

Можно ли вылечить аллергию?

Мнение
иммунолога
из Нового Уренгоя

8-9»



Фото: From_With_Love/Shutterstock/Photodom

Вошли в историю России

Названы имена
участников
образовательного
трека для бойцов
СВО

4»



Фото предоставлено пресс-службой губернатора ЯНАО

КРАСНЫЙ СЕВЕР

Издаётся с 19 апреля 1931 года
красныйсевер.рф

№ 23 (16730)

Суббота,

14 июня 2025 года

Общественно-политическая газета Ямало-Ненецкого автономного округа



Сделано на рекорд



Фото предоставлено пресс-службой администрации Лабитнанги. Автор: Никита Ковалев

Городской светомузыкальный фонтан в сквере Молодежном в Лабитнанги внесли в Книгу рекордов России как самый северный в мире. За полярным кругом таких объектов больше нет. Идею его создания несколько лет назад жители поддержали голосованием. Какие объекты будут благоустроены в 2026 году по проекту «Формирование комфортной городской среды», стало известно 12 июня.

Подробности на стр. 2-3.

Как Ямал меняет Волноваху

Три года
шефства:
итоги
и планы



стр. 5

Фото: Pimprapha AP/Shutterstock/Photodom



ИИ для работы и жизни

Бизнесмены дали
советы северянам

стр. 7

Секрет успеха Елены Ульевой

Известная
писательница
ответила на вопросы
салехардцев

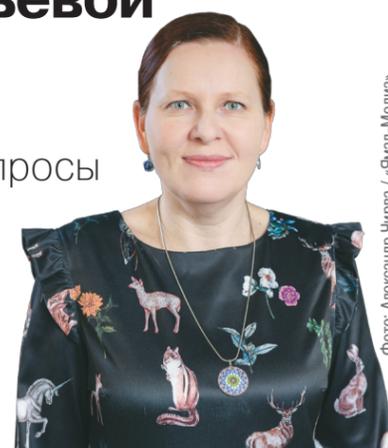


Фото: Александр Чирва / «Ямал-Медиа»

стр. 11



Губернатор назначил нового заместителя

Экс-помощник полпреда президента в УрФО Евгений Гурарий получил должность замгубернатора Ямала. Распоряжение о назначении подписал Дмитрий Артюхов.

Евгений Гурарий будет курировать работу аппарата главы, государственно-правового департамента и департамента госзаказа. До переезда в округ он работал в органах власти Свердловской области, был советником председателя правительства и замруководителя администрации губернатора, помощником полпреда РФ в УрФО.

В 2007 году с отличием окончил Уральскую академию госслужбы, через год получил магистерскую степень по менеджменту, прошел программу подготовки управленцев и обучение в Московской международной школе бизнеса.

Для участников СВО ввели новую меру поддержки

Военнослужащие округа смогут бесплатно протезировать зубы. Решение принято в Год героев на Ямале.

Сейчас номинал реабилитационного сертификата составляет 150 тысяч рублей. С учетом дополнительных расходов по зубопротезированию он вырастет до 250 тысяч. Вся сумма может быть использована на услуги стоматолога-ортопеда.

Мера поддержки для участников спецоперации в регионе стала 65-й. Для ямальских бойцов, получивших ранение челюстно-лицевой области с повреждением зубов и костных структур, номинал увеличат до миллиона рублей. Воспользоваться услугой можно в любой стоматологической клинике страны и в медицинских организациях ЯНАО без очереди. Мера поддержки назначается в беззаявительном порядке.

Пострадавшие от паводка получат компенсацию

Названа сумма компенсации собственникам жилья при наличии госрегистрации и владельцам бизнеса в Тарко-Сале, которые попали в зону подтопления.

По 500 тысяч рублей выплатят семьям участников СВО и многодетным и 150 тысяч – остальным. Компенсация предпринимателям – от 150 тысяч до 500 тысяч рублей на восстановление бизнеса, кроме того, они будут освобождены от уплаты аренды за землю до конца года, для них предусмотрены льготный микрозаем и кредитные каникулы.

Оценить ущерб жителям и предпринимателям Пуровского района в зоне подтопления поручил губернатор ЯНАО Дмитрий Артюхов. Необходимые решения будут приняты после того, как спадет вода.

22 700

жителей Ямала проверили репродуктивное здоровье. Программа доступна северянам от 18 до 49 лет. Диспансеризация проходит в два этапа. На первом женщины и мужчины сдают анализы и получают врачебную консультацию. Затем, если есть показания, пациентам дают направление на УЗИ и проводят дополнительные исследования.

12

медиков пригласили в Новый Уренгой на торжества накануне Дня медработника из Москвы, Тюмени и других городов. В составе делегации – один из первых главврачей больницы, первый директор медучилища, педиатры, терапевты, фармацевты и медсестры, много лет работавшие в газовой столице.

100

врачей нашли работу на Ямале. Среди них – кардиологи, неврологи, офтальмологи, анестезиологи-реаниматологи, рентгенэндоваскулярный хирург, а также терапевты и педиатры. Медики стали участниками различных федеральных и региональных программ, получив положенные выплаты и компенсации.

40 000

результатов с портала «Госуслуги» выдали ямальские МФЦ. Электронный формат получения государственных и муниципальных услуг становится все популярнее. Заверить бумажный вариант можно при обращении в многофункциональные центры. Специалисты выдадут заявителю выписку из ЕГРН, справку о несудимости и другие документы.

4500

деревьев высадят в округе за год. Озеленение будет идти с учетом рекомендаций, разработанных уральскими учеными специально для Ямала. Больше всего зеленых зон создадут в городах-юбилеях. Клумбы за сезон украсят более 1,5 миллиона цветов.

37

юных талантов Ямала и Волновахи отправились в творческие летние лагеря. Одаренные дети вдохновятся красотой волжских пейзажей и богатым культурным наследием Плеса, где под руководством опытных наставников напишут серию работ. В Санкт-Петербурге участники смены пройдут курс повышения мастерства по хореографии и театру.

День молодёжи отметят в городах-юбилеях

ПРАЗДНИК

Всероссийский праздник 28 июня пройдет на центральной площади Нового Уренгоя, в городском парке культуры и отдыха Ноябрьска, на площади центра культуры и спорта «Геолог» Салехарда.

Главный молодежный день организуют в единой концепции: знание истории страны, гордость за дедов и прадедов, уважение к

традициям и сохранение памяти, любовь к Родине через личную вовлеченность и ответственность.

На каждой площадке будут тематические локации и лекции с лидерами общественного мнения, деятелями культуры, искусства и медиа. Дети и их родители узнают о 12 направлениях «Движения Первых», примут участие в творческих мастер-классах и волонтерских активностях. Запланирована вечерняя концертная программа.

Особое внимание уделено героям нашего времени. В год 80-летия Великой Победы во всех регионах проходят встречи с Героями России, бойцами СВО, участниками президентской программы «Время Героев» и фонда «Защитники Отечества». Будут такие встречи и 28 июня.

Участвовать в праздновании могут все желающие по предварительной записи, регистрация проходит на официальном сайте Дня молодежи. В программе – акселератор Росмолодежи, мастер-классы блогеров, карьерные консультации, ярмарки вакансий, волонтерские акции.

В прошлом году города Ямала уже становились федеральной площадкой всероссийского Дня молодежи. Событие посетили 55 тысяч человек.

Выбор в пользу новых скверов и

БЛАГОУСТРОЙСТВО

Ямальцы определились с объектами для благоустройства на следующий год. Итоги голосования стали известны в День России, 12 июня. Выбор сделали более 72 тысяч северян.

В этом году голосование в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» нацпроекта «Инфраструктура для жизни» проходило в опорных населенных пунктах Арктической зоны: Ноябрьске и Новом Уренгое, агломерации Салехард – Лабытнанги.

В окружной столице больше всего голосов набрал проект обустройства сквера «Город трудовой доблести». Площадь Победы на улице Титова ждет обновление. Предполагается создать территорию, которая увековечит память о трудовых достижениях жителей Салехарда во время Великой Отечественной войны. Сквер озеленят, в нем появится стела в честь присвоения столице ЯНАО почетного звания.

В Новом Уренгое продолжится благоустройство «Яха-парка». Второй этап работ затронет площадь более 15 гектаров, где предстоит создать современное пространство для отдыха. Между реками Томчаруяха и Седяха появятся прогулочные зоны, детская игровая площадка, малые архитектурные формы и парковка. У водоемов оборудуют пирсы.

Ноябрьск ждет новый этап обновления главного городского парка. Здесь установят современные детские игровые

14 127 голосов

Ноябрьск

реновация парка культуры и отдыха «Ноябрьск-парк»

11 693 голоса

Новый Уренгой

«Яха-парк», II этап

4978 голосов

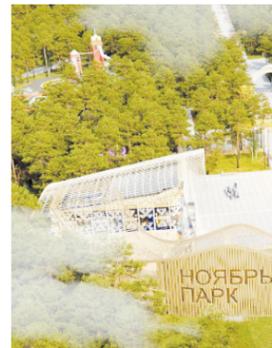
Салехард

сквер «Город трудовой доблести» на ул. Титова

4468 голосов

Лабытнанги

многофункциональный спортивный комплекс «Старт» на ул. Октябрьской





В арт-центре «Газ» монтируют сцену

СТРОИТЕЛЬСТВО

Концертный зал-трансформер в Новом Уренгое – аналог знаменитого зала «Зарядье» в Москве – будет вмещать 1100 зрителей.

Новый культурный объект строят к юбилею газовой столицы. Кроме концертного зала и гостиницы в арт-центре разместятся музей газа, зал временных экспозиций, мультимедийный зал, детский центр и ресторан.

Концертный зал сможет работать в нескольких режимах: филармоническом, театральном и эстрадном. Сложный механизм сцены позволит трансформировать площадку, меняя ее конфигурацию, размер, скрывая или открывая оркестровую яму. На дне бетонной чаши уже смонтировали основание для 32 подъемно-опускных платформ.



Фото предоставлено пресс-службой губернатора ЯНАО

Выпускники из тундры сделали выбор

ОБРАЗОВАНИЕ

Из 24 школ-интернатов Ямала выпустились дети из семей кочевников. Более 70 % решили получить образование в колледжах округа.

Для детей тундровиков действует программа профориентации, и еще школьниками они получают в интернатах первую профессию. Образовательные

организации предлагают на выбор 11 программ профобучения: швейное дело, электро-монтажник по освещению и осветительным сетям, повар, слесарь-сантехник, младший воспитатель, оператор наземных средств управления БПЛА, делопроизводитель и другие. Лицензию на право такой деятельности получили 20 школ-интернатов Ямала.

Еще один способ больше узнать о новых возможностях и выбрать свой вариант есть у

ребят во время туристско-образовательных маршрутов. Их организуют по проекту #Путешествие89. В весенних поездках будущие абитуриенты знакомятся с ведущими вузами Москвы и Санкт-Петербурга, колледжами родного региона. В этом году ямальские выпускники чаще выбирают вузы Тюмени, Екатеринбурга и Петербурга.

У ямальских выпускников из числа КМНС, окончивших 9 и 11 классы, есть личные ку-

раторы. Они помогают абитуриентам собрать и подать документы, ориентируют по секциям и дополнительным занятиям, беседуют с родителями.

Одной из мер поддержки стала ежемесячная стипендия губернатора ЯНАО, в этом году ее получают 112 студентов КМНС, сдавших зимнюю сессию на хорошо и отлично.

Учёные исследуют природный заказник

ЭКОЛОГИЯ

В «Полуйский» отправится группа из 12 человек для экологических исследований. В июле они изучат состояние и рекреационный потенциал территории.

На Ямал приедут ведущие эксперты Научного центра изучения Арктики, Института водных и экологических проблем Сибирского отделения РАН и Сургутского государственного университета. Они будут работать 10 дней при поддержке правительства округа.

Специалисты исследуют ландшафт, животных, растения, почву и геологию. Они сделают вывод о перспективах экологического туризма – сколько людей в год могут посещать заказник без вреда для природы. В прошлом году заказник стал вторым по популярности местом среди гостей.

Природная территория расположена в Приуральском районе вдоль реки Полуй. Под особой охраной там находятся редкие виды растений и животных, занесенные в Красные книги России и Ямала, в их числе турпан, белая сова, орлан-белохвост и сапсан.

парков



Фото предоставлено администрацией Ноябрьска



Фото предоставлено администрацией Нового Уренгоя

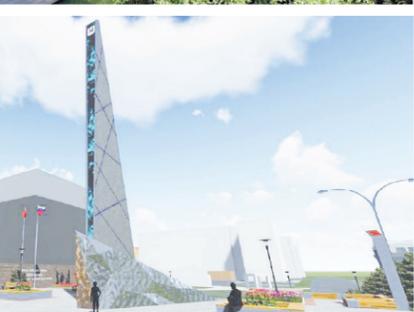


Фото предоставлено администрацией Салехарда



Фото предоставлено администрацией Лабытнанги

Всего с 2019 года на Ямале по федеральному проекту благоустроили 320 общественных и более 1 100 дворовых пространств.

комплексы, оборудуют несколько новых спортивных зон, частично заменят тротуарную плитку. Вход в парк откроют со стороны улицы Ленина.

Жители Лабытнанги выбрали для благоустройства проект преобразования территории спорт-комплекса «Старт» на улице Октябрьской. Место успело полюбиться горожанам, здесь можно заниматься физическими активностями, играть с детьми на свежем воздухе. Общественная территория станет еще комфортней, предстоит обновить резиновое покрытие и систему освещения, установить новые игровые комплексы и малые архитектурные формы.

