

Антипростудная корзина

Как недорого собрать домашнюю аптечку

4 »



Фото: goffkein.pro/Shutterstock/Fotodom



«Облачные» молодожёны

Первые шаги в семейной жизни особенных людей

11 »



Фото из семейного архива Ведяцких

КРАСНЫЙ СЕВЕР

Издаётся с 19 апреля 1931 года

красныйсевер.рф

№ 40 (16747)

Суббота,

4 октября 2025 года

Общественно-политическая газета Ямало-Ненецкого автономного округа

«Ингилор» в телефоне



Фото: Андрей Ткачёв / «Ямал-Медиа»

Путешествовать по Полярному Уралу будет проще и удобнее. На Ямале запустили мобильное приложение для туристов, желающих посетить природный парк «Ингилор».

стр. 3

В дорогу с питомцем

Советы ветеринара



Фото из личного архива Екатерины Мухомовой

стр. 8–9

Чем удивит посетителей главный музей округа

стр. 12



Фото: Сергей Зубков, Василий Петров / «Ямал-Медиа»

Открывая новые миры

Народный учитель поделился секретами профессии

стр. 6–7



Фото предоставлено пресс-службой губернатора ЯНАО. Автор: Дмитрий Агапий



Программы для молодых семей усилят

Сто ямальских молодых семей смогут улучшить жилищные условия по окружным программам «Молодая семья» и «36+». На их реализацию выделили дополнительное финансирование.

Среди молодых семей число получателей вырастет на 70, по программе «36+» – на 30. Поддержкой региона воспользуются пары из всех городов и районов ЯНАО, больше всего в Ноябрьске, Новом Уренгое и Надымском районе.

С начала года заработала обновленная программа для молодых семей Ямала. Основное условие участия – рождение малыша. Сертификаты выдают сразу по трем направлениям, в том числе «36+».

«Морошка» предложит новые сервисы

В следующем году у держателей карт «Морошка» появятся новые возможности. Планы по расширению функционала представили на конференции в Салехарде.

У пользователей будет возможность оформлять через платформу налоговый вычет за платные спортивные занятия и оплачивать услуги в мобильном приложении. Ямальские волонтеры смогут обменивать часы на баллы «Морошки». Их можно потратить на сувениры, музеи, мастер-классы, товары местных производителей или скидки.

Сейчас картой «Морошка» пользуется каждый второй житель округа, всего более 320 тысяч северян.

Северян прокатят с комфортом

Жители отделенных районов Ноябрьска и Тарко-Сале опробуют новый общественный транспорт.

Два автобуса на 55 пассажиров каждый вышли на маршрут из Ноябрьска в Вынгапуровский. Транспорт закупили для празднования юбилея города. В дни торжеств его задействовали для встреч ветеранов-первопроходцев. В салонах есть видеонаблюдение, USB-разъемы и интерактивные мониторы.

Еще три автобуса будут ходить из Тарко-Сале в Пурувск и обратно. Автомобили оснащены системой ГЛОНАСС, отоплением, видеонаблюдением, тахографом, есть кнопка вызова водителя и тактильные указатели.

350 семей Ямала получили выплату на подключение газа к домам.

Мера поддержки доступна 17 категориям граждан. Участники СВО и ветераны Великой Отечественной войны могут рассчитывать на компенсацию в размере 300 тысяч рублей, многодетным и семьям с детьми-инвалидами выплачивают по 250 тысяч. Выплата предусмотрена и при газификации домов блокированной застройки.

1800 пожилых ямальцев получили гериатрическую помощь.

В округе развивают программу «Активное долголетие», она направлена на повышение качества жизни представителей старшего поколения и поддержку их здоровья. Попасть на прием к гериатру могут пациенты старше 60 лет. Кабинеты специалистов работают в восьми поликлиниках Ямала.

11 кабинетов охраны зрения детей работают на Ямале.

Двенадцатый появится в Пурпе, открыть его планируют в декабре. Кабинет оснастят аппаратами для диагностики близорукости и астигматизма, приборами для профилактики и коррекции нарушений, лазерами для восстановления остроты зрения. Вести прием будет офтальмолог.

522 000 оленей вакцинировали на Ямале с начала года.

Лидером по охвату поголовья стал Тазовский район, где провели более 180 тысяч обработок от сибирской язвы. На места выезжали 20 прививочных бригад. В составе каждой – сезонные работники из числа коренных северян. Параллельно с вакцинацией провели маркирование и учет оленей.

