент делается на мастерство вождения. Много поворотов, разворотов, нельзя выставлять ногу. Нужно не упасть, не сбить и не зацепить конусы, и все это на время! Довольно-таки азартно, интересно. Дети болеют друг за друга, можно сказать, за своих конкурентов. Но это их и сплачивает.

### ОДИН НА ВСЕХ: УЧИТЕЛЬ, МЕХАНИК, ВОСПИТАТЕЛЬ

Самая большая боль и главный риск – вся колоссальная работа держится на одном человеке.

– Я и учитель, и воспитатель, и техник... Была такая ситуация,

Любую поломку воспитанники объединения «Норд сталкер» стараются устранять самостоятельно.

что я сломал ногу и семь месяцев находился на больничном. Все! Объединение не работало. Надо перенимать опыт подобных секций, где эту роль исполняют три и более человек, но такова система образования. Надеюсь, пока.

Его подход дает уникальный результат. Дети, пришедшие из объединения «Норд сталкер» на профессиональную подготовку в Красноселькупский центр дополнительного образования детей, где учат на категории А, В и С, кардинально отличаются от тех, кто пришел без подготовки. У них уже в крови есть и ответственность, и знание техники, и заложенное владение мотоциклом и автомобилем.

### ЗАКАЛКА ДЛЯ ПОКОЛЕНИЯ ГАДЖЕТОВ

В эпоху, когда подростки растут в виртуальном мире, что дает им этот суровый, пахнущий бензином спорт?

– Самое главное, чему я пытаюсь научить детей, – предотвращать любую экстремальную ситуацию, а если ты в нее попал – с честью из нее выходишь, – говорит Виталий Александрович. – Это как мы ходим: набив шишки в детстве, взрослый уже не смотрит под ноги, а просто перешагивает через препятствие. Так и они учатся чувствовать технику как продолжение себя.

### ГЛАВНАЯ НАГРАДА

Двадцать лет. Целое поколение. Что стало главной наградой для человека, отдавшего этому делу лучшую часть жизни?

– Я горжусь, когда вижу, как мои воспитанники вырастают настоящими людьми, выбирают профессии по душе и полностью отдаются любимому делу, и еще садятся на мотоцикл и познают мир, – говорит Виталий Александрович, и в его глазах читается та самая удовлетворенность художника от завершённой работы и искрящийся взгляд в будущее.

«Норд сталкер» – это школа жизни на колесах, где ценится и винтик, затянутый с умом, и характер, закаленный в тундре. А Виталий Александрович Гнутиков не просто тренер. Он тот самый сталкер, который двадцать лет ведет своих ребят через трудности к взрослению, оставая на карте их судеб следы куда более прочные, чем следы от шин.



Фото предоставлено Виталием Гнутиковым

# Укыталтықа «Өтан челы»

## ПЕРЕВОД

Татьяна КУБОЛЕВА

Руслан Каргачёв өнтүн ийяй мөтса кэнқа шөты Поқый қы, кун нымты орқылпат өнтүн өтяимты, пельтымпат тэтычак илынты иман тэтты Баякиных. Таңыт меқыңыт Руслана пурқыш өтачэты меқыңыт ай манымпықыңыт, неннықа ай тыпя аса амтыңыт өтяп, шиттяқый ирайкунты эка Поқый қы, ай қусақын эка нөтнай челы эсықа ұттын, қусақын кэтыкот чекты торняп, нымты чектып қарыт ай ұтын, меный қыт тэттанты сөралькотын.

– Кочик өтя эңа танмықал?

Руслан кэтысыт:

– Эңа өтямы, қалыпый апаноны, ай иманоны өтя Людми-

лы. Тоқылтымпықа кунерь өтя эңа?

– Шөкумыт аща тоқылтымпотын. Кутар кэтыкот?

– Куцйяй эңа, мунтык маным.

Өтяса антықа Руслан Каргачёв икыңыт өтяп, сомак манталтыкомпат. Мулалтымпат

Руслан, икамы аса құтытый корый өтяп, чектып колың, сома

акай тенимытый өтяп икам, чаксымый ай орсыйый өтяп, өтяй қаңлыса неширкам, нүктықа пықшай кэип өтянык, қарыт ай ұтын кэнкам кун меты чаңка нымты потшыныкам, қатыты то маталькам, мерқы омтый өтяп то омтып матыкам. Қаңлып ай нольтемты мемпытый «Өтят челянты». Руслан томныт, қусақын эка «Өтан челей» пөн, ман мельты

сонтыркам ай антыкам кумымыса «Өтай қаңлыса неширқа». Ийяй мөтмы кочеңа, қусақын школам туранта ийяим кентот пун поступать ийяикамнөтнай образования. А уккырмтелип қэчантам кыпанеймты ай мерқынемты ийям, қай нетак, мака пельтымпықа, имам ай ман тепым танталтыкоментоми кутар илықа шөтқын.



## В ожидании любимого праздника

## ЗЕМЛЯКИ

Татьяна КУБОЛЕВА

Руслан Каргачев хозяйствует со своей семьей на угодье Покольки. Он содержит своих оленей, помогает родственникам супруги – Баякиным. Летом основная задача для оленевода – поддерживать в течение двух месяцев дымокур, а весной при рождении телят – перевязывать важенок два раза в день.

– А сколько оленей содержишь своих?

– Есть у меня олени, оставшиеся от отца по наследству, и супруги Людмилы олени. Считать, сколько оленей, по селькупским обычаям нельзя. Как говорится, сколько есть – все мои, – отметил таежник.