Сейчас в округе реализуют идеи благоустройства, за которые северяне голосовали в прошлом году. Работы пройдут на 15 территориях и на набережной в парке «Месторождения» Муравленко, он получил финансирование на правах победителя всероссийского конкурса лучших проектов создания комфортной городской среды.

На Ямале выбор новых объектов ФКГС традиционно проходит с высокой активностью жителей. Проголосовать можно было и самостоятельно, и при помощи волонтеров. С первых дней на улицах городов работали около 500 добровольцев.

Жильё, поддержка семей, медицина

НАЦПРОЕКТЫ

С начала года на Ямале реализуют новые нацпроекты. К лету подвели первые итоги.

91,6 тысячи квадратных метров жилья введено по нацпроекту «Инфраструктура для жизни».

1018 семей получили единовременную выплату при рождении второго ребенка или последующих детей, более 9 тысяч многодетных семей получили льготы по оплате жилья и коммунальных услуг по нацпроекту «Семья».

147 единиц медицинского оборудования поставлено в медорганизации округа по нацпроекту «Продолжительная и активная жизнь». Это аппараты ИВЛ, УЗИ, рентгеновские аппараты и другое современное оборудование.

56 субъектам малого и среднего предпринимательства предоставлены микрорайоны на реализацию проектов по нацпроекту «Эффективная и конкурентная экономика».

Первые итоги работы подвел Михаил Мишустин на заседании Совета при Президенте по стратегическому развитию и национальным проектам, которое провел президент России в режиме видеоконференции.

Пять беспилотников модели «Геоскан-801» предназначены для оперативного обнаружения очагов лесных пожаров.

Нацпроект «Беспилотные авиационные системы» реализован в стране почти на 100 %. На Ямале в прошлом году для тестирования отечественных беспилотных воздушных судов созданы две современные посадочные площадки.

Новейшие дроны, которые приобретают учреждения округа, позволяют отслеживать очаги лесных пожаров, следить за ситуацией на дорогах, выявлять разливы нефтепродуктов, отслеживать поголовье оленьих стад и многое другое.

Кроме того, в школах ведется обучение школьников – их учат использовать беспилотники. Организованы муниципальные и окружные соревнования среди учеников. Многие готовятся к профессиональной деятельности в высокотехнологичной сфере.

В январе стартовали 19 новых нацпроектов, Ямал участвует в 12 из них.

В Тазовском районе установлен новый убойный комплекс

АПК

Модульный комплекс начнет работать в ноябре. Место для него выбрали с учетом маршрутов касланий оленеводов-частников Тазовской и Гыданской тундры.

Оборудование российского производства приобрели на муниципальные средства при поддержке предприятий ТЭК. Ожидается, что общий объем заготовки в Тазовском районе вырастет до 1200 тонн. Будет создано 20 рабочих мест.

Решение о развитии на Ямале сети убойных комплексов вошло в дорожную карту мер поддержки предприятий ТЭК. Ожидается, что общий объем заготовки в Тазовском районе вырастет до 1200 тонн. Будет создано 20 рабочих мест.

В прошлом году в округе заготовили около 3300 тонн мяса оленя, это абсолютный рекорд для ЯНАО. Ключевым фактором стало решение губернатора повысить минимальную закупочную цену на мясо оленя – до 500 рублей за килограмм для свободной продажи и до 250 рублей для промышленной переработки.



Быть героем

В первый поток ямальской образовательной программы прошли отбор 32 ветерана спецоперации

ПРОЕКТЫ

Нина Власова

Они уже вошли в историю Ямала и России. За плечами у каждого – участие в специальной военной операции, серьезная школа мужества и полученные государственные награды за отвагу на передовой. Теперь весь свой опыт и желание сделать как можно больше для малой родины ветераны СВО готовы применить в мирной жизни.

МЫСЛИ НА СТАРТЕ ПРОЕКТА

– Сразу стало ясно, что эта программа сможет открыть обширные возможности для саморазвития и получения нового опыта. Самым сложным было определить, что я сам могу полезного сделать в этой программе, какую пользу смогу принести, – рассказывает финалист проекта Илья Ульянов.

Именно эти мысли ветеран спецоперации изложил в эссе – первом серьезном задании для претендентов после подачи заявки и заполнения анкеты. Самым простым для Ильи оказалось решиться на участие.

– Тестирование формировало социально-психологический портрет и выявляло лидерские качества, поэтому просто стоило отвечать правдиво, – продолжает он.

На пути к финалу новоуренгойца поддерживали семья, близкие и сослуживцы. Родные и коллеги первыми узнали о результатах отбора в региональную образовательную программу «Герои Ямала».

ПРОВЕРИТЬ СОБСТВЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Участник программы Аркадий Зиганшин из Ноябрьска вспоминает, что все подготовительные этапы прошел легко. Написал небольшое эссе, заполнил анкету, успешно справился с тестированием. От предложенной помощи отказался наотрез, ведь сам себе поставил макси-

Фото из личного архива Аркадия Зиганшина



Аркадию Зиганшину 38 лет, с 1994 года его жизнь связана с Ямалом. На СВО житель Ноябрьска ушел добровольцем. В течение полугода служил в подразделении «Барс». Домой вернулся в конце сентября 2024-го. Награжден медалью «За храбрость» IV степени и медалью «За отвагу». Работает в ресурсном центре добровольчества и патриотического воспитания. Женат, воспитывает троих детей.

мально важную задачу – проверить собственные силы:

– Хотел посмотреть, на что я способен. Мне важно было понять: если не пройду по каким-то критериям и оценке экспертов, значит, я не готов. А если не готов, соответственно, не смогу принести пользу.

Кто-то скажет: зачем усложнять? Аркадий Зиганшин уверен, что именно такой подход к решению задач самый верный.

– По-другому никак, мы люди военные. Неоднократно рисковали жизнью, были в разных ситуациях, на войне. Ставим перед собой задачи и решаем их. Иллюзий в этом плане никаких, – уточняет участник программы.

В тестировании сумма набранных баллов оказалась гораздо выше средней, и Аркадий перешел к следующему этапу – собеседованию. Проходило оно дистанционно и неожиданно затянулось на 75 минут. Позже, обсуждая это с другими финалистами, удивился еще раз: ребята рассказали, что обычно разговор с экспертами длился не более получаса.

– Тогда подумал: скорее всего, я не прошел. Ну зачем так долго общаться с человеком? Значит, пытался что-то узнать, но так и не смогли, такой вывод сделал. Но, как выяснилось, со мной просто было интересно разговаривать, – улыбается Аркадий.



Фото предоставлено пресс-службой губернатора ЯНАО

«Герои Ямала» – аналог федеральной программы «Время героев». Ветераны специальной военной операции получают компетенции для продолжения службы Отечеству уже в гражданской жизни. Старт финальному отбору участников проекта дал губернатор Ямала.

Фото из личного архива Ильи Ульянова



Илье Ульянову 36 лет, родился на Крайнем Севере. В сентябре 2022 года его мобилизовали на СВО. Вернулся домой после двух с половиной лет службы и второго ранения. Награжден медалью «За храбрость». Сейчас трудится в службе по исследованию скважин в компании «Ачимгаз». Женат, воспитывает сына-первоклассника.

и на каком направлении был, мы все выполняли свой долг, рисковали жизнью, получали увечья: среди нас были ребята, которые потеряли руку или ногу. Когда нужно было уезжать домой, с кем бы ни общался, у кого бы ни спросил, все оказались единомышленниками в одном: мы будем скучать друг по другу.

БОЕВОЙ НАСТРОЙ НА ОСЕНЬ

Участники первого потока программы встретятся осенью. В сентябре для них начнется первый очный образовательный модуль. Предстоит узнать и изучить многое, в том числе в сфере управления и цифровизации.

– Я учебы не боюсь. Очень люблю учиться и постоянно занимаюсь самообразованием. Для меня не составляет сложности выучить что-то новое. Постараюсь сделать все от меня зависящее, как губка впитать знания и идти дальше, – строит планы Аркадий Зиганшин.

О боевом настрое в преддверии осеннего старта обучения говорит Илья Ульянов. Уточняет: работа предстоит непростая, и к ней участники проекта готовы.

– Настрой только позитивный, а насчет возраста – учиться никогда не поздно, – подчеркивает Илья.

Он уверен, что все полученные новые знания и навыки обязательно пригодятся в реализации социально важных идей. Одна из них касается вчерашних бойцов СВО.

– Сейчас в первую очередь мне очень близка тема будущей адаптации ветеранов, чтобы помочь парням вернуться к спокойной жизни, – уточняет он.

Новый этап проверки – оценочная конференция. Приглашение вызвало массу эмоций.

– Рядом была моя любимая супруга Светлана. Она сказала: «Знаешь, я вообще ни секунды не сомневалась, что ты пройдешь и все у тебя получится». А я почему-то я все время сомневаюсь, – рассказывает он.

«ЗА ПАРУ ДНЕЙ СТАЛИ ОДНОЙ СЕМЬЕЙ»

Илья Ульянов вспоминает о максимально насыщенной программе. Организаторы постарались, чтобы участники чувствовали себя комфортно, могли продемонстрировать личный потенциал и важные для будущих управленцев качества характера, показать навыки работы в команде и проявиться в роли лидеров.

– Я считаю, что настоящий лидер должен уметь найти общий язык с любым человеком, – отметил Илья.

Для Аркадия Зиганшина визит в столицу округа оказался первым с момента переезда на Ямал и оттого еще более запоминающимся. Перед началом оценочной конференции снова напомнил себе о главном: нужно показать все, на что способен и просто быть собой. Уже после первого дня стало ясно: ребята друг другу не конкуренты, а команда единомышленников со схожими взглядами на жизнь и целями на образовательный проект:

– По итогам первого дня командообразующих игр и мозговых штурмов мы сплотились, стали одной большой семьей. Нас всех сближает специальная военная операция. Независимо, кто



Фото предоставлено пресс-службой губернатора ЯНАО

«Красный Север»
ks-yaao.ru

Четырнадцатый муниципалитет

Восстанавливающая жизнь

Как Ямал меняет Волноваху

ПОДДЕРЖКА

Нина Власова

Ровно три года назад Ямал взял шефство над Волновихским муниципальным округом. За это время облик города и прилегающих населенных пунктов изменился кардинально. О результатах работы и планах на будущее рассказал заместитель губернатора ЯНАО Александр Подорога.

Программа шефской поддержки стартовала 14 июня 2022 года. Соглашение о сотрудничестве подписали губернатор ЯНАО Дмитрий Артюхов и глава ДНР Денис Пушилин. Программа будет работать до 2030 года.

ТРИ ГОДА ВМЕСТЕ

Северный регион реализовал уникальную модель персонального муниципального шефства: 66 населенных пунктов Волновихского округа закреплены за 13 муниципалитетами ЯНАО. Такой формат помог выстроить точечную, долгосрочную и равномерную поддержку, а главное, вернуть людям веру в завтрашний день.

— Мы сразу поняли: нельзя просто восстанавливать здания. Нужно восстанавливать жизнь. Ямал делает это с теплом, профессионализмом и глубочайшим уважением к людям, — отметил Александр Подорога.

Каждая территория теперь имеет социальный паспорт, документ отражает реальные нужды населения, дает возможность реагировать быстро, точно и по существу. В Волновахе знают: Ямал всегда рядом, несмотря на рас-

стояние. На территории четырнадцатого муниципалитета постоянно присутствуют строители, инженеры, врачи и многие другие специалисты из ЯНАО. Такой подход к работе замгубернатора назвал системным и человекоцентричным, и он дает результат: Волноваха расцвела. В муниципалитете открываются магазины, работают МФЦ и кафе, появляются новые рабочие места, на улицах города и поселков проходят праздники.

НОВЫЕ ДОРОГИ И ЗДАНИЯ

За три года северяне восстановили и построили в Волновихском муниципальном округе 300 объектов, в их числе школы, детские сады, медицинские учреждения, дома культуры, спортивные и молодежные центры. Они сдаются под ключ — с мебелью и техникой. Ямальские строители отремонтировали 200 многоквартирных домов, в комфортных условиях теперь живут более трех тысяч семей. Продолжается работа по сохранению памятных мест. Отреставрированы 16 мемориалов, восстановлен сквер Освободителей, идет благоустройство Летнего парка.

Комплексный подход применяют для восстановления уличной сети. Обновленные дороги — это не только свежий асфальт, но и продуманная система безопасности. Северяне ремонтируют участки улицы Донецкой, где нужно привести в порядок 4,5 километра, реконструкция затронет участок от стадиона «Ямал» до Свято-Духовского храма. В работе и путепровод на Матросова. Для восстановления моста предстоит смонтировать несущие конструкции, перекрытия и ограждения, обустроить пешеходную дорожку и установить современное освещение.

— Увеличивается количество поездов, идущих на Мариуполь и перевозящих инертные материалы в морской порт, поэтому над железной дорогой необходимо сделать капитальный пу-



Фото: Сергей Зубков / «Ямал-Медиа»

Александр Подорога: «Ямал показывает пример самой эффективной команды. Мы не просто оказываем помощь — мы прокладываем путь к возвращению к комфортной жизни, к интеграции в российскую действительность мягко, с поддержкой, вниманием и уважением к каждому жителю нашей подшефной территории».

тепровод. Мы взяли за объект активно. Планируем к августу сдать в эксплуатацию. Можно сказать, что это будет полностью новый путепровод. Все бетонные опоры для него отлиты в Таганроге, скоро завезем и будем устанавливать, — пояснил замгубернатора.