80 волонтеров-медиков Ямала приняли участие в пятом региональном слете.

Он прошел в Тарко-Сале. Для добровольцев провели мастер-классы по эффективной коммуникации и оказанию первой помощи. Региональное движение волонтеров-медиков работает на Ямале с 2018 года, сейчас оно объединяет более 1200 человек.

Участников СВО сориентируют в мерах поддержки

ПОДРОБНОСТИ

Для ямальских бойцов спецоперации и их семей запустили навигатор по мерам поддержки. Их полный перечень можно узнать с помощью специального чат-бота.

Навигатор разработал Координационный центр ЯНАО совместно с отраслевыми органами власти. Чат-бот предоставляет информацию о 70 действующих в регионе

мерах поддержки. Их разделили на категории в зависимости от жизненной ситуации.

Каждый пункт содержит подробное описание и перечень документов, необходимых для получения поддержки. Больше всего мер действуют в здравоохранении, образовании и жилищной политике.

– Сегодня это самый простой и удобный способ сориентироваться в большом перечне региональных мер поддержки. Такая

систематизация всех видов льгот позволит бойцам максимально быстро получить информацию для себя, своей семьи и воспользоваться помощью в полном объеме, – рассказал заместитель губернатора ЯНАО Сергей Климентьев.

Информацию в навигаторе планируют регулярно обновлять. В разработке находится и раздел с муниципальными мерами поддержки. Подобный чат-бот появится в национальном мессенджере MAX.



Поддержку участников СВО обсудили

Дмитрий Артюхов принял участие в работе комиссии Госсовета

ПОДДЕРЖКА

Заседание комиссии Госсовета по вопросам поддержки участников спецоперации и их близких прошло в расширенном формате. В перечне вопросов для обсуждения – совершенствование механизмов предоставления мер поддержки ветеранам боевых действий, в том числе в электронном виде.

ОПЫТ РЕГИОНОВ

В совещании участвовали помощник президента, секретарь Госсовета Алексей Дюмин, первый замруководителя администрации президента Сергей Кириенко, зампреда правительства страны по вопросам социальной политики Татьяна Голикова, губернатор Ямала и глава комиссии Госсовета по направлению «Молодежь и дети» Дмитрий Артюхов, главы регионов страны.

Алексей Дюмин подчеркнул, что для поддержки ветеранов СВО и их родных сделано и делается многое. Но остаются вопросы – как системные, так и локальные, касающиеся отдельных категорий граждан. Все проблемные моменты нужно решать оперативно.

– По мере возникновения проблем продолжается выработка дополнительных мер поддержки. Такая работа ведется постоянно. У регионов есть свои практики, многие из которых заслуживают внимания и тиражирования. Но уже сегодня мы должны быть готовыми к тому, что ребят, которые будут возвращаться домой, станет больше. Наш долг – в полной мере обеспечить их внимани-