К соревнованиям среди оленеводов Руслан готовится основа-

тельно. Относится к своим оленешкам трепетно и внимательно.

– Смотрю на состояние здоровья, к Дню оленевода тренирую быков, важенок редко. Еще обязательно должен быть вожжей олень, проверяю его на выносливость и скорость. Для проверки дыхания оленя выезжаю два раза в день по бездоро-

жью. Обрезаю коротко лишние рога. Нарты заготавливаю заранее, упряжки тоже специальные к празднику мастерю, – рассказал Руслан.

Каждый год он участвует в традиционных соревнованиях и занимает призовые места в разных номинациях. В этом году тоже планирует посоревноваться.

Есть для кого стараться, понимает оленевод:

– Семья у меня многодетная. Каждый родитель желает своему ребенку окончить школу, поступить и получить образование. Но один из детей, старший или младший сын, должен продолжить вести традиционный образ жизни, помогать нам в быту.



Фото из личного архива Руслана Каргачева, Федор Воронов / «Ямал-Медиа»

# Илынтый эты

## Куттар Нэрыльмачоқын инэткiнь шөлүқумый илыптә атылтымпөт

### ПЕРЕВОД

Евгения СМОРГУНОВА

**Ирина Неустроева – пэлтымбаты ыьматый қумытқинь қоччы лөңы тэнымықа шөлүқумый илыптәль ұры чөты. Тәп инәтыса сонтырна, қоймыта, чаптарна, мөл инәт сомак тэнымықоламотын. Уқыр шөлүқумый әтып инәт танталтәнтот на әй сомәңа, тәпын тэнымәнтотын мөл нильчи қумын әңотын.**

Ирина Владимировна Неустроева – шөлүқумый има, тәп шөлүқумый культурақын чаптарын. Қышылептарын, ныны онтычарай нәтатқа әсыла шөлүқумый ұронты танталтыкысы. Мәлтытқа шөлүқумый культурай мөтты ичықаны, омә қоймытысы, омьшәқын пакталтымпысы шөлүқумый ұромынты тiна мәрқы онталптыт чәлы-

льмықын. Нилчык нәча іччыла, шөлүқумый вәраймын танталтықыла тәп танывсы онты тамтырқый культуранты. Тәп мәлтытқа на мөты шәрқа, қаәмәп соқынчыла: қай тамы әсы, қуттар тап әтып қәтықаны. Қәпия имат нымты учинтый қопытысот, мөл на нәтак нәқылимпа, қыканы тэнымықа онты шөлүқумый ұрымты. Нильчиңқышылептарынты пұтыты нәқылилчысы на учиптәнты, пун қушшәқын учиқолапсы тәпын намы қәпия пәлтысы.

Учитылә пула, школамы шүнчиптылә, Ирина Неустроева тұсы на шөлүқумый исықай мөты. Тәпын ісот учиқа. Посуқын қай нотна учиптәт чөты тэнымықолапсы. Сомак, ұңқылтымпыла учинтый нәймы

тәп исы чәлы қаәмәль нөтний ұрып тэнымықоламақа.

Қәпия сома ұрып имат учинтый на мотқын ай Ирина Неустроева мәқотын. Шимәляқын илынтый шөлүқумый чөты қоччы кәйп мәқотын. Пия тәпын мәлтытқо нәча тұрқотын қос вәрқы чәлыльмықын, қос ола қоймып ұңқылтықа. Нәнты тақылилчыла нiшқылтықот. Онтыяп қонтырлә, онтын әтынтыса қоңымпыла, исәчәрәп тәнаптымпыла, қаәмәп шөлүқумый ұрыт чөты қоңалтықотын. Пия исы шөлүқум тәноқынтыт қаемя әқаны, тәнаптықотын.

На нiчик омтыла қумый-мыт әмтә пұтытын чүльчиқаны, пұтоқынтыт

пөтпың әсықаны. Қәпия шөлүқумый қоймып, қутар исәчары қоймытысот намантык қумыт пұтып онталпықыңыты.

Қәпия шөлүқумый има Ирина Неустроева исы чәлы коччы утыльпоп мәтыңыты. Тәп инәтыса шөлүқумый қоймып танывсынотын, ай руший. Испәп вәныль қаәмәп, сонтырнотын, лаксалтымпотын, омә шөлүқумый әтып танталтықотын. Қәпия шөлүқумый ұрып исы чәлы контырлә, танталтықыла, инәт қос тэнымәнтотын онтыт тамтыртыт чөты, қуты ноны чәлыңпотын.



Нынэй омы қумытып чітықот апсып шольқумый ұромын муширымпый, пирымпый, шәқытпый татықольчимпықа. Уқыршак омтыла, чөярла митымөл моқынә тулышқотын. Қуты олқа мөты, қуты тәнаптықыңыты шөтқын илыптәмты. Тәпыт пия писылля, тәнаптымпықот қумыймтын қутыса илсөтын, учытысөтын, әмыәсымты. Қапия орса сома ұры қушәқын шольқумытып нәнты тақыллчқотын. Мунтық қумын онталпықотын, онтын әтынтыса қоңымпыла. Иринат чөты, әй путоқынты сомәсыканы, тәп мәлттыққа қоймытықаны тәпытты чөты, қумытып сонтырла нылтыралтықыңыты. Намантық шөқаң әқаны нільчы, ола писы ұнтышканы понә.