НА ПРИЁМ К СЕВЕРНЫМ ВРАЧАМ

В четырнадцатом муниципалитете Ямал ведет работу по всем направлениям. Отдельное внимание уделяется сохранению здоровья жителей. В Волновахе с 2023 года побывали 62 медика из ЯНАО, сейчас прием ведут девять специалистов. Медицинскую помощь получили более 10 тысяч человек.

У пациентов есть возможность пройти обследование, работают компьютерный томограф, рентген, маммограф. Открыта система ОМС и телемедицины. Жители стремятся попасть на прием к медикам из ЯНАО.

ВНИМАНИЕ — ДЕТЯМ

У каждой школы Волновахи есть ямальские кураторы. Северяне организовали методическое сопровождение, помогают учителям повышать квалификацию. В учебных заведениях открывают профильные классы: медицинские, инженерные, педагогические. А лучшие выпускники, поступившие в вузы и закрывшие сессию без задолженностей, претендуют на именную стипендию губернатора Ямала — 10 тысяч рублей ежемесячно.

В Волновахе восстановили молодежный центр с медиастудией, арт-пространствами и мастерскими. Открыт стадион, центр «Северный характер», работают 29 новых спортплощадок, развивается проект «Самбо в школу». Каждый год проходят более 30 спортивных событий.

Дети из ДНР вместе с ямальскими сверстниками отдыхают в оздоровительных лагерях, за

все время набрались сил и поправили здоровье 2,5 тысячи детей. Еще тысяча учеников участвовала в экскурсионном проекте «Моя Россия».

В июне округ организовал поездку к морю для 250 ребят из подшефного муниципалитета, всего в 2025 году Ямал отправит в детские лагеря 1,2 тысячи юных волновихцев.

За три года в Волновахе стало больше малышей. Рождаемость выросла вдвое. В 2022 году на свет появились 92 ребенка, в 2024 году — 183.

Александр Подорога отметил, что все направления работы сопровождают ямальские юристы, они помогли разработать 200 нормативных правовых актов и 50 административных регламентов, регулирующих работу органов местной власти и социальную сферу. Северяне провели аудит деятельности администрации Волновихского муниципального округа, проверили соответствие работы местных органов федеральному законодательству и помогли разработать дорожные карты для отделов.

Помощь в Волноваху идет от жителей Ямала: они отправляют гуманитарный груз, берут семьи и детей под кураторство. Северяне передали более пяти тысяч тонн необходимых вещей — от продуктов и стройматериалов до техники и медикаментов.

Ямальцы продолжают сопровождать проекты и после завершения основных работ. В начале лета в Волновахе провели технический осмотр отремонтированных в прошлом году дорог. Специалисты обследовали обновленный асфальт на улице Панфилова, Железнодорожном переулке и железнодорожном переезде. Дефектов в покрытии не нашли, к подрядчику замечаний нет.



Фото предоставлено департаментом строительства и жилищной политики ЯНАО. Автор: Виталий Шап



Герой, которым гордится семья

На Ямале продолжается фотопроjekt, посвящённый людям дела

НАШИ ГЕРОИ

Надежда Гаар

Проект «Наши герои» на сайте «Север-Пресс» пополнился новыми семейными историями. Почти в каждой ямальской семье найдется военный, медик, спортсмен, совершивший поступок.

ЭХО ВОЙНЫ

О героях Великой Отечественной войны помнят в семье Гирфановых. Родственники рассказали о бабушке и дедушке.

Акрама Гирфанова родилась в 1923 году, на фронт она ушла в семнадцать. Сбила из пулемета много вражеских самолетов. Однажды возле нее взорвалась бомба, и отскочившая рельса упала на спину. В суматохе девушку чуть не похоронили заживо. Спасла медсестра, крикнув: «Подождите! Ведь она дышит!»

С мужем, тоже участником войны, воспитала шестерых детей. Прожила долгую жизнь, с родственниками делилась своими историями и всегда говорила: «Что бы ни было, лишь бы не было войны!» Героя семьи проводили в последний путь в 2000 году.



Фото из архива семьи Гирфановых

Акрама Миннихметовна Гирфанова

гвардии младший сержант

Гвардии младший сержант получила множество наград, в том числе медаль «За отвагу».

ЧТО СВЯЗАЛО СТАХАНОВ В ЛНР И ГУБКИНСКИЙ

Александра Меженская – ветеран боевых действий. Ее судьба связана с городами Стаханов (ЛНР) и Губкинский. В 2014 году поступила на службу заместителем командира роты по работе с личным составом в батальоне «Восток».

Ее взрослые дети жили в Стаханове, в какой-то момент супруг Алексей уехал в Губкинский, где нашел работу. Муж тоже ветеран боевых действий,



Фото из архива семьи Гирфановых

Идиятша Габдрахманович Гирфанов

младший лейтенант

Воевал и дедушка, младший лейтенант Идиятша Гирфанов. По воспоминаниям родственников, был добрым человеком, любил детей. Награжден медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».

за его плечами – участие в войне в Афганистане.

Сын Александр пошел по стопам матери. Несмотря на бронь от предприятия, на котором работал связистом, в 2022 году подписал контракт. Его направили на службу разведчиком-сапером в 6-й отдельный мотострелковый полк (казачий) имени М. Платова. Участвовал в освобождении разных территорий, в том числе Северодонецка, Лисичанска, Кременной.

30-летний Александр Меженский погиб 2 октября 2022 года неподалеку от Соледара. Разведгруппа, в которой он находился, наткнулась на мину. Фаза заметил опасность и предупредил о ней других, чем спас жизни товарищам.

Александра похоронили на военном кладбище в Стаханове. Его мать сохраняет память о сыне и участвует в патриотических мероприятиях в Губкинском.



Фото из личного архива Александры Меженской

Александр Меженский

разведчик-сапер

На фронте получил позывной Фаза, потому что был мастером на все руки, ремонтировал рации, выходявшие из строя после боевых заданий.

ВETERAN НАШЕЛ ПРИЗВАНИЕ НА «ГРАЖДАНКЕ»

Ветеран боевых действий Артем Герасимов из Ямальского района после возвращения со спецоперации нашел новое призвание в мирной жизни. Северянин получил квалификацию педагога и стал учителем в местной школе-интернате.

Артем родился в 1998 году в Красноярском крае, там же учился до седьмого класса, после с родителями переехал в Новый Порт Ямальского района. После школы поступил в Ачинский торгово-экономический техникум на технолога хлебобулочных, макаронных и кондитерских изделий. Был призван в армию, по распределению попал в Хабаровск в бригаду спецназа.

Прослужив восемь месяцев, подписал контракт на три года с этой же бригадой. Прошел обучение на радиста, участвовал в учениях в Пскове и в Белоруссии. После начала спецоперации был направлен на передовую. Воевал на трех разных направлениях – Киевском, Изюмском и Донецком. Был ранен в голову, после чего в течение года проходил реабилитацию, по итогу военно-врачебной комиссии вернулся домой.

За помощью с обучением и трудоустройством боец обратился к социальному координатору ямальского филиала фонда «Защитники Отечества». Он хотел работать с детьми – заниматься патриотическим воспитанием.

В службе занятости подобрали курсы переобучения на педагога дополнительного образования. И вот уже год Артем Герасимов работает в школе-интернате им. В. Давыдова в Яр-Сале – занимается развитием детско-юношеского движения: участвует с детьми в соревнованиях, творческих конкурсах, патриотических, памятных мероприятиях. Встречается с новобранцами и делится с ними опытом. Занимается спортом, чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме.



Фото из личного архива Артема Герасимова

Артем Герасимов

ветеран боевых действий

Артем Герасимов участвует в патриотических и других районных мероприятиях, руководит отрядом Юнармии. Награжден медалями Жукова, «За отвагу» и «За боевые отличия».

Расскажите о своём герое

СЕВЕР ПРЕСС

О фотопроекте Герои Статьи Партнеры Подать заявку

Социально-медийный фотопроjekt «Наши герои»



Фотогалерею «Наши герои» может пополнить любой житель региона, отправив заявку и рассказав о выдающихся людях.

Акция на сайте информагентства «Север-Пресс» продлится до конца года.

Чтобы поделиться историей, заполните форму во вкладке «Проект «Наши герои» на сайте «Север-Пресс».

В заявке коротко расскажите биографию близкого вам человека и какой поступок он совершил, почему вы гордитесь им.

Присылайте до трех фотографий, указав их автора и свой контакт.

Портреты и рассказ о герое публикует редакция.

«Красный Север»
ks-yanao.ru

Цифровизация в работе и в жизни

На Ямале обсудили развитие искусственного интеллекта

ФОРУМ

Оксана Киселева

Форум «Дни малого бизнеса Ямала» был посвящен цифровизации. Об итогах форума рассказал управляющий Фондом «Агентство ЯНАО «Мой бизнес» Александр Курзаев в пресс-центре информгентства «Север-Пресс».

РЕГИОНАЛЬНЫЙ, НО С ФЕДЕРАЛЬНЫМИ БРЕНДАМИ

Форум в Ноябрьске собрал более 300 предпринимателей региона. Александр Курзаев отметил, что тема цифровизации актуальна как никогда в условиях жесткой конкуренции и кадрового дефицита.

– Строить бизнес-модель за счет прогрессивных цифровых решений, умения пользоваться программным обеспечением – без этого уже никак. Поэтому пленарную сессию мы назвали «Цифровизация 2025: ключевые тренды для региона и бизнеса», – рассказал он.

Генеральным партнером ямальского мероприятия выступил «Сбер». Из федеральных компаний своих представителей прислали МТС, «Контур», «Авито», hh.ru. Они презентовали современные программные решения по разным профилям.

– Дополнили мы все это ямальским опытом. На примере основателя международной школы программирования для детей «Кодики» Оксаны Храброй показали историю успеха в логике IT-проектов и возможность тиражирования опыта по всему Ямалу. А эксперт Центра искусственного интеллекта Новосибирского госу-

Александр Курзаев:
«В форуме «Дни малого бизнеса Ямала – 2025» участвовали студенты Ноябрьского колледжа профессиональных и информационных технологий. Они работали над программными продуктами по заказу предпринимателей и презентовали нам IT-стартапы».

ниверситета Сергей Бражник отдельным треком на практике показал использование нейросетей, – добавил Александр Курзаев.

«КОД ПИСАЛА МЕЛОМ НА ДОСКЕ В ДЕРЕВЕНСКОЙ ШКОЛЕ»

Оксана с улыбкой вспоминает, как учитель информатики не видел в ней перспектив, а она взяла и поступила после школы в университет на инженера-программиста.

– Я жила в деревне, и у нас программированию обучали так: мы на доске мелом писали программный код и придумывали, как этот код будет реализовываться. И когда я поступила в университет, почувствовала разницу между образованием ребенка из деревенской школы и городских ребят. Но характер взял свое: я устроилась помощником программиста в IT-компанию – бесплатно, просто чтобы понять, что такое программирование, – рассказала Храброва.

Она разрабатывала медицинские информационные системы,

а когда находилась в декретном отпуске, друзья из Муравленко предложили позаниматься программированием с их сыном. В Москве уже работали такие школы.

– Я поняла, что детям во многих профессиях будущего программирование понадобится как базовый навык. Решила попробовать обучать детей. Так и загорелось, заискрилось, и до сих пор я понимаю, что это то дело, которым хочу заниматься, – призналась Оксана.

Со временем из идеи репетиторства на дому родилась крупная сеть школ программирования. Сейчас «Кодики» – это 129 городов в онлайн-формате,

10 стран и 25 филиалов в России. Более 6 тысяч выпускников создают свои проекты.

Бизнес-проект стал лучшим на региональном этапе Всероссийского конкурса «Мой добрый бизнес», а его основатель – победитель национальной премии для предпринимателей «Бизнес-Успех».

– Глядя на Оксану, молодые предприниматели могут начать проекты и благополучно их реализовать. А второй, уже прикладной момент – то, что на Ямале открылось несколько филиалов школы программирования «Кодики». То есть свою историю она положила на бумагу, упаковала франшизу, и благодаря этому на уже готовых решениях предприниматели делают бизнес, учат детей, создают рабочие места, привлекают кадры на Ямал, – подчеркнул Курзаев.

«НЕЙРОСЕТИ НАДО ПРОПУСТИТЬ ЧЕРЕЗ СЕБЯ»

Эксперт Центра искусственного интеллекта НГУ Сергей Браж-

ник только в этом году открыл для себя Ямал и успел побывать тут уже семь раз. Участвовал в форуме, проводил образовательные активности, встречался с предпринимателями.

– У меня довольно большой опыт посещения разных регионов, и могу сказать, что у ямальцев с точки зрения предпринимательства точно все хорошо. Мне нравится, как коллеги относятся к истории с нейросетями. Это действительно инструмент, который надо попробовать, оценить и, что самое важное, пропустить через свое критическое мышление. Решить для себя: «А как я это буду использовать?» – отметил Бражник.

Он сравнивает появление интернета и ИИ с изобретением электричества. Более того, уверен собеседник, нейросети максимально повышают эффективность труда и в бизнесе, и в любой другой сфере.

– Даже в личных задачах мы можем нейросети использовать. Например, спланировать отпуск, составить расписание работы для себя и подчиненных, план постов в соцсети. Самые крупные российские компании – «Сбер», «Яндекс» – предоставляют свои решения бесплатно. И результатами работы нейросети можно пользоваться практически мгновенно. Нужно потратить время, чтобы правильно поставить задачу нейросети, – продолжил управляющий партнер университета «Зерокодер».