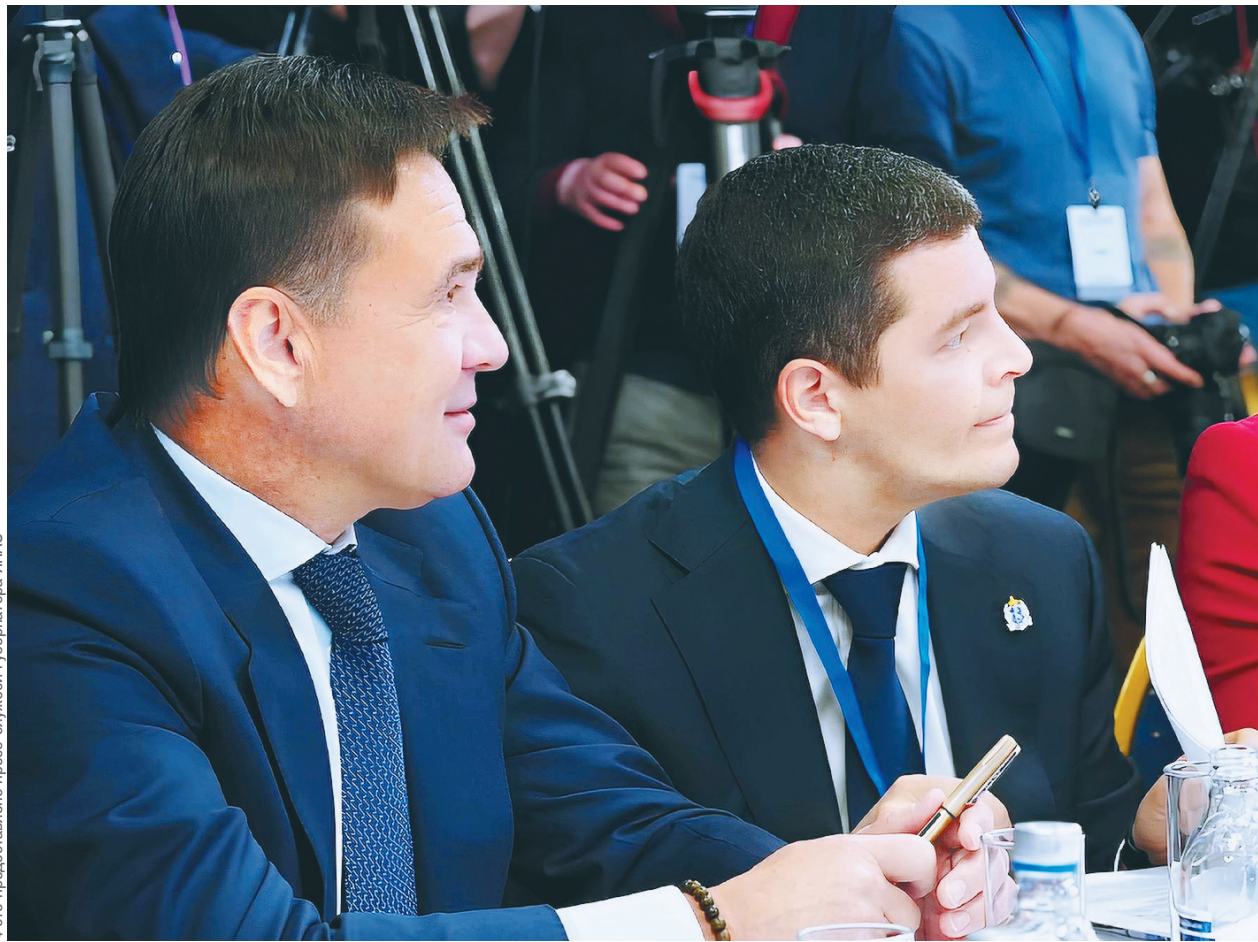


Фото предоставлено пресс-службой губернатора ЯНАО

Участники совещания рассмотрели предложения по совершенствованию мер поддержки участников спецоперации и их семей. Инициативы представят главе государства.

ем и заботой. И не разово, а на постоянной основе. Так же, как это делается по отношению к ветеранам Великой Отечественной войны, – сказал Алексей Дюмин.

КАК ЯМАЛ ПОДДЕРЖИВАЕТ СЕМЬИ БОЙЦОВ

В ЯНАО действуют около 70 мер поддержки военнотру-

жащих и их родных. Среди самых востребованных – реабилитационные сертификаты. Благодаря им северяне могут пройти курс восстановления здоровья в здравницах страны, в том числе вместе с супругом или супругой. В этом случае номинал сертификата увеличивается вдвое, до 300 тысяч рублей.

С этого года увеличен номинал сертификата на зубопротезирование до 250 тысяч рублей, если военнослужащий получил ранение в область челюсти – до одного миллиона рублей.

Среди мер поддержки родных бойцов СВО – сертификаты для покупки необходимого детям к школе, компенсация затрат на проезд в отпуск и многое другое.



«Красный Север»
ks-yaao.ru

Маяк на острове Белом вырос на 20 метров

ИСТОРИЯ

На острове Белом строители завершили основной этап возведения маяка. За четыре месяца специалисты по монтажу деревянных конструкций собрали пять ярусов высотой 20 метров. Оставшиеся девять планируют построить в следующем году.

Новый маяк станет точной копией предыдущего. Сооружение служило арктическим судам с 1936 года, но со временем разрушилось. Материалы для восстановления исторического объекта доставили ледоколом из Архангельска, на берег их переправили вертолетом. Сейчас маяк готов на 85 %. В следующем году на нем смонтируют систему освещения.



Фото предоставлено Центром освоения Арктики

Ямальцы строят жильё в Волновахе

ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ

Специалисты из ЯНАО возводят многоквартирный