Вәрқы әсыла, Ирина ирап қосыты, ияйты чәлыксоқі, шиты нәяты ай қоры ияты. Ияйты қапиа қыпылөптәқын қонтырсотын куттар әмытын на шольқумый культурай исықыңын учаны. Нынэй нәча мәлттыққа ичыла, әмықынты пәлтымпыла. На ияйты әй коймытқолапсотын, иста чаптап атылтымпықа, лаксалалтымпыла тәнымықолапсотын. Тіна исы вәрқы чәлы әсықаны тәпын мәлттыққа әмықынты пәлтымпотын. Нільчик тәпын танымнымпотын. Әмтә мотқынтыт шольқумый әтыса саңаңоттын қоңымпықа. Пия мә

орсак әтымын сәтым әңа танталтықа. Тәпын орқылқотын шольқумый кинишкап, намыш тоқылтымпыла әмымтын соқышкотын: -Қай нильчик? Қай сомак әтып қәтысак? Пия мәлттыққа мотқынтыт нильчик орышкотын. Кос укыр, шиты әтып тәнымәнтотын.

Ирина шольқумый әтып, тіна инятыса тәпынык шольқумый исыкынты тұрқынтыт әй қоңалтымпықыңыты. Пия мол инәт шольқумый әтып танывсынотын. Има исы сонгысап иятыт чөты мәқыңыты. Мол инәт сонтырла шойқумый әтып коччы пор қәқылалтымпыла, кушәнәмя тәнымықоламанәнтот. Кос укыр

Исықы шольқумый культурат – намәнты қайқын, тамтырыт қоймыйты, тәнтыльты ай учи қоний тәттый шольқумытын, иттырлә вәрот. На мөт учиқолапсы 2002 пөт. Понтәль пөт тымты нүсот шүнчип «Арктика», кут инә танывсынот онтын әтымтын, вәрәймтын.

шольқумый әтыырни тәноқынтыт ольчанта.

Қапия Ирина онты танывсыннысы шольқумый культурап - на сомәңа. Нынэй учытықа мол сомак шәнты нәқырып тәнымықа, шәнты копьютәрыт ұрып нотнаәсы. Тәп еннә учытықо қәсаны Курганский культурай колледжты. Нымты учытыла, капия мәрқы қумытқа әсысаны, нәқыр тәнымытыт онты учыптақынты. Пия има на мотқын учаны көн ай сомпыла потқунты.

Ирина ай нәнты тақылсыты нәтатын ноны коймытыттыт «Ямальский қишқасайы». Нильчип мәсыты қушәқын учиқолапсы на исақыңын. Инәт тұқот, школап

шүнчиптыла тө қәнқотын, шәны ият тұқотын. Тәпын қоймытықот, истап антыттыт конкурсты ичыкотын. Уқыр пор Ирина томныты: -Нәтан Мосванты көрасотын, мәрқы мунтык тамтырыль конкурсанты. Сомак нәтап танывсыннысотын қоймыймтын, ныней чаптарыт ұрып. Қапиа шольқумый тамтыр, илыптәль ұрып нымтықумыткың атылтықа: мол нільчы тамтыр әңаны тәттын иқын. Тәпытып нымты орса сомак чәтысотын, омыт посуқын шольқумытып қонтырсотын. Ирина Владимировна сома әтып қәтысыты мәомтыльқоирақыңыт Юрий Фишер, тәп пәлтысыты вәрқы қәтонты қорақа.



Фото: Юрий Матяш / «Ямал-Медиа»

Центр селькупской культуры – главная площадка для сохранения фольклора и ремесел северных селькупов. Он заработал в 2002 году. А в прошлом году здесь открылось этнопространство «Арктика», где дети бесплатно изучают родной язык и традиции.

## Живое слово

### Как в Красноселькупке передают детям язык и традиции предков

#### КУЛЬТУРА

Евгения СМОРГУНОВА

**В Красноселькупском районе новое поколение открывает для себя богатство национальной культуры. Менеджер по социальной и культурной деятельности**

**Центра селькупской культуры Ирина Неустроева посвятила себя важной миссии – передаче традиций своего народа юным северянам.**

Ежедневная работа Ирины Неустроевой – репетиция, мероприятия, просветительская деятельность – это вклад в сохранение уникальной селькупской культуры и помощь молодому поколению в обретении корней.

Ирина Владимировна – коренная северянка. Ее связь с культурой предков формировалась с детства. Она часто бывала в Центре селькупской культуры, участвовала в национальных праздниках и концертах, танцевала. Интерес перерос в профессию – после школы девушка пришла работать в центр методистом.

Одним из ключевых проектов центра стали «Селькупские посиделки». Эти встречи собирают сельчан отдохнуть, поделиться

родовыми историями, преданиями, песнями. Проходит конкурс селькупских блюд.

Для Ирины посиделки – бесценный источник живых знаний, которые она тщательно собирает и сохраняет. Она внимательно впитывает каждую историю, каждое сказание, пополняя свой профессиональный багаж уникальными этнографическими материалами.

Теперь у Ирины Владимировны есть семья, подрастают две дочери и сын. Они давно уже стали активными участниками самодельных выступлений. Дома они с помощью

селькупско-русского карманного разговорника «Мулымпыза» осваивают селькупский язык.

Ирина считает, что просто учить язык недостаточно. Важно общаться на нем. Для детей северянка придумывает игры, которые делают изучение селькупского языка интересным и естественным.

Для профессионального роста Ирина получила диплом менеджера по социальной и культурной деятельности в Курганском областном колледже культуры.

Публикуется в сокращении.