Оксана Храброва ценит ИИ за оптимизацию рутинных задач, анализ большого объема данных. Можно не только составлять план, но и в конце недели сделать выжимку, определить точки роста: что не успели сделать и как все-таки выполнить сложную задачу. Нейросети дают подсказки.

– Они с этим классно справляются, я использую несколько нейросетей. Зачастую средний вариант выбираю и адаптирую под себя. Все планерки записываются, и суть уже по задачам распределяется. В проверке документов на ошибки тоже помогает. Мы и детям не даем пользоваться нейросетями как готовым решением. Важно, чтобы они воспринимали ответы критично и адаптировали их под себя; чтобы сами были творцами, а нейросети – инструментом, – добавила бизнесвумен.

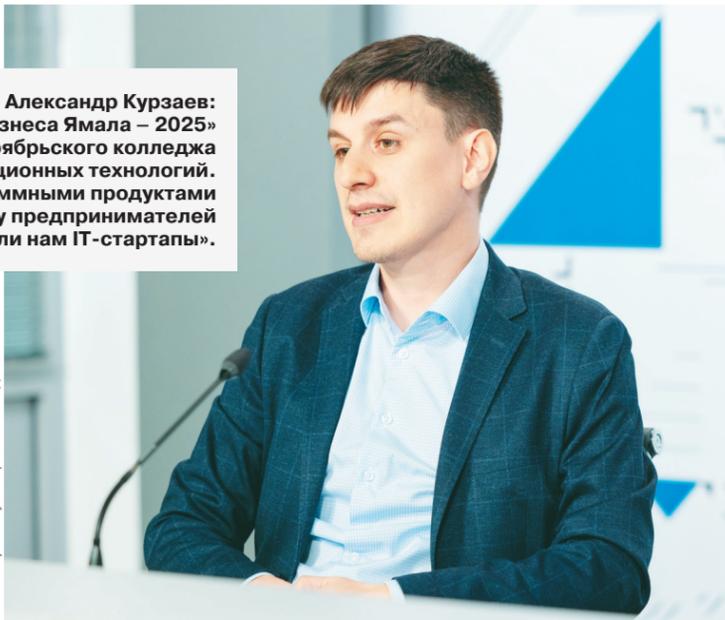
НЕЙРОРИСКИ

Основные риски, особенно при работе с нейросетями западных и азиатских разработчиков, связаны с конфиденциальностью информации. Сергей Бражник предупредил: важно задумываться, какие данные мы передаем в Сеть.

– Если хотим составить, например, приглашение на праздник – важно не писать имя, то есть не следует указывать персональные данные человека, чтобы эта информация не осталась в Сети и не использовалась потом при выдаче другим людям, – сказал эксперт.

Нельзя передавать и закрытые документы, а при формулировании запросов не стоит называть фамилию, имя, отчество, добавил участник форума «Дни малого бизнеса Ямала».

Фото: Сергей Зубков / «Ямал-Медиа»





Летний чих

Врач из Нового Уренгоя рассказала, как распознать и вылечить аллергию

ПРОФИЛАКТИКА

Нина Власова

Почему возникает аллергия, на что она бывает и можно ли обезопасить себя от неприятных симптомов? «Красный Север» задал вопросы аллергологу-иммунологу из Нового Уренгоя Светлане Забелло.

Фото из личного архива Светланы Забелло



Светлана Забелло: «Аллергия – одна из самых актуальных проблем современности. Считается, что 30% населения земного шара страдает аллергическими заболеваниями. Ямал не исключение, у нас много пациентов с аллергическими реакциями у взрослых и детей. Если цветение и пыление не настолько ярко выражены на Ямале из-за скудной растительности, то остальные причины аллергии присутствуют в достаточно большом объеме. В первую очередь развивается аллергия инсектная, на укусы насекомых, прежде всего мошки».

КОГДА ИММУНИТЕТ ОШИБАЕТСЯ

– Чтобы выжить и сохранить организм в целостности, у нас есть иммунная система. Основная ее способность – возможность отличить «свое» от «чужого». Защита от бактерий, вирусов, опухолевых клеток – очень важная функция иммунитета. Но иногда за «чужого» принимается абсолютно не вредная для человека молекула, чаще всего – белок, и включается вся система защиты: проявляется аллергическая реакция, – объясняет медик причины ее развития.

Самые частые аллергены

- пыльца растений (с аллергией на нее сталкивается от 30 до 60% людей);
- молоко;
- соя – часто встречается в раннем возрасте, но большинство детей перерастает эту чувствительность к 10 годам;
- арахис;
- рыба;
- яд насекомых;
- моющие средства.



Первая встреча с аллергеном – веществом, которое вызывает проблему, – может остаться незамеченной. Иммунитет только «знакомится» с ним, распознает как нечто чужеродное и начинает вырабатывать антитела. Иммуноглобулины E фиксируются на поверхности тучных клеток. Этот этап называется сенсibilизацией.

А вот при повторном контакте клетки активируются и «выбрасывают» в кровь гистамин. Биологически активное вещество влияет на сосуды, кровоток и кожные сенсорные нервы. Возникают зуд, отек и покраснение, из-за спазма гладкой мускулатуры аллергику становится трудно дышать.

Аллергические заболевания имеют генетическую предрасположенность, но даже у пар, где нет такой семейной истории, вероятность рождения ребенка с аллергией – 30%.

Аллергия проявляется под воздействием факторов окружающей среды, их называют эпигенетическими. Самые значимые:

- экология,
- стрессы,
- употребление полуфабрикатов, фастфуда, газировки, продуктов с большим количеством пищевых добавок,
- табачный дым и другие поллютанты (загрязняющие вещества),
- бесконтрольный прием антибиотиков и использование антисептиков.

Предрасположенность определяют гены, а за активацию отвечают эпигенетические факторы. Человек может и должен на них влиять.

Светлана Забелло – аллерголог-иммунолог, терапевт высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, член Российской ассоциации аллергологов и клинических иммунологов (РААКИ), автор более 40 научно-исследовательских работ. Стаж работы по специальности – 27 лет.

Окончила Витебский государственный медицинский институт в 1998 году, прошла обучение в клинической ординатуре и получила опыт работы на кафедре пропедевтики внутренних болезней вуза. В 2004 году защитила кандидатскую диссертацию. На Ямал переехала в 2006 году. Работала участковым терапевтом и аллергологом-иммунологом по совместительству.

В Новом Уренгее вела прием пациентов с бронхиальной астмой, проводила занятия в рамках «Астма-школы» и «Аллергошколы». С 2010 года работает в медико-санитарной части ООО «Газпром добыча Уренгой» и в медицинском центре «Семейный доктор». Прошла аккредитацию по специальностям «аллергология-иммунология» и «терапия».

– Существуют и другие типы аллергических реакций, не связанные с образованием антител, но основные – аллергический ринит, конъюнктивит, бронхиальная астма, атопический дерматит, пищевая и лекарственная аллергия, анафилактический шок – протекают именно таким образом, – объясняет врач.

ЭФФЕКТ ФЕРМЫ

Ученые установили, что у генетически общих людей, живущих в деревне, практически не встречались случаи бронхиальной астмы, а вот среди жителей крупных городов процент населения с этим заболеванием был достаточно высок, это не считая различных видов аллергии.

Исследователи сделали вывод, что жизнь на природе с постоянным контактом с землей и общением с домашней живностью благотворно влияет на формирование микробиоты, которая противостоит развитию аллергических реакций.

АЛЛЕРГЕНЫ ВОКРУГ

Человек постоянно сталкивается с аллергенами. Это пища и пыльца растений, домашняя пыль, шерсть животных, но чаще – слюна питомцев. Встречается холодовая аллергия. У северян, которые отправляются в отпуск на юг, бывает аллергия на солнечные лучи.

– У одного из пациентов была аллергическая реакция на запах рыбы. Если кто-то жарил рыбу и запах шел в подъезд, у человека начинался приступ удушья, – рассказала медик.

В клинической практике врача были и другие случаи, когда аллергия возникала внезапно и буквально рушила планы. Одна из таких историй произошла в канун зимних каникул. Ребенок, у которого была аллергия на вишню, пришел в школу буквально на час, сел за одну парту с одноклассником, который перед новогодней дискотеккой покрасил себе волосы. Делал он это без перчаток, краска въелась в кожу. Одного рукопожатия хватило, чтобы у подростка началась сильная аллергическая реакция: запершило в горле, начали неметь губы, зачесались и покраснели глаза, заложило нос. К врачу он пошел с отеком Квинке.

– Мне было очень обидно назначать ребенку достаточно серьезную терапию, регулярные инъекции, а главное – строжайшую диету на все каникулы. И, конечно, на школьную дискотеку вечером он тоже не смог пойти. Мы купировали проявления реакции, и ребенок начал третью четверть без опозданий, – вспоминает врач.

Еще один случай произошел с невестой из-за выпитого накануне свадьбы бокала шампанского с клубникой. Отек развился внезапно, девушка хотела уже отменить торжество. Реакцию удалось купировать за семь часов, вечером невеста поехала в загс.

– Людям, склонным к аллергическим реакциям, накануне ответственных и важных событий лучше воздержаться от продуктов-провокаторов, – дает совет медик.

ДЕЛО НЕ В ШЕРСТИ

Светлана Забелло развечала миф о существовании гипоаллергенных животных. Реакция может возникнуть на роскошного перса и на бесшерстного котика породы сфинкс, ведь чаще всего аллерген содержит слюна питомца.

Исследуя котиков, ученые выяснили, что основным аллергеном – молекула **Fel d1** – находится в слюне животного. Если котик болеет, аллергенов выделяет в разы больше. Сильный кошачий аллерген может стать причиной бронхиальной астмы. У собак наиболее частые аллергены – Can f1, Can f2, Can f3, Can f5. Последний выделяется только у самцов. Исследования показали, что, если есть аллергия на какое-либо животное, с вероятностью в 75% такая же реакция развивается на других представителей звериного царства. У 20% людей встречается одновременная аллергия на собак, кошек и лошадей.

– Среди моих пациентов встречались настолько чувствительные люди, что даже наличие единичных шерстинок и волосков на одежде, совсем незаметных для





глаза человека, вызывало у них выраженную аллергическую реакцию, – рассказывает Светлана Генриховна.

Бывает, что человек реагирует на животных избирательно: на свою собаку аллергии нет, а при общении с четвероногим питомцем знакомых першит в горле и появляется кашель.

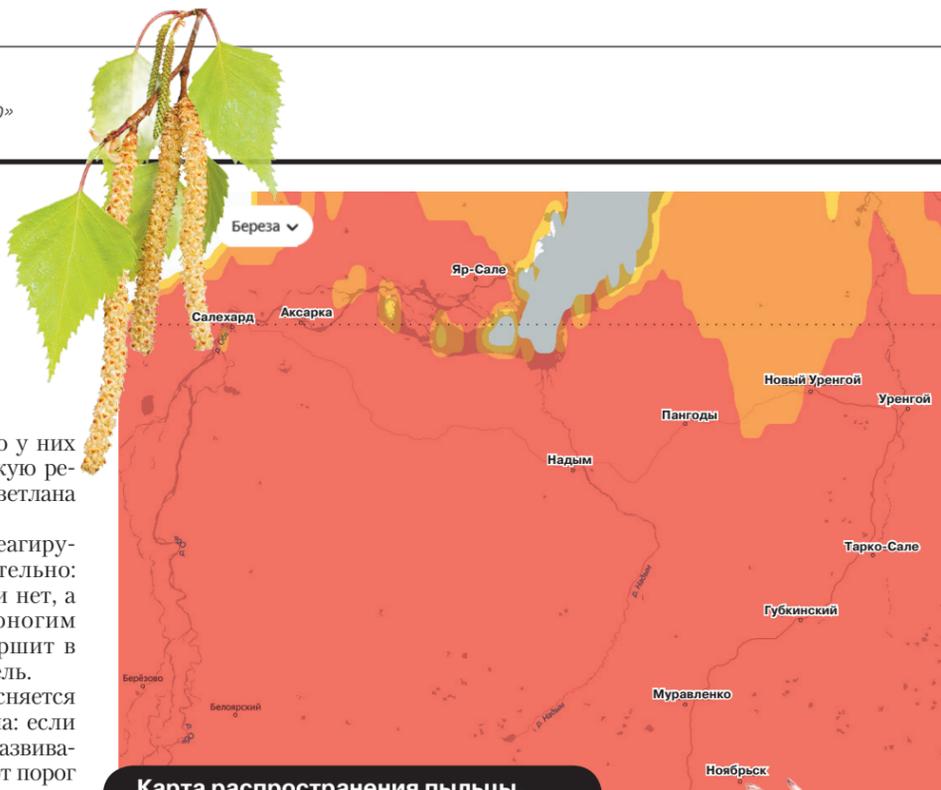
– Этот феномен объясняется концентрацией аллергена: если она превышает порог – развивается реакция. Причем этот порог чувствительности из-за разных факторов может снижаться в течение жизни, – уточняет медик.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ АЛЛЕРГИИ НА ДОМАШНЕГО ЛЮБИМЦА

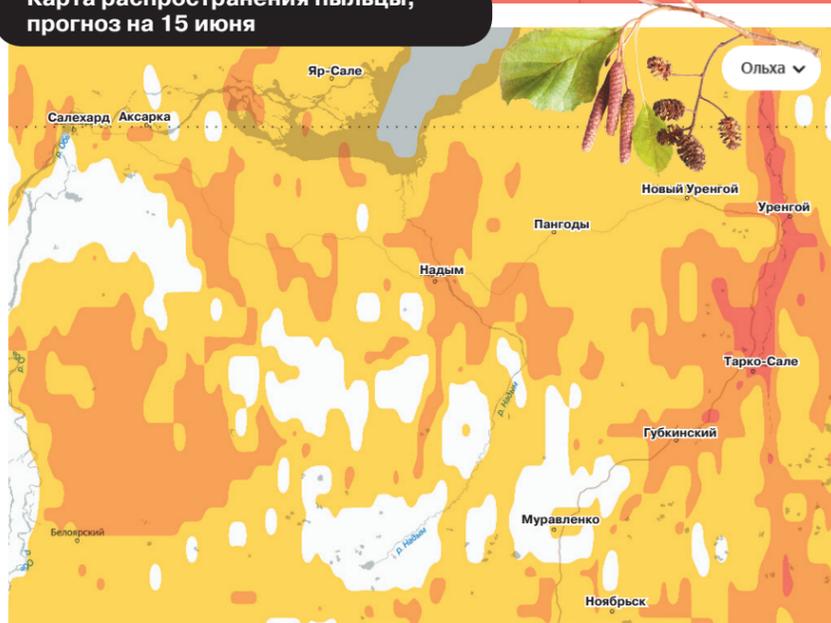
Самый эффективный способ при ярко выраженной реакции – найти животному новый дом, но хозяева пушистиков не всегда готовы расстаться с домашним любимцем. В этом случае владельцам кошек и собак поможет ежедневная влажная уборка, использование спреев для обработки поверхностей, применение пылесосов с HEPA-фильтром. Из дома придется убрать все ковры, декоративные панно и пледы. Следует регулярно купать питомца и организовать для него отдельное место для сна.