# Кыкынты писательница Советской Союзкын

Агния Барто кошнай поқын эңа топ-10  
издавайпытый автортыса кыпа ийятын  
литературакын

## ПЕРЕВОД

Маргарита МОРОКОВА

Ме мыңынын онын  
тэнаптэмын кыпа эптэңын.  
Но коччы мыгыт чөты кыпа  
эптэңын мелты қалысөтын  
тэнақынтын сома нэқыр  
советской поэтессат Агния  
Барто чөты.  
Қапи, ашша қонталы нильчы  
қумып, куты ашша  
нэ тэнаптэсыты э тэпыт  
стихотворенияп.

Коччык стихип тэп нэқырпаты  
кыпа ийятыт чөты. На стихитым  
сома эңа тоқылтыға ай учынға.  
17 чаңай ирәңынты энта 120 пөты  
челымпытый мөнтақынты нөны.

## ТЭНЫМЫТЫЙ НЭҚЫР ПОЭТЕССАН ИЛЬТӘН НӨНЫ

1. Агния балетнай училишам  
учыттыла кэқылсыты, ныны пун  
пөнты кунгы балетнай труппакын  
эса. Балетқын тэп учыттысы,  
эсынты чөты, тэп кыкыса не-  
ямты сценақын онтырға.

Но Агния балетқын ашша учыса,  
музыкам ай танцам кыкысыты.

2. Выпускной экзаменқын Аг-  
ния Львовна төқылтысыты посу-  
кый поэматты «Похоронный  
марш». Анатолий Луначарский, эса  
залқын, кэтысыты, поэтесса  
нэқыртантыңыты стихитым. Наш-  
шан Агния неньмонна, но пун  
онты нэкынтықолапса.

3. Нэқыр Владимира Маяков-  
ского Агниянты орас пэлтысыты.  
Поэтесса орас уважайпысыты  
ныны сомарсынысыты, но тэп  
ашша тэнымысыты. Агния сичал-

тымпыса тэпса мулымпыға, тэ-  
пыт қоңын уккыртғын эса. Тэпоқи  
мөтті тэтычақын эса.

4. Ийматый фамилияты Аг-  
ния мыңын – Волова. На посу-  
кый иранты фамилияты, поэт  
Павел Барто эппа, тэп ашша  
кыкыса, ментай иматы тэным  
ыкы қэчыңымтый.  
Қапи тэпыт чөты,  
ашша Павел

чөты, фамилиямты тэнымөтын  
истап тэттоқын.

5. Мұтый мөнтақын Великая  
Отечественной Барто учыса  
токарьға Уралқын, кушшан  
татымпөтын Свердловсканты.  
Учақын тэп орас коччың мулым-  
пыса инатыса, учытый станкақын  
мэрқы қумытыт чөты мұтанты  
құнпый. Инатыса мулымпышпәңын  
Агния Львовна тэнымысыты,  
куттарөтый этөтын герои титамый  
стихотворенияқын.

6. Барто коччың эса инатыса:  
ичырса детскай мөтты, сатты,  
школанты, уңкылтымпысыты  
тэпытын мулымпышпә поқын.  
Агния Львовна топсыты,  
инатым нөтна тэнымыға,  
тэпытын мыңын – онтын  
тэттай пугый миртын.

Фото: Андрей Ткачев / «Ямал-Медиа»



Німса Барто  
німнымпөтын  
кыпа планетам  
ай кратер  
Венеракын.

## Любимая детская писательница Советского Союза

Агния Барто ежегодно входит в топ-10  
наиболее издаваемых авторов детской литературы

Именем  
Барто названы  
малая планета  
и кратер  
на Венере.

## ДАТА

Лана ПЕРПЕРИ

У каждого из нас свои  
ассоциации с детством.  
Но для многих с детских лет  
навсегда остались в памяти  
добрые стихи советской  
поэтессы Агнии Барто.  
Пожалуй, сложно встретить  
такого человека, который бы  
не вспомнил хотя бы пару  
строчек из ее творчества.

Большинство стихов было на-  
писано ею для дошкольников или  
младших школьников. Они от-  
личаются простотой чтения и  
запоминания. 17 февраля отмеча-

ется 120 лет со дня рождения  
Агнии Барто.

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ ПОЭТЕССЫ

1. Агния окончила балетное  
училище и даже год состояла в ба-  
летной труппе. Балетом она стала  
заниматься, чтобы не перечить  
отцу, который хотел видеть свою  
дочь на сцене. Посвящать свою  
жизнь этому виду искусства Агния  
не стала, однако любовь к музыке  
и танцам сохранила навсегда.

2. Во время выпускных экзаме-  
нов Агния Львовна прочла свою  
первую поэму «Похоронный  
марш». Анатолий Луначарский,  
присутствовавший в зале, пред-  
сказал, что поэтесса будет писать

веселые и легкие стихи. Тогда это  
обидело Агнию, но, как показала  
жизнь, пророчество сбылось.

3. Творчество Владимира Мая-  
ковского оказало на Агнию огром-  
ное влияние. Барто очень уважала  
поэта и восхищалась им, но он об  
этом не знал. У нее не хватило хра-  
брости заговорить с гением, хотя  
она находилась возле него очень  
часто. Они даже были соседями.

4. Девичья фамилия Агнии –  
Волова. Красивую фамилию она  
унаследовала от первого мужа, по-  
эта Павла Барто, который был ка-  
тегорически против того, чтобы  
бывшая жена оставляла ее после  
развода. Однако именно Агния про-  
славилась эту фамилию на весь мир.

5. Во время Великой Отече-  
ственной войны Барто работала  
токарем на Урале, когда вместе с  
семьей ее эвакуировали в Сверд-  
ловск. На работе она очень много  
общалась с подростками, которые  
встали к станкам вместо ушедших  
на фронт взрослых. Именно бла-  
годаря разговорам с ребятами  
Агния Львовна узнавала, какими  
должны быть герои ее будущих  
стихов.

6. Барто много времени прово-  
дила с детьми: ходила в детские  
дома, сады, школы, прислушива-  
лась к их разговорам на улице.  
Агния Львовна была уверена, что  
детей надо изучать, так как у лю-  
бого из них – свой богатый вну-  
тренний мир.



# Закаляя характер

Тренер Владислав Андреев растит чемпионов в самом сердце тайги

## ИНТЕРВЬЮ

Надежда МОХОВА

▶ Начало на стр. 3

**– В спорте высоких достижений часто царят суровые принципы. Как вы относитесь к установке «победа любой ценой»? Где грань между здоровой мотивацией и давлением на юного спортсмена?**

– Для меня эта грань – в глазах ребенка. Если он приходит в зал с горящими глазами, если сам рвется в бой – мы работаем на результат. У меня есть выездная группа – будущие чемпионы. С ними – жесткий график, индивидуальные планы, ставка на медали. Но есть и те, кто пришел за уверенностью в себе, чтобы уметь постоять за себя. Их цель – не пьедестал, а личная победа над своей ленью, страхом. Заставлять через силу – значит отбить любовь к спорту навсегда. Ребенок должен гореть. А моя задача – разжечь и поддерживать этот огонь у каждого, но разным горючим.

**– Как вы выявляете талант и растите из обычного мальчишки чемпиона?**

– Нет волшебной таблетки, есть внимание. Я постоянно смотрю, анализирую. Вижу, что у парня врожденная координация, быстрая реакция, – начинаю давать ему более сложные задачи, постепенно перевожу в сильную группу. У нас есть особая традиция – «День борьбы». Сводим в спарринги ребят из разных групп, без оглядки на вес и возраст. Это бесценный опыт: они учатся друг у друга, закаляют дух, видят, к чему стремиться. Иногда в таких вольных боях и раскрывается настоящий характер.

**– А если приходит ребенок, которому, как говорится, «медведь на ухо наступил» и с координацией беда? Бывало, что отказывали?**

– Никогда. Спортзал не элитный клуб, он для всех. Я верю: неспособных детей не бывает. Бывает найденный ключ. Я составляю для каждого личный план развития. Кому-то больше работать над выносливостью, кому-то – над техникой. Успех – это не только золото России. Успех – это когда ребенок перестает бояться и находит в себе силы.

**– Проигрыш – тяжелейший удар для юной психики. Как вы собираете разбитого поражением воспитанника?**

– Первое правило после боя – не критика, а разбор полетов. Мы смотрим видео, анализируем. Я всегда говорю: «Мне важнее, как ты дрался, а не какой результат в протоколе». Если парень выложился по полной,

проявлял характер, боролся до последнего – это уже победа над самим собой. Я его хвалю. Пусть даже он проиграл из-за тактической ошибки или судейского решения. Важно сохранить боевой дух. Мы концентрируемся на том, что исправить: «Вот здесь не успел среагировать, здесь оставил открытой зону. В следующий раз будем умнее». Показываю, что поражение – не тушик, а точка роста. Самая важная победа – следующая.

**– Говорят, тренер живет мечтами. Есть ли у вас мечта воспитать олимпийского чемпиона?**

– Это святая мечта любого тренера! Видеть своего воспитанника на самой вершине спортивного олимпа... У меня есть «звездочки», на которых большие надежды. Вот, например, Каролина Рокина – победитель всероссийских и международных турниров. В этом году оканчивает школу и поступает на тренера. Такие ребята доказывают: из Красноселькупа можно выйти на мировой уровень.

**– Ваш сын пошел по вашим стопам. Вы мечтаете, чтобы он продолжил ваше дело – стал тренером?**

– Знаете, я мечтаю, чтобы он стал великим спортсменом. Чемпионом России, мира. Чтобы познал вкус больших побед на личном опыте. Тренерство – это



Фото: Юрий Матяш / «Ямал-Медиа»

## Досье

Владислав Васильевич Андреев

**Дата рождения:** 7 апреля 1989 года (36 лет)

**Образование:** Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г. Омск

**Стаж работы:** 13 лет

**Семья:** жена Рената, сын Демид, дочь Мелани

другое призвание, это служение. Если он сам, повзрослев, захочет учить других – я буду только горд. Но мое отцовское желание – чтобы он сначала взял свои вершины. А там видно будет.

**– Что для вас самое сложное в этой профессии, где вы и наставник, и стратег, и почти родитель?**

– Самый тяжелый груз – эмоциональный. Дети все разные: ранимые, гиперактивные, закомплексованные. К каждому нужно найти свой подход: одного – жестко подтолкнуть, другого – нежно поддержать, третьему – терпеливо объяснить сто раз. Особенно с малышами: у них и внимание на пять минут, и энергии – через край. Иногда после тренировки с группами разных возрастов чувствуешь себя как выжатый лимон. Но когда видишь их горящие глаза и прогресс – понимаешь, ради чего все это.

**– Давайте помечтаем. Если бы у вас была волшебная палочка для исполнения одного, самого заветного спортивного желания?**

– Без колебаний. Я хочу увидеть своего воспитанника, а лучше всего, чтобы это был мой сын, – в самой престижной лиге смешанных единоборств UFC. Представьте: Красноселькуп, Ямал – и октагон UFC! Чтобы я был в его углу, его главным тренером. Чтобы весь мир увидел, что сила духа рождается не только в мегаполисах, но и у нас, на Крайнем Севере. Это было бы наше общее наследие. Наша самая главная победа.