– А можно «приучить» организм не реагировать на раздражитель с помощью аллерген-специфической иммунотерапии. АСИТ на сегодня – самый эффективный метод лечения, признанный во всем мире. Человеку вводятся малые дозы аллергена по специальной схеме, лечение проходит длительно. АСИТ должна проводиться исключительно под контролем аллерголога-иммунолога, – напоминает врач.

С помощью АСИТ уже можно избавиться от реакции на клещей домашней пыли, пыльцу деревьев и растений. В разработке



Карта распространения пыльцы, прогноз на 15 июня



АКТИВНОСТЬ:

- НИЗКАЯ
- УМЕРЕННАЯ
- ВЫСОКАЯ

Как снизить риск развития аллергии

- 1. Жить за городом, в экологически чистых районах, как можно чаще бывать на свежем воздухе, в парках и скверах.**
- 2. Регулярно контактировать с животными и растениями, на которых нет аллергии.**
- 3. Поддерживать микробиоту. Питаться продуктами с грубыми пищевыми волокнами, термически не обработанными овощами и фруктами (более 60% рациона), употреблять жирные сорта рыбы (омега-3), витамины, микроэлементы.**
- 4. Исключить употребление газированных напитков, чипсов, сахара, копченостей и колбас, продуктов с большим количеством пищевых добавок и красителей.**
- 5. Соблюдать режим сна, снизить количество стрессов, регулярно заниматься физкультурой (фитнес, йога, ходьба в быстром или умеренном темпе).**

НИИ иммунологии – вакцина, которая спасет от симптомов при цветении березы. Российские ученые начали клинические испытания вакцины для лечения аллергии на кошек. После завершения проекта дело дойдет до разработки чудо-средства при такой же реакции на собак.

КОГДА ИДТИ К ВРАЧУ

Если человек подозревает у себя аллергическую реакцию, стоит записаться на консультацию к врачу.

– Сдавать анализы до общения с медиком смысла нет. Аллерголог проанализирует симптомы и направит на обследование, – отмечает врач.

Если назначены антигистаминные, то есть лекарства для купирования аллергических реакций, важно знать, что принимают их в период обострения. Это не базисные препараты, и они не предназначены для постоянного приема.

Светлана Забелло напомнила: аллергические реакции склонны к прогрессированию. Если человек не обращает на них внимания, тяжесть проявлений растет, может возникнуть перекрестная аллергия. Самое опасное проявление недуга – анафилактика. Острая аллергическая реакция развивается молниеносно и может привести к гибели человека.

МИФЫ ОБ АЛЛЕРГИИ

✗ При крапивнице нужно держать строгую диету минимум полгода.

✓ Не каждая крапивница имеет аллергический характер, причиной такой реакции может быть вирусная инфекция, укусы насекомых, воздействие температур, стресс или прием лекарств. В большинстве случаев рацион можно не пересматривать.

✗ Аллергию может вызвать запах.

✓ Химические вещества небелковой природы механически раздражают слизистую носа и глаз, вызывают эффект, подобный аллергическому, но иммунологическая реакция не развивается.

К поллютантам относятся:

- запахи аромасел, духов, цветов, благовоний;
- табачный дым, пары кальяна, электронных сигарет и другие продукты сгорания;
- пары хлора, бензина, лаков и красок;
- бытовая химия (аэрозоли, растворы, порошки);
- строительная пыль.

✗ Лучшая профилактика – исключить все возможные аллергены.

✓ Иммунная система в стерильных условиях не получает необходимых стимулов и начинает реагировать на «мнимых врагов», таких как пыльца, пыль, плесень, шерсть. Стоит помнить о балансе и необходимости индивидуального подхода в каждом конкретном случае.

✗ Аллергию невозможно вылечить, лечение только купирует симптомы.

✓ АСИТ на ряд аллергенов позволяет искоренить реакцию. Пациент под наблюдением аллерголога-иммунолога курсами получает препарат с микродозами аллергена. В результате организм постепенно «привыкает» и перестает реагировать. Терапию лучше начинать в конце осени или зимой.

✗ Гормональные спреи вредны и опасны.

✓ Некоторые пациенты боятся, что гормональные спреи в нос для лечения ринита и гормональные ингаляторы от бронхиальной астмы вредны, могут вызвать карие, остановить рост ребенка, приводят к ожирению и к развитию других симптомов.

На самом деле побочные эффекты возможны при длительном применении системных гормональных препаратов в таблетках и инъекциях. Препараты местного действия – спреи и ингаляторы – не обладают такими реакциями. Важно соблюдать рекомендуемые дозы.

✗ Аллергию можно вылечить голоданием и гипнозом.

✓ Очистительные клизмы, плазмаферез, аутолимфоцитотерапия, чистка печени, голодание, фитотерапия и гипноз бесполезны и даже небезопасны при лечении аллергии. Они могут приводить к усугублению симптомов.

✗ Избавиться от аллергии на пыль поможет обычная уборка.

✓ Влажная уборка и использование очистителей воздуха влияют на концентрацию пылевых клещей в воздухе и помогут снизить интенсивность и частоту возникновения симптомов. Но избавиться от пыли на 100% невозможно.

✗ Аллергия проявляется с детства.

✓ Аллергические заболевания могут возникнуть в любом возрасте, так как имеют наследственную предрасположенность. Многое зависит от внешних условий.

✗ Тополиный пух – самый сильный пыльцевой аллерген.

✓ Тополиный пух механически раздражает слизистую, но крайне редко вызывает аллергию. Он собирает на себе пыльцу злаков, из-за этого аллергию на злаковые часто путают с реакцией на пух.

✗ При аллергии лучше отказаться от прививок.

✓ Аллергия – не повод отказываться от вакцинопрофилактики. Наоборот, пациенты с аллергией входят в группу риска по развитию осложненного течения инфекционных заболеваний. Противопоказанием к прививке могут стать случаи, когда у пациента была реакция на предыдущую дозу вакцины, но такое встречается редко.

✗ По цвету овощей и фруктов можно предсказать их аллергенность.

✓ Аллергенность овощей, фруктов и ягод красного цвета, как и гипоаллергенность белых или зеленых, научно не доказана.

✗ Сладкое – сильнейший аллерген.

✓ Клетки иммунной системы на углеводы не реагируют. Симптомы могут возникать из-за того, что углеводы не до конца усваиваются в кишечнике. Из-за выброса гистамина в кровь появляются зуд, покраснение кожи и сыпь.

Молочный шоколад может вызывать реакцию при аллергии на молоко. В сладостях часто содержатся и другие аллергены: орехи, яйцо, пшеница.





Диплом за новаторство

Молодой специалист «Роспана» представит Ямал в финале всероссийской конференции ученых

НАГРАДА

Нина Власова

Профессиональное сообщество высоко оценило идею молодого ученого из Нового Уренгоя оптимизировать бурение с помощью ИИ. Проект стал одним из победителей регионального отбора.

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ИДЕИ МОЛОДЫХ

В Югре подвели итоги ежегодной Кустовой научно-технической конференции молодых специалистов «Роснефти». Событие собрало в Нижнеуртовске 180 сотрудников дочерних обществ Компании. Новый Уренгой представила ведущий специалист Управления геологии «Роспана» Зульфия Ахметзянова. Она стала обладательницей диплома II степени в одной из номинаций.

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ НА СЛУЖБЕ НЕФТЯНИКОВ

Участие в конференции – возможность для начинающих специалистов рассказать о своих идеях, внести предложения по

Конференция «Роснефти» – масштабное и значимое для отрасли событие. Она проходит в три этапа.

Первый – Региональная научно-техническая конференция, в ней участвуют молодые специалисты одного дочернего общества.

Второй – Кустовая научно-техническая конференция, она собирает победителей предыдущего этапа из разных регионов.

Третий, финальный – Межрегиональная научно-техническая конференция – проходит в Москве.

развитию нефтегазовой отрасли. «Роспан» поддерживает научную деятельность и новаторские мысли молодых сотрудников. Многие проекты, ставшие победителями прошлогодних конференций, уже внедрены в производственную деятельность предприятия.

В этом году честь Общества в секции «Геология нефтяных и газовых месторождений». Разработка нефтяных и газовых месторождений отстаивала ведущий специалист Управления геологии Зульфия Ахметзянова. Свой проект она посвятила

оптимизации процессов бурения за счет оперативной интерпретации петрофизических свойств горных пород. Этот процесс заключается в преобразовании косвенной геофизической информации в прямые геологические понятия и категории, осуществляется с привлечением всей совокупности геолого-геофизических данных о строении и свойствах пород разреза изучаемой территории.

– В производственном процессе используется машинное обучение, чтобы анализировать данные в реальном времени и



Фото предоставлено пресс-службой АО «РОСПАН ИНТЕРНЭШНЛ»

оперативно вносить корректировки при принятии решений во время бурения скважин. Сейчас это актуально, так как автоматизация – ключевой тренд в нашей отрасли. Над проектом мы работали совместно с научным институтом, – пояснила Зульфия Ахметзянова.

Среди 24 проектов, представленных в секции, работа Зульфии признана одной из лучших.

Девушка заняла второе место и теперь будет защищать свою разработку на следующем, финальном для Конференции уровне. Межрегиональный этап пройдет в конце ноября в Москве.

Научный наставник и коллеги верят в успех Зульфии. Молодой специалист «Роспана» принимает участие в научном конкурсе третий год и каждый раз занимает призовые места.

Команда «РОСПАН ИНТЕРНЭШНЛ» привезла награды с Летних спортивных игр «Роснефти»

СПОРТ

Семен Пашкевич

Спортивная сборная «РОСПАН ИНТЕРНЭШНЛ» (входит в Газовый блок «Роснефти») завоевала награды на региональном этапе XX Летних спортивных игр компании «Роснефть».

Несколько крупнейших спортивных объектов Ханты-Мансийска на три дня стали площадкой для проведения кор-

поративных соревнований, которые в этом году были посвящены 80-летию Победы в Великой Отечественной войне.

Развитие спорта – одно из основных направлений социальной политики «Роснефти». Компания ежегодно, начиная с 2005 года, проводит Зимние и Летние спортивные игры – наиболее массовые мероприятия, в которых принимают участие тысячи нефтяников и газодобытчиков со всей страны.

Традиционно Летние спортивные игры состоят из отборочного этапа и финала. В этом году этапы отбора проводились в те-

чение мая – июня в девяти городах: Ханты-Мансийске, Туапсе, Рязани, Тюмени, Ангарске, Краснодаре, Самаре, Уфе и Красноярске. В соревнованиях приняли участие около 80 команд из различных дочерних обществ «Роснефти». Всероссийский финал соревнований запланирован на сентябрь в Сочи.

В отборочном этапе в Ханты-Мансийске около 350 участников из восьми дочерних обществ «Роснефти» боролись за победу в 11 видах спорта: мини-футбол, баскетбол, волейбол, шахматы, настольный теннис, силовое двое-

борье, легкая атлетика, перетягивание каната, пулевая стрельба, бильярд, а также новинка этого года – плавание, впервые включенное в перечень соревнований.

Честь команды «РОСПАН ИНТЕРНЭШНЛ» отстаивали более 40 спортсменов. По итогам соревнований мастер участка цеха по эксплуатации объектов тепловодоснабжения Юрий Парамонов и главный специалист отдела комплектации Лидия Макарова заняли третье место в настольном теннисе в дисциплине «Микст». Ведущий специалист – маркшейдер отдела маркшейдерских работ

Виктор Симанович – стал лучшим связующим в волейболе. Лучшим игроком команды признана легкоатлетка – помощник генерального директора Татьяна Ивангородская.

Благодаря яркой спортивной экипировке «РОСПАН ИНТЕРНЭШНЛ» удостоен диплома в номинации «Самая яркая брендированная команда».



Фото предоставлено пресс-службой АО «РОСПАН ИНТЕРНЭШНЛ»



Фото предоставлено пресс-службой АО «РОСПАН ИНТЕРНЭШНЛ»

«Для меня это было полной неожиданностью. Спасибо большое моей команде за ее поддержку, за веру в меня. Без команды я не получила бы такой титул. Это уже мои третьи корпоративные соревнования. Соревнования «Роснефти» – это всегда суперкрутой опыт. Я очень рада и благодарна «Роспану» за то, что у меня есть возможность в них участвовать», – отметила Татьяна Ивангородская.