# «Я не осуждаю курильщиков — я

Медицинский психолог из Красноселькупской районной больницы — о том, как

**30Ж**

Александра ЧЕРНЯВСКАЯ

**В Красноселькупском районе курят 28,3% взрослого населения. Это один из самых высоких показателей в Ямало-Ненецком автономном округе. Но вместо того, чтобы организовать очередную антигабачную кампанию с пугающими картинками и угрозами, мы решили поговорить с человеком, который видит эту проблему изнутри, — с психологом Яной Будниковой.**

Мы встретились в ее кабинете после рабочего дня. За окном сумерки полярной ночи, в кабинете тепло и уютно. На столе чашка горячего чая и папка с исследованиями.

## «ПОНИМАЮ, ЧТО БРОСИТЬ КУРИТЬ ОЧЕНЬ СЛОЖНО»

— Яна Юрьевна, вы работаете психологом около 17 лет, почти девять — в Красноселькупе. Сколько курильщиков вы видите за день?

— Честно говоря, почти каждого второго или третьего взрослого пациента. И я не преувеличиваю. В нашем районе курение — это почти норма. Мужчины, женщины, молодые, пожилые — все курят. И знаете, что самое интересное? Многие хотели бы бросить. Просто не знают, как это сделать без мучений.

— Почему вы думаете, что людям так сложно отказаться от сигарет?

— Потому что курение — это не просто вредная привычка. Это целый комплекс: физическая зависимость от никотина, психологическая привязанность к ритуалу, социальное одобрение в определенных кругах. Когда человек приходит ко мне и говорит: «Доктор, помогите бросить курить», я вижу в его глазах смесь надежды и страха. Надежды на то, что получится, и страха перед неизвестностью.

— А вы осуждаете курильщиков?

— Никогда! — собеседница отрицательно качает головой. — Я психолог, а не морализатор. Моя задача — помочь человеку стать здоровее, а не читать нотации.

Я понимаю, что курение — это способ справиться со стрессом, скукой, одиночеством. Особенно на Севере, где полярная ночь, мало развлечений, тяжелая работа. Сигарета становится другом, компаньоном, поддержкой. И просто так от нее отказаться — это как расстаться с близким человеком.

## КАК РАБОТАЕТ МЕТОД МАЛЫХ ШАГОВ

— Тогда что вы советуете своим пациентам?

— Я говорю: не нужно сразу бросать. Это самый большой миф, что нужно взять и завязать в один день. Так у большинства не получается, и они чувствуют себя неудачниками. А потом вообще перестают пытаться.

Мой подход — малые шаги. Очень маленькие, почти незаметные, но в сумме они приводят к большим изменениям.

— Приведите пример.

— Вот смотрите. Пациент приходит ко мне, курит пачку в день. Я не говорю ему: «Завтра не курите ни одной сигареты». Я говорю: «Давайте начнем с того, что вы уберете одну сигарету. Самую ненужную. Какая у вас самая ненужная сигарета?»

Обычно люди говорят: после обеда. Или после ужина. Или первая утренняя. Вот с нее и начинаем.

— И это работает?

— Работает! Потому что это достижимо. Человек думает: «Ну одну сигарету я точно могу не курить». И он не курит. Через неделю я спрашиваю: «Ну как, справились?» Он говорит: «Да, легко». Тогда я предлагаю убрать еще одну. И так постепенно.



Один мой пациент курил 20 лет, одышка замучила, пришел в поликлинику. Я предложила ему этот метод. Он начал с того, что убрал сигарету после обеда. Через неделю убрал еще одну. Через месяц вдвое снизил потребление никотина и уже не курил по пачке в день. Через три месяца вообще перестал.

И знаете, что он мне сказал? «Доктор, я думал, это будет адски тяжело. А оказалось — просто нужно было начать».

## ПРОБОВАТЬ СНОВА И СНОВА

— Расскажите женскую историю.



Фото: Юрий Матяш / «Ямал-Медиа»



Фото: Garun.Prtdt / Shutterstock / Fotodom

## Практические советы от медицинского психолога

1

**Определить свою лишнюю сигарету**

Подумайте, какая сигарета в вашем дне самая ненужная. После обеда? После ужина? Первая утренняя? Начните с нее.

2

**Отложить первую сигарету**

Вместо того чтобы курить сразу после сна, отложите сигарету на 15 минут. Пейте чай, разговаривайте с близкими. Потом увеличьте до 30 минут, до часа.

# Я помогаю им»

## как отказаться от сигарет без стресса и почему начинать нужно с малого



Фото: New Africa / Shutterstock / Fotodom

– Была пациентка 58 лет, которая курила с 16 лет. Пришла с бронхитом. Жалуется: «Больше не могу. Легкие не дышат». Предложила попробовать маленькие шаги – она согласилась.

Начали с того, что она просто откладывала первую утреннюю сигарету на 15 минут. Вместо того чтобы сразу после сна закурить, она пила чай, смотрела в окно, разговаривала с мужем. Потом увеличили до 30 минут. Потом до часа.

Встречаемся через месяц, говорит: «Я теперь первую сигарету курю только через два часа после сна. И знаете, тяга уменьшилась!» Через полгода она сократила количество сигарет с 20 до пяти в день. Сейчас она

курит только по праздникам – и то не всегда.

Самое главное – она не чувствовала себя неудачницей. Каждый маленький успех придавал ей силы двигаться дальше.

– *А были случаи, когда не получалось?*

– Были, конечно. Но я никогда не говорю пациенту: «Вы неудачник». Я говорю: «Давайте разберемся, что пошло не так». Может быть, человек взял слишком большой шаг. Возможно, был сильный стресс или не было поддержки. Мы вместе ищем решение и пробуем снова. И снова. И снова.

### «КУРЕНИЕ – НЕ СЛАБОСТЬ, ЭТО БОЛЕЗНЬ»

– *Почему вы считаете, что к курильщикам нужно относиться с пониманием?*

– Потому что курение – это не слабость характера. Это болезнь. Зависимость. Никотин – это наркотик. И человек, который курит, – это не плохой человек. Это человек, который болен.

Когда мы осуждаем курильщиков, мы только усугубляем их положение. Они и так чувствуют себя виноватыми. Им не нужны дополнительные упреки. Им нужна помощь.

Я помню одного молодого парня. Пришел ко мне с кашлем, курит с подросткового возраста, почти десять лет. Говорит: «Доктор, все меня ругают. Родители, жена, друзья. Говорят, что я слабак, что у меня нет силы воли. Я и сам себя ненавижу». Я ему сказала: «Слушай, прекрати себя ненавидеть. Я верю в тебя, ты

справишься, ты сильнее этой привычки. Ты не один».

Мы начали с малого – убрали одну сигарету в день. Потом еще одну. Через год он бросил. И знаете, что самое ценное? Он перестал себя ненавидеть. Он начал верить в себя.

### «В НАШЕМ РАЙОНЕ ЕСТЬ ПОДДЕРЖКА»

– *Яна Юрьевна, а что делать людям, которые хотят бросить курить, но не знают, с чего начать?*

– Во-первых, приглашаю ко мне. Или к любому другому врачу в нашей больнице. Мы все готовы помочь. Не нужно стесняться, не нужно бояться осуждения. Мы здесь для того, чтобы помогать.

Во-вторых, начните с малого. Выберите одну самую ненужную сигарету, которую можно убрать. Попробуйте прожить без нее день. Потом два. Потом неделю.

В-третьих, найдите поддержку. Расскажите близким, что вы

хотите бросить курить. Попросите их поддержать вас. Иногда просто знать, что кто-то рядом и верит в тебя, – это уже половина успеха.

### ВАЖЕН КАЖДЫЙ ШАГ

– *Что бы вы хотели сказать нашим читателям в Год здоровья?*

– Хочу сказать просто: не бойтесь начинать. Не бойтесь делать маленькие шаги. Не бойтесь ошибаться. Главное – не останавливаться.

Если сегодня вы выкурили на одну сигарету меньше – это уже победа. Если вы отложили первую сигарету на 15 минут – это уже победа. Если вы просто подумали о том, чтобы бросить, – это уже победа.

Не нужно сразу становиться идеальным некурящим. Нужно просто двигаться вперед. Маленькими шагами. Каждый день. Каждый час. Каждую минуту.

И помните: вы не одни. Мы все здесь, чтобы помочь вам. Вместе мы справимся.

## Где получить помощь в Красноселькупском районе



**Тарко-Салинская ЦРБ, филиал «Красноселькупская участковая больница»**

**Психиатр-нарколог** – взрослая поликлиника, кабинет № 12,

понедельник – пятница с 14:00 до 16:00

**Медицинский психолог** – детская поликлиника, кабинет № 1,

понедельник – пятница с 14:00 до 16:00

**Запись к врачу через МАХ** – сервис «Ямал. К врачу» или по телефонам: +7 (34932) 2-37-12, 2-26-00

а Будниковой

3

### Найти замену для рук

Часто мы курим не из-за никотина, а из-за привычки держать что-то в руках. Попробуйте орешки, жвачку, ручку, стресс-мячик.

4

### Гулять вместо перекура

Когда хочется курить – выйдите на улицу и пройдите 10 минут. Физическая активность снижает тягу к никотину.