Секрет успеха Елены Ульевой

Салехардцы задали вопросы детской писательнице

ВСТРЕЧА ДЛЯ ВАС

Нина Фальшунова

У российских детей и их родителей давно появилась своя волшебница, которая нашла путь к их сердцам. Елена Ульева, педагог, писатель, автор около 500 книг, вышедших общим тиражом более 4 миллионов экземпляров, приехала в Салехард встретиться со своими читателями. После встречи в модельной библиотеке «Точка» Елена Александровна пообщалась с журналистами.

«КАКИХ КНИГ НЕ ХВАТАЕТ?»

– Меня часто на встречах спрашивают, откуда я беру вдохновение для своих книг, которые все очень разные, и для родителей, и для детей. В каждую книгу я вкладываю часть души, энергии. Но энергии не было бы без этих встреч, без общения в поездках. Когда писатель работает, он один на один с бумагой и ручкой или с компьютером, он не видит тех, к кому обращены его книги. А в поездках я вижу эти распахнутые глаза и детей, и родителей. В Салехарде я почувствовала эту взаимосвязь с читателями, атмосфера была волшебная!

Наталья Куленцова, руководитель библиотеки «Точка», призналась: было волнительно отправлять приглашение такому именитому автору.

– Идея возникла в прошлом году, когда появилась возможность сделать творческую встречу с любым российским детским автором. Я спросила у моих коллег-библиотекарей, кого нам лучше всего пригла-

сить. Они лучше знают нашу аудиторию, посетителей, что читают наши дети и родители. И первой в списке (кстати, он был не такой большой) оказалась Елена Александровна Ульева, – рассказала она.

Елена Ульева отметила, что любит слышать мнение тех, к кому обращены ее книги.

– Всегда спрашиваю читателей: «Каких книг вам не хватает?» Современная литература отвечает на запросы современности. Мир стремительно меняется, поднимаются новые вопросы, и задача писателя – ответить на эти вопросы, – рассказывает Елена Александровна. – На встрече ко мне подошла девочка и спрашивает: «Вы рассказываете про эмоции. А где у вас книга про обман?» И я даже растерялась. Пообещала, что напишу. Девочка попросила, чтобы героиню звали Аля, чтобы в книге ее обманывали. Часто в коллективе, в социуме встречаются проблемы, когда тебя обманывают, обижают, и ребенку сложно найти свой путь, свое место в обществе. И если я помогу детям в такой ситуации своей книгой, это будет еще один плюс в моей писательской деятельности.

СКАЗКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

По словам Натальи Куленцовой, приходят в библиотеку мамы трехмесячных малышей, просят записать их детей, чтобы брать книги для них, пусть даже малыш еще только-только научился держать голову и поворачиваться со спинки на животик. На встрече Елены Ульевой с салехардскими родителями обсуждали, как научить детей любви к чтению.

– Ребенок копирует родителей. Если он видит, что мама и

Елена Ульева: «Я сейчас писатель, потому что создаю книги. Это основная моя работа. А все остальное – опыт мамы, педагога, психолога и вообще опыт работы в команде, в издательстве – помогает достигать результата, нельзя что-то вычлнить».



Фото: Александр Чирва / «Яман-Медиа»



Фото: Александр Чирва / «Яман-Медиа»

Наталья Куленцова: «Чуковский, Барто – это, конечно, наша классика. Но мы же понимаем, что они писали в прошлом веке, а время быстро летит, и быстро все меняется. Поэтому я все-таки голосую за хороших современных авторов, которые качественно пишут литературу».

папа читают, получают от этого удовольствие, обсуждают прочитанное, то и он будет читать, – говорит Елена Александровна. – Я против того, чтобы заставлять. Чтение – это получение информации, и если подавать его так: «Какую я интересную книгу прочитал!» – то и ребенок будет чтение воспринимать как удовольствие, и дружба с книгами будет у него навсегда.

Это касается не только младших школьников. Подростки тоже способны полюбить книги. Елена Ульева признается: работая с издательствами, с Союзом писателей России, она видит настоящий бум на подростковую литературу. Писательница рассказала, что начинала как автор книг для малышей, а теперь уже пишет книги и для подростков. Они поднимают еще более сложные вопросы,

приходится разбираться и углубляться в проблемы переходного возраста.

ПЛЮС ХОРРОР

– Книжки разные, и все они помогают. Задача родителя – найти такую, которая поможет именно твоему ребенку, – объяснила Елена Ульева. Для нее же первым ориентиром на профессиональном пути стала шведская писательница. – Астрид Линдгрен – ориентир для детей во всем мире. Ну и Николай Носов тоже, это классика, которая всегда приносит радость.

Детям интересен и хоррор. В этом педагог и психолог Елена Ульева видит возможность говорить с детьми о том, чего они боятся.

– На встрече мы говорили, как победить свои страхи. Нужно тренироваться, как в спорте, – пояснила Елена Александровна. – Делаешь один шаг в темную комнату, в другой раз – уже два шага. И так привыкаешь. На хоррорах дети готовятся к взрослой жизни, потому что она будет сложна, полна проблем и вопросов. Я сейчас пишу для подростков, там хоррор такой, что даже редактор и директор издательства испугались! Но все будет хорошо, натренируемся и все преодолеем!

В Приуралье дошколята научились учиться



Фото предоставлено Оксаной Данько

ОБРАЗОВАНИЕ

Ольга Тельшева

В селе Белоярск Приуральского района подвели итоги работы круглосуточной группы для старших дошкольников, чьи родители ведут традиционный образ жизни.

– Нередко дети из числа коренных малочисленных народов Севера поступают в школу и не знают русского языка, – рассказала Оксана Данько, начальник отдела методического сопровождения ресурсно-методического центра развития системы образования Приуральского района. – Поэтому один из двух педагогов, работающих с детьми, сам носитель родного языка.

В первую группу «Умка» в Белоярске было зачислено 12 человек, в основном это дети 6–7 лет. Они находились на полном государственном обеспечении. Помещение для юных тундровиков украсили яркими пособиями, материа-

лами для творчества, книгами, играми и игрушками – создали уютную среду, где каждый ребенок чувствует себя комфортно и защищено, сообщили в районной администрации.

Дети занимались по специально разработанной программе.

– В занятия познавательного цикла включили все, что связано с Крайним Севером, климатическими особенностями, традициями социокультурной среды. После занятий детей забирали их старшие братья и сестры, живущие в интернате. В этом большой плюс: малыши быстрее адаптировались и включались в образовательный процесс.

За четыре месяца будущие первоклассники привыкли к режиму дня и жизни в интернате, узнали правила поведения в коллективе, освоили счет и многое другое.

– В сентябре дети пойдут в первый класс. Тогда, надеюсь, мы и увидим результаты своего труда, – резюмировала Оксана Данько.

Идею создать такую группу высказали коренные северяне во время летней поездки губернатора в тундру. Затем ее поддержали в ходе общественных обсуждений.

Секрет успеха Елены Ульевой – ее жизнерадостное, искреннее участие в любом вопросе, желание помочь родителям и детям.



Бутербродный рай

Блогер делится идеями приготовления намазок

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Дарья Кашкова

Готовить намазки на хлеб – одно удовольствие: минимум времени, простые ингредиенты и вкусный результат. Благодаря разнообразию рецептов каждый день можно создавать новые вкусовые сочетания. Съесть бутерброды лучше свежими, поскольку хранятся они недолго.

Летом на пикнике намазки особенно кстати, отмечает фуд-фотограф, блогер и автор кулинарных книг Мария Ковалева. Ее подборку рецептов опубликовал портал «Роскачество».

Намазки требуют минимум продуктов и усилий. Если блендера под рукой нет, можно обойтись ножом и вилкой – просто нарезать или размять ингредиенты. Готовые бутерброды можно украсить семечками, орехами, зеленью, зернами граната или мелко нарезанными помидорами или огурцами.

Лучше всего намазки сочетаются с подсушенным хлебом, лепешками, крекерами. Можно разложить закуску по тарталеткам. Отдельно иногда подают нарезанные соломкой овощи: морковь, сладкий перец или сельдерей.

НЕЖНАЯ ИЗ АВОКАДО

Спелое авокадо с зеленью, чесноком и каплей лайма – свежий вариант для полезного перекуса. По желанию можно добавить немного острого перца.

В блендере необходимо смешать мякоть двух авокадо, зубчик чеснока, сок лайма или лимона, зеленый лук, кинзу, оливковое масло, перец и соль по вкусу. При желании можно добавить зеленый чили. Перед смешиванием стоит налить немного воды.



фото: Maren Winter/Shutterstock/Fotodom

ПИКАНТНАЯ С СЕЛЬДЬЮ

Сочетание соленой сельди, яиц и кислого яблока оценят любители ярких вкусов. Сливочное масло придаст намазке особую мягкость, а лук добавит остроты.

Одно или два яйца следует отварить вкрутую и освободить от скорлупы, а 40 граммов белого хлеба разломить на кусочки, залить водой комнатной температуры и оставить на 5–10 минут.

Продукты можно смешать в блендере или мясорубке. Кроме яиц и хлеба, это 200 граммов филе соленой сельди, половина луковицы, четверть кислого яблока, 25 граммов сливочного масла, перец и лимонный сок. Соль не потребуется, поскольку ее достаточно в сельди.



фото: Nadezhda Nesterova/Shutterstock/Fotodom

СЫРНАЯ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Мягкая брынза и творожный сыр с подсушенными грецкими орехами создают нежную текстуру с приятной остротой чеснока. Для воздушности можно добавить немного йогурта, а для аромата – орегано.

Горсть грецких орехов нужно подсушить в духовке или на сковороде. Когда остынут – поместить в блендер, где уже находятся 100 граммов брынзы, 200 граммов творожного сыра и зубчик чеснока. Туда же следует добавить немного оливкового масла и лимонного сока, а также соль и перец по вкусу. Натуральный йогурт, вяленые помидоры и орегано можно использовать по желанию. Неповторимый вкус закуске придаст свежая зелень.



фото: GSDesign/Shutterstock/Fotodom

АРОМАТНАЯ БАКЛАЖАННАЯ

Запеченный баклажан с чесноком и кунжутной пастой тахини станут основой для этой пикантной намазки. Йогурт делает ее нежной, а паприка придает особый вкус.

Баклажан, проколотый в нескольких местах и завернутый в фольгу, необходимо запекать в духовке при 180–200 градусах около часа. В фольге же при 180 градусах нужно запечь неочищенные 2–3 зубчика чеснока – он станет готовым спустя уже 20 минут. Помимо запеченных баклажана и чеснока в блендер необходимо поместить остальные ингредиенты: 3–4 столовых ложки натурального йогурта, столовую ложку кунжутной пасты, оливковое масло, лимонный сок, паприку, соль и черный перец. В готовую массу можно добавить зерна граната, молотые грецкие орехи или мелко нарезанную зелень.



фото: Didiashvili GEO/Shutterstock/Fotodom

АППЕТИТНАЯ СО ШПРОТАМИ

Шпроты, яйца и майонез дают простое, но вкусное сочетание. Чеснок и паприка добавят намазке аромата.

Два яйца нужно отварить вкрутую и очистить от скорлупы. Затем их вместе со шпротами (достаточно одной банки) помещают в блендер. Туда же необходимо добавить зубчик чеснока, столовую ложку майонеза, лимонный сок, паприку, черный перец и все перемешать.

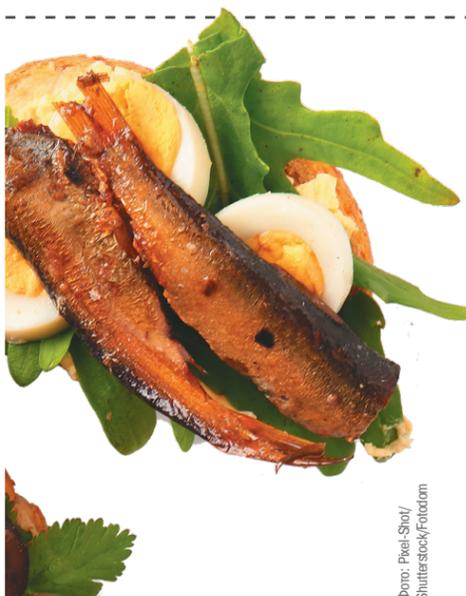


фото: Pixel-Shot/Shutterstock/Fotodom



«Вкусные истории» Лидии Квашниной

Гастрономические артистолки раскроют атмосферу Севера через уникальные блюда ямальской кухни

ТУРИЗМ

Нина Власова

Блогер и нутрициолог из Салехарда Лидия Квашнина расскажет северянам необычные истории. Проект получил грантовую поддержку на региональном конкурсе добровольческих инициатив и взял победу в международном проекте «PRO-туризм».

ЕДА В ИСТОРИЧЕСКОМ КОНТЕКСТЕ

Гастротуризмом Лидия занимается давно, она продвигает идею современного прочтения локальных продуктов. Новый проект связан с историей и поможет узнать больше о северном регионе, раскрыть его культурный код.

Если рассматривать кулинарные традиции разных народов с точки зрения исторических событий, становится понятно, почему люди отдавали предпочтение тому или иному продукту. Простой пример – традиционное русское чаепитие. Ароматный напиток с лимоном и сахаром вприкуску когда-то был доступен только обеспеченным людям. Ситуация изменилась с развитием промышленности, когда сахар стали делать из свеклы и он перестал быть дефицитом.

– Или сбитень, этот традиционный напиток иностранцы называли русским глинтвейном. А почему именно он? В XV веке в Россию купцы стали привозить много пряностей. В напитке использовали мед, потому что было распространено бортничество, – рассказывает Лидия.

ПОПРОБОВАТЬ ЯМАЛ НА ВКУС

У кухни народов Крайнего Севера – своя специфика: ограниченный набор продуктов и вариантов их обработки, много мяса, рыбы и мало клетчатки. Зато есть уникальные блюда с местными ягодами.

– Сочетание мяса с морошкой очень полезно. В ягоде есть пектин, а пробиотические волокна помогают пищеварению, – уточняет нутрициолог. Она уверена, что дикоросы – уникальный подарок ямальской природы, настоящий суперфуд.

– Чем севернее растут ягоды, тем они полезней, в них больше макро- и микроэлементов. За короткое лето растения успевают вобрать в себя максимум. В ягодах много антиоксидантов, яркий цвет говорит о наличии полифенолов. Современные исследования доказывают, что эти вещества полезны для иммунитета, сердца и сосудов, они снижают окислительный стресс и замедляют процесс старения организма. Если есть выбор между фруктом, тем более заграничным, и местным дикоросом, то с точки зрения пользы для здоровья лучше съесть 200 граммов диких северных ягод, – дает совет Лидия Квашнина.

О пользе морошки, клюквы или брусники знают многие, а вот с северной ягодой шикшой знакомы далеко не все. В ней не меньше витаминов и полезных веществ, которые способны по-

мочь при гипертонии и проблемах с почками.

– В шикше много витамина С, она хорошо понижает артериальное давление. На последнем праздновании Дня оленевода даже делала морс из шикши для гостей, – рассказывает Лидия.

ПУШКИН И ЕГО ЛЮБИМОЕ БЛЮДО

Идея проекта «Вкусные истории» родилась благодаря Пушкину и его кулинарным предпочтениям. Известно, что великий русский поэт любил морошку. Лидия Квашнина выяснила: со вкусом моченой северной ягоды его еще в детстве познакомил няня Арина Родионовна, она была из чухонцев, которые жили вблизи Петербурга. Исторические данные дали пищу для размышлений и идею тематических экскурсий. Инициативу подхватили коллеги-гиды Марина Кузьменкова и Наталья Рыкова.

– Родились 10 тематических экскурсий, мы их назвали «гастрономический артистолк». Это новое направление, по сути – диалог, когда тебе не просто рассказывают, а постоянно вовлекают в общение, а кроме разговора предлагают еще что-то потрогать, попробовать. Эмоции, вкус – то, что точно запомнится, – уверена автор проекта.

Одна из экскурсий получила название «Писатели во вкусе».

Она посвящена улицам Салехарда, названным в честь известных русских литераторов.

На гастрономической части гости попробуют тыквенник по рецепту Некрасова, моченую морошку, которую любил Пушкин, и гречневые блины – любимое блюдо Лермонтова. Рецепт нутрициолог нашла в кулинарной книге 1867 года.

ПРОСТОР ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

Кажется, что в гастрономии все уже придумано, ведь существуют проверенные веками рецепты. С таким подходом Лидия Квашнина не согласна, она уверена: простор для творчества огромный.

– Человеческий креатив безграничен. За счет синтеза современных и традиционных продуктов появляются новые варианты блюд. Например, глинтвейн из иван-чая или морошковый квас – популярная сейчас комбуча. У меня есть рецепт полярных кексов или капкейков без глютена и лактозы с кедровой мукой, орехами и брусникой, это новый способ сочетания традиционных для Ямала продуктов, – отметила нутрициолог.

Лидия Квашнина:

«От проекта в первую очередь ожидаю отклика и эмоций. Меня всегда заряжает и вдохновляет, когда люди уходят сытые, довольные и счастливые, а после – делятся отзывами. Во-вторых – жду продолжения, чтобы придумать еще что-то новое и интересное. Проект может быть более глобальным».



Фото из личного архива Лидии Квашниной

Рецепт от Лидии Квашниной

Узвар яблочный по-ямальски (с брусникой)

Ингредиенты



вода – 5 л

яблоки сушеные – 500 г

свежие яблоки – 300 г

брусника – 150 г

мед – 100 г
(или по вкусу)

Приготовление

1 Сушеные яблоки тщательно промыть и обсушить, чтобы удалить частички пыли и мусора. Залить холодной водой и оставить на 10-15 минут.

2 Слить воду, выложить яблоки в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения.

3 Выключить огонь, накрыть крышкой и дать настояться 3 часа.

4 Бруснику размять толкушкой, добавить в напиток.



Узвар – старинный славянский напиток. Его название происходит от слова «заваривать», ведь в основе приготовления лежит процесс, когда напиток лишь доводят до кипения, а затем настаивают под укрытием, чтобы он вобрал весь аромат и вкус сушеных фруктов и трав.



Не надувательство

Как не переборщить с объемом и остаться привлекательной

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Надежда Алексеева

Коррекция губ уже несколько лет остается в тренде, но далеко не все девушки проявляют умеренность в этом вопросе. Какие губы действительно привлекают внимание мужчин и чем может обернуться неудачная процедура, рассказал «Север-Пресс».

КАКИЕ ГУБЫ САМЫЕ ПРИТЯГАТЕЛЬНЫЕ

Губы играют одну из ключевых ролей в формировании женской привлекательности. По словам сексолога Марины Гринвальд, мужчины на подсознательном уровне оценивают женский рот как индикатор здоровья и сексуальности. Сжатые губы могут ассоциироваться с болезненностью, говорит специалист.

Один из примеров – фетальный алкогольный синдром, который определяют в том числе по тонкой верхней губе. «Природа словно предупреждает через внешние проявления, что у женщины могут быть проблемы с деторождением», – поясняет эксперт.

По словам Марины Гринвальд, нет ничего плохого в том, чтобы сделать гармоничную коррекцию или татуаж губ. Однако перебор с объемом даст обратный эффект. «Губы-утки не только старят, но и создают отталкивающий и даже пугающий образ. Кроме того, избыток филлеров может навредить здоровью», – предупреждает эксперт.

Некоторые же мужчины ценят именно естественность, без строгих требований к форме.

ЧТО НУЖНО УЧИТЫВАТЬ ПРИ КОРРЕКЦИИ ГУБ

Косметолог Анна Ковешникова назвала самые популярные современные способы

Какие риски есть у процедуры

Увеличение губ представляет собой медицинскую травматичную манипуляцию. Как любое вмешательство, она может иметь последствия:

- отеки и гематомы
- асимметрия
- аллергические реакции
- фиброзные уплотнения, гранулемы
- нарушение кровообращения (в редких случаях некроз тканей)
- миграция филлера и появление «шариков» под кожей

увеличения губ. Один из них – введение препаратов с гиалуроновой кислотой. Результат сохраняется от полугода до года. Еще одна методика – липофилинг, когда пересаживают собственный жир женщины. Это более инвазивный вариант, однако эффект держится дольше.

По поводу формы губ специалист отмечает: «Существует «золотой стандарт», при котором верхняя губа чуть менее объемна, чем нижняя. Соотношение составляет примерно 1:1,6. Важно, чтобы коррекция не нарушала общую анатомию лица».

Многие клиентки отказываются от избыточного объема в пользу естественности. Пациентки все чаще просят растворить филлер и скорректировать последствия прежних процедур. Трендом становятся увлажненные, здоровые губы аккуратной формы, – говорит Анна Ковешникова.



фото из личного архива Дианы Агабековой

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ: ОТ ПУХЛЫХ ГУБ К ЕСТЕСТВЕННОСТИ

Блогер Диана Агабекова из Салехарда 10 лет назад решила на коррекцию – ей не нравилась ее тонкая верхняя губа. Девушке казалось, что из-за формы рта лицо было злым. Выбор мастеров в городе был невелик, и она искала специалиста по отзывам подруг.

– Сегодня в Салехарде достаточно хороших косметологов и препаратов для увеличения губ разного ценового сегмента. Главное – не экономить на качестве, – уверена Диана.

В марте девушка вновь решила изменить облик, и на этот раз уменьшила губы.

– Я похудела, и губы стали выглядеть слишком массивно. К тому же, если честно, просто наигралась. Захотелось стать милее. Для этого я уменьшила губы и убрала весь татуаж с лица, – рассказала блогер.

По мнению Дианы, мода на большие губы постепенно уходит, уступая место

натуральной красоте. Причем это касается всего образа.

– Сейчас многие удаляют имплантаты из груди. Я, кстати, одна из немногих, кто не увеличивал, а два раза уменьшал ее. Мне безумно нравится маленькая аккуратная грудь, – отмечает северянка.

Мужчинам чаще всего нравятся следующие типы губ:

- пухлые «бантиком» (для азиатского типа лица)
- крупные, с выраженной слегка вздернутой верхней губой (для европейского типа)
- среднего размера с легкой асимметрией верхней губы

Чиллейшеншип: почему зумеры решили вернуть

ШТРИХИ ВРЕМЕНИ

Алена Людвиг

Поколение зумеров задает новый тренд – чиллейшеншип. Под замысловатым названием зашифрованы легкие отношения, когда между партнерами есть только непринужденность и удовольствие. Возможна ли абсолютная любовь без утомительных обязательств, разбирался «Север-Пресс» и эксперт в области отношений Никита ван Лахти.

– Это ответ зумеров на придуманный миллениалами тренд осознанных и проработанных отношений, над которыми надо постоянно трудиться, как на второй работе, и тратиться на психологов. Жертвовать удовольствием ради качества – вот шахматная формула отношений миллениалов. Кажется, что такая проработанность должна потравить «тараканов в голове», но вместе с ними подошли и «бабочки в животе», – считает эксперт в области отношений, писатель Никита ван Лахти.

Он говорит, что зумеры явно не поняли логики предыдущего поколения, но оспаривать ее не стали, так как не склонны к протесту. Просто решили вернуть «бабочек в животе» и убрали все серьезное. Ведь тогда и проработывать в отношениях ничего не надо, если это просто игра.

Новый и более легкий формат взаимоотношений в 60-е годы прошлого века тоже пытались изобрести хиппи. В этом смысле «дети цветов» и «дети гаджетов» оказались похожи, но только на новом витке развития цивилизации. Движение хиппи тоже было реакцией на устаревшие нормы общества и попыткой создать альтернативу традиционным концепциям любви и брака.

Термин образован от английских слов **chill** (расслабление, спокойствие) и **relationship** (отношения). Получается среднее между дружбой с привилегиями (**friends with benefits**) и традиционными романтическими связями. Партнеры регулярно встречаются, проводят вместе время, но не грузят друг друга разговорами о совместной жизни, заключении брака и создании семьи.



фото: Roman Samborskiy/Shutterstock/Fotodom

«бабочек» в отношения

Сходства хиппи и зумеров

Свобода и отсутствие жестких рамок

Хиппи прославились лозунгами свободы и индивидуальности, они отвергали традиционные социальные структуры и роли. Чиллейшеншип тоже предполагает отказ от строгих норм и стандартов в отношениях.

Экспериментирование и новаторство

Хиппи активно исследовали новые способы существования, включая эксперименты с психоделическими веществами и жизнью в коммунах. Зумеры тоже создают новую концепцию отношений, делая акцент на личном комфорте и удовольствии в паре.

Акцент на удовольствии и опыте

Обе группы ценят переживание момента и получение удовольствия от жизни. Хиппи искали счастье в путешествиях, музыке и культуре свободного выражения, тогда как зумеры в рамках чиллейшеншипа стремятся к эмоциональному удовлетворению и радости в паре.

Коллективное сознание и поддержка сообщества

Движение хиппи подчеркивало ценность коллективизма и взаимоподдержки. Подобно этому, зумеры делятся опытом и советами по созданию успешных и приятных отношений среди друзей и единомышленников, продвигают идеологию в Сети.

«Красный Север»
ks-yanao.ru

Объявления

ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЕ СОБРАНИЕ ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

10 июня 2025 года № 2359
г. Салехард

О назначении выборов депутатов
Законодательного Собрания Ямало-Ненецкого
автономного округа восьмого созыва

В соответствии с пунктами 1, 3 и 7 статьи 10 Федерального закона от 12 июня 2002 года № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации», пунктом 3 части 3 статьи 24 Устава (Основного закона) Ямало-Ненецкого автономного округа и частью 2 статьи 6 Закона Ямало-Ненецкого автономного округа от 19 июня 2009 года № 51-ЗАО «О выборах депутатов Законодательного Собрания Ямало-Ненецкого автономного округа», в связи с истечением срока полномочий депутатов Законодательного Собрания Ямало-Ненецкого автономного округа седьмого созыва Законодательное Собрание Ямало-Ненецкого автономного округа **п о с т а н о в л я е т:**

1. Назначить выборы депутатов Законодательного Собрания Ямало-Ненецкого автономного округа восьмого созыва на 14 сентября 2025 года.
2. Опубликовать настоящее постановление в газете «Красный Север» не позднее чем через пять дней со дня его принятия.
3. Направить настоящее постановление в Избирательную комиссию Ямало-Ненецкого автономного округа.
4. Настоящее постановление вступает в силу со дня его официального опубликования.

Председатель Законодательного Собрания
Ямало-Ненецкого автономного округа
С.М. Ямкин

ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЕ СОБРАНИЕ ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

03 июня 2025 года № 2358
г. Салехард

О награждении Почетной грамотой
Законодательного Собрания Ямало-Ненецкого
автономного округа

В соответствии с Положением о наградах Законодательного Собрания Ямало-Ненецкого автономного округа, утвержденным постановлением Законодательного Собрания Ямало-Ненецкого автономного округа от 28 апреля 2023 года № 1434, Законодательное Собрание Ямало-Ненецкого автономного округа **п о с т а н о в л я е т:**

1. Наградить Почетной грамотой Законодательного Собрания Ямало-Ненецкого автономного округа: за развитие молодежного парламентаризма в Ямало-Ненецком автономном округе:
Арефьева Романа Сергеевича – члена Молодежного парламента при Законодательном Собрании Ямало-Ненецкого автономного округа, город Салехард;
Богородскую Екатерину Сергеевну – члена Молодежного парламента при Законодательном Собрании Ямало-Ненецкого автономного округа, город Муравленко.
2. Настоящее постановление вступает в силу со дня его принятия.

Председатель Законодательного Собрания
Ямало-Ненецкого автономного округа
С.М. Ямкин

ЖДЁМ ВАС НА НАШИХ СТРАНИЦАХ В СОЦСЕТЯХ



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 2025» опубликована информация:

- о **фактических показателях** наличия (отсутствия) технической возможности доступа к регулируемым услугам по транспортировке газа по газораспределительным сетям АО «Газпром газораспределение Север» за **май 2025** года, с разбивкой по филиалам (форма 6, приложение 4);

- о **плановых показателях** наличия (отсутствия) технической возможности доступа к регулируемым услугам по транспортировке газа по газораспределительным сетям АО «Газпром газораспределение Север», с разбивкой по филиалам на **июнь (план) 2025** года (форма 6, приложение 4);

- о **фактических показателях** наличия (отсутствия) технической возможности доступа к регулируемым услугам по транспортировке газа по газораспределительным сетям АО «Газпром газораспределение Север» за **май 2025** года, с детализацией по группам газопотребления в разрезе территорий (форма 7, приложение 4);

- о **плановых показателях** наличия (отсутствия) технической возможности доступа к регулируемым услугам по транспортировке газа по газораспределительным сетям АО «Газпром газораспределение Север» за **июнь 2025** года, с детализацией по группам газопотребления в разрезе территорий (форма 7, приложение 4);

- о **регистрации и ходе реализации** заявок на доступ к услугам по транспортировке газа по газораспределительным сетям АО «Газпром газораспределение Север» за **май 2025** года, с разбивкой по филиалам (форма 2, приложение 5).

• Продам карабин охотничий, самозарядный «ОП-СКС», калибр 7,62/39. Тел.: +7-902-816-68-18.

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

• Продам трехэтажный жилой дом в г. Киров Кировской обл. 260 кв.м, 16 соток (газ, вода, канализация, электричество, курортная зона, подъезд, асфальт, сауна, бильярдная, комната отдыха, жилые комнаты, кухня, гостиная, гараж, камин). Остальная информация по тел.: +7-964-254-90-15, Александр.

• Продается уютная 2-комн. кв. в кирпичном доме в п. Харп по ул. Дзержинского, д. 12, 4-й этаж. Общ. площадь – 43,8 кв. м с балконом. Комнаты изолированные. Жилая площадь – 27,4 кв. м. Кладовые помещения демонтированы. Санузел раздельный. Есть свободные парковочные места рядом с домом. Инфраструктура в шаговой доступности, остановка. Продажа свободная, возможна ипотека. Стоимость 4 млн 900 тыс. рублей. Тел.: +7-951-982-55-44.

• Утерянный диплом о высшем образовании серия К №94313, регистрационный номер 5461 от 1 марта 2012 г. на имя Мелешихиной Оксаны Владимировны считать недействительным.

• Утерянное удостоверение «Военный билет» на имя Мошкина Александра Фёдоровича считать недействительным.

• В Салехарде утерян аттестат о среднем общем образовании на имя Подколзина Владимира Александровича. Нашедшему просьба обратиться по телефону +7 902-827-29-23.


Ямальский меридиан
Адрес редакции: 629003, ЯНАО, г. Салехард, ул. мкр. Б.Кнунянца, д. 1
Тел.: (34922) 46570
E-mail: yamal.meridian@yamal-media.ru

Любителей велоспорта позвали на Арктическую гонку

СПОРТ

На Ямале началась регистрация на Арктическую велогонку Arctic Bike Trail по горным трассам Полярного Урала. Приглашаются велосипедисты со всей России.

Гонка-маунтинбайк состоится 26 июля, она пройдет в пятый раз. Заявки принимаются до 22 июля на сайте проекта.

За призы поборются спортсмены и любители 18 лет и старше. Для каждой из категорий подготовлена своя трасса с дистанциями 18 и 30 километров соответственно. Участники должны предъявить медицинскую справку о допуске к участию в гонке.

Участников Arctic Bike Trail будет ждать трасса с возвышенностями и крутыми спусками, ручьями и лужами, каменистыми и песчаными местностями. Велосипедисты полюбуются на Уральские горы, реку Сось и северную природу.

– Победители и призеры в возрастных категориях будут награждены медалями и памятным призами. Для категорий «Профи» и «Любители» в абсолютном зачете среди мужчин и женщин предусмотрены денежные призы. Участник, преодолевший финишную черту первым, получит 50 тысяч рублей. Для серебряного призера денежное вознаграждение составит 30 тысяч рублей, а для бронзового – 25 тысяч рублей, – рассказал директор департамента по физической культуре и спорту ЯНАО Александр Кусенко.

Старт и финиш велогонки будет организован у моста Конгорхромовской дороги. Каждый велогонщик получит стартовый пакет, в который войдут футболка, номер и набор хомутов для его крепления на велосипед, а на финише будет ждать медаль финишера.

Для иногородних участников будет организована бесплатная перевозка велосипеда на борту авиакомпании «Ямал» до Салехарда и бесплатная страховка от компании «Югория» в день проведения соревнований для каждого спортсмена велогонки.

Проведение физкультурно-спортивных мероприятий соответствует реализации целей государственной программы «Развитие физической культуры и спорта».

Официальный сайт Арктической велогонки Arctic Bike Trail




ВРЕМЯ ДЛЯ ВАЖНЫХ РЕШЕНИЙ
5 000 000 РУБЛЕЙ В ГОД
2 300 000 РУБЛЕЙ ЕДИНОВРЕМЕННО
При заключении контракта
на Ямале
Подробности на сайте **contract89.ru**

ГАЗЕТА «КРАСНЫЙ СЕВЕР»	Главный редактор О. В. СЫТНИК	Автономная некоммерческая организация «Ямал-Медиа»	Генеральный директор М. А. ЗУЛИНОВА	 № 23. Газета вышла в свет 14 июня 2025 года. Подписано в печать 14 июня 2025 года. По графику: 18.00, фактически: 12.30.	ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: на год – ПА699, на полугодие – ПР552.
УЧРЕДИТЕЛЬ – департамент внутренней политики Ямало-Ненецкого автономного округа (629008, ЯНАО, г. Салехард, пр-кт Молодежи, 9, каб. 708).				Тираж 3100 экз. Заказ № 0803 (тираж 3100 экз.) отпечатан в АНО «Ямал-Медиа» (Юридический адрес: 629003, Ямало-Ненецкий автономный округ, г. Салехард, мкр. Богдана Кнунянца, д. 1, каб. 106. Фактический адрес: 629007, Ямало-Ненецкий автономный округ, г. Салехард, ул. Чубынина, 39А).	Отдел рекламы ☎ (34922) 4-27-28. Отдел подписки ☎ (34922) 4-27-28. Адрес редакции: 629003, Ямало-Ненецкий автономный округ, г. Салехард, мкр. Богдана Кнунянца, д. 1, каб. 106.
ИЗДАТЕЛЬ – департамент внутренней политики Ямало-Ненецкого автономного округа (629008, ЯНАО, г. Салехард, пр-кт Молодежи, 9, каб. 708).				Газета выходит по субботам. Стоимость годовой подписки – 247,50 рубля. В розницу цена свободная.	✉ САЙТ: www.krasnysever.pf ✉ E-mail: ks@yamal-media.ru
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.					Приемная ☎ (34922) 4-27-19.



Самый лечебный филворд

Найдите 15 названий врачей

					Л	С	А	Щ	У	И	Л	Г	Щ	Ч	Г	Я	Х	У	О		
					Х	Ъ	Е	Ъ	Ч	Е	Д	К	Ъ	В	Ж	Ф	И	Л	С		
					В						Н	Е	Д	Т	Т	М	Р	Ё	Ё		
					Г						П	М	Т	Е	О	П	У	Ж	С		
					Е						С	Л	Д	Р	Р	Н	Р	Ш	Х		
О	Э	Л	Г	Ю	Н						И	Д	К	А	Т	З	Г	Д	Ч		
К	Ъ	Л	У	Н	Е	З	Н	С	Ё	Ц	Х	И	С	П	О	Э	Ш	Я	Ъ		
У	А	Ю	З	Ё	Т	В	Г	Т	Р	Ш	И	А	Б	Е	П	Н	И	О	М		
Л	Л	Ъ	Н	Ё	И	Ч	Д	О	Т	И	А	Ф	Э	В	Е	Д	Р	Н	О		
И	Л	Й	Е	И	К	Ь	Е	М	Р	Л	Т	Д	И	Т	Д	О	Л	К	Д		
С	Е	Б	В	Ю	И	А	Р	А	А	Ю	Р	К	Н	У	Ь	К	Ш	О	Ю		
Т	Р	У	Р	Ы	Ъ	Щ	М	Т	В						Е	Ь	Ж	Р	Д	Л	Ы
У	Г	Ж	О	Ю	Ф	Й	А	О	М						Ф	В	Л	И	Ъ	О	К
Щ	О	Д	Л	А	Н	Х	Т	Л	А						Р	Х	Х	Н	Ж	Г	Ъ
Й	Л	Ч	О	З	О	Й	О	О	Т						О	Н	Т	О	Щ	К	Д
Щ	О	И	Г	И	Б	Ш	Л	Г	О						Л	К	Е	Л	Ъ	Ё	Г
Й	Г	Н	Щ	Д	В	Е	О	Й	Л						О	Й	У	О	О	Х	Т
П	П	М	Й	Ы	Ф	О	Г	Э	О						Г	Ь	Ш	Г	Л	Ы	Р
К	Ы	Е	Й	Ж	Й	Р	Л	А	Г	П	С	Т	В	Е	А	Р	Л	А	Ъ		
Э	Й	В	Е	Н	Е	Р	О	Л	О	Г	Н	Ч	Ш	Ж	Я	Р	Е	Д	Р		

Фото: Ground Picture, Nenaad Cawoski, Inside Creative House/Shutterstock/ Fotodom
Подготовил Семен Пашкевич

! Слова в сетке расположены не только привычным способом (слева направо), но и всеми остальными вариантами: справа налево, сверху вниз, снизу вверх. Учтите 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 16 ПО 22 ИЮНЯ)

ОВЕН
Звезды легко могут заставить вас забыть о чувстве меры. Старайтесь избегать резких движений, не принимайте решения сгоряча и помните, что любое действие может иметь неожиданные и очень далеко идущие последствия.

ТЕЛЕЦ
Вас могут ожидать крупные траты и покупки, походы по магазинам, однако звезды советуют сдерживать свои желания, иначе шопинг грозит обернуться большими дырами в бюджете.

БЛИЗНЕЦЫ
Звезды обещают удачливость, активность, ясность мысли. Однако

следите за тем, чтобы ваша уверенность в себе не переросла в самоуверенность. В целом неделя благоприятна для любых начинаний.

РАК
Смело беритесь за то, к чему не знали, как подступиться. Самочувствие тоже отличное: иммунитет на высоте, а сила воли поможет справиться с любой болезнью. Но будьте осторожнее: вера в свои силы может заставить вас одеться не по погоде.

ЛЕВ
Неделя подходит для учебы и научного творчества. Интеллектуальные и логические способности достигнут своего пика, а ход мыслей будет нестандартным. Есть шанс неожидан-

но найти оригинальное решение сложнейших вопросов.

ДЕВА
Берегитесь, чтобы легкость, с которой вам дается решение сложных проблем, не вскружила вам голову. Звезды советуют избегать азартных игр и алкоголя, из-за которых есть риск совершить много досадных ошибок.

ВЕСЫ
Неделя таит немало подвохов, и в первую очередь это касается общения с окружающими. Будьте осторожны: звезды склоняют к придирам, и, как результат, обидам и конфликтам с близкими людьми.

СКОРПИОН
Старайтесь удержаться от желания одним махом покончить со всеми проблемами. А если так и тянет с чем-то разобраться, разгребите завалы в квартире: неделя идеальна для генеральной уборки.

СТРЕЛЕЦ
Звезды обещают доставить удовольствие от обычных житейских радостей: прогулка на природе, посиделки с друзьями, вкусная еда могут обеспечить вам позитивных эмоций не меньше, чем тур в экзотическую страну.

КОЗЕРОГ
Будьте осторожнее со сладким: оно может оставить заметный след на

фигуре. Серьезных планов лучше не строить: и вы, и окружающие склонны принимать желаемое за действительное, есть риск совершить ошибки.

ВОДОЛЕЙ
Неделя подходит для романтики. Даже сам факт нахождения рядом с любимым человеком может вызвать всплеск ярких позитивных чувств. Прогулки под лунной и другие проявления нежности как никогда кстати.

РЫБЫ
Звезды будут требовать от вас конкретности. Любые неопределенности будут вызывать раздражение. Обострится реакция на происходящие события, что может обернуться конфликтами.