5

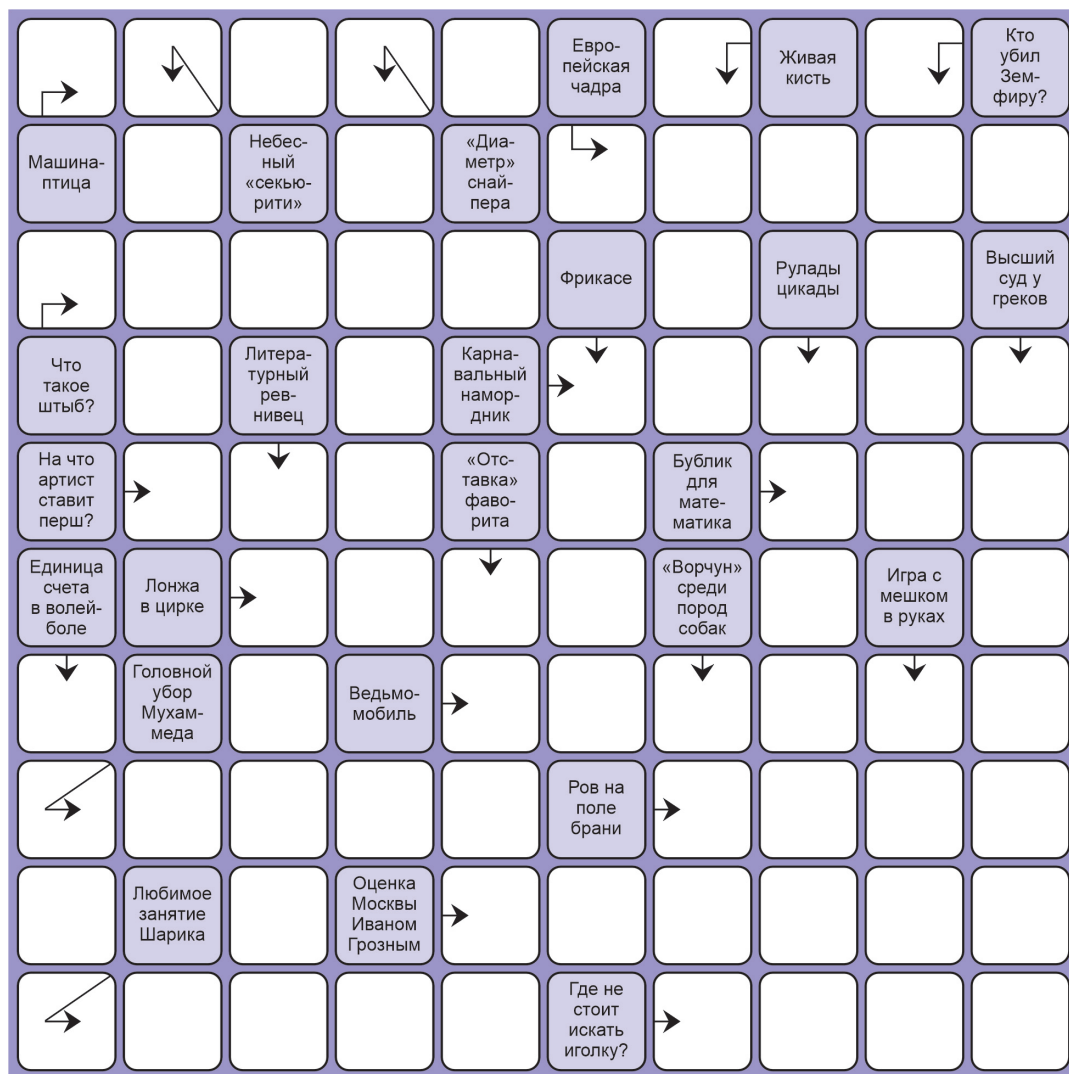
### Пить больше воды

Вода помогает вывести никотин из организма и уменьшает тягу к сигаретам.

6

### Поговорить с близкими

Расскажите семье и друзьям о своем решении. Попросите поддержки. Иногда просто знать, что кто-то рядом, – это уже помогает.



В филиал ГБУ «Ямалспас» Красноселькупский ПСО на сезонную работу требуются десантники-пожарные (сезонные) на период с 20.05.2026 по 21.09.2026 с оплатой согласно штатному расписанию.

**По всем вопросам обращаться по адресу:** с. Красноселькуп, ул. Энергетиков, д. 8. Телефон: +7 (34922) 6-69-53, доб. 1153, 1154.

Продам ружье ИЖ-27М (вертикалка) 1995 г. выпуска, в хорошем состоянии.

Тел. +7 (908) 858-34-22, Михаил.

РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ

**СЕВЕРНЫЙ  
КРАЙ**

ПРИНИМАЕТ  
ОБЪЯВЛЕНИЯ  
И ПОЗДРАВЛЕНИЯ  
БЕСПЛАТНО



## На родном языке

### Жителям Красноселькупского района предложили написать этнодиктант

#### АНОНС

Надежда МОХОВА

**Ямальцев приглашают стать участниками ежегодной образовательской акции «Всероссийский этнодиктант на языках коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока РФ». Событие приурочено к Международному дню родного языка, который отмечается 21 февраля.**

В этом году диктант посвящен объявленному в Российской Федерации Году единства народов России. Художественные и фольклорные тексты посвящены теме малой родины.

В Красноселькупском районе диктант пройдет в школах Красноселькупа, Тольки и Ратты 20 февраля. Всего же на Ямале будет работать почти 60 площадок во всех муниципалитетах в онлайн- и офлайн-формате. Стать участниками акции могут все желающие, независимо от возраста и национальности.

Диктант напишут на тундровом и лесном диалектах ненецкого языка, шурышкарском, приуральском и сургутском диалектах языка ханты, селькупском языке и ижемском диалекте коми.

Ежегодный диктант на языках малочисленных народов Севера и коми языке «Язык наш веками отточен» проходит с 2016 года.

Этнодиктант проводится в рамках Международного десятилетия языков коренных народов.

**16–25 февраля  
ЭТНОДИКТАНТ МОЖНО  
написать онлайн**



Тексты диктанта: материалы, бланки для написания, сертификаты участников, информационный баннер



Информация о диктанте

«Северный край» – общественно-политическая газета Красноселькупского района

Генеральный директор  
**М. А. Зулинова**

Главный редактор  
**О. В. Сытник**



№ 6 (2089). Газета вышла в свет 13 февраля 2026 года.  
Подписано в печать: 12 февраля 2026 года.  
По графику: 18.00, фактически: 18.00.

12+

**Учредители:** автономная некоммерческая организация «Ямал-Медиа», администрация Красноселькупского района

**Издатель:** автономная некоммерческая организация «Ямал-Медиа»

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, ХМАО-Югре и ЯНАО 30 марта 2021 г.  
Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ72-01627.

Заказ № 51 тз. Тираж 600 экз.

**Адрес редакции и типографии:**  
629380, ЯНАО, с. Красноселькуп,  
ул. Нагорная, д. 36  
Телефон: +7 (34932) 2-12-64

Газета выходит по пятницам.  
Распространяется бесплатно.

Сайт: krasnoselkup.media  
e-mail: sk.gazeta@yamal-media.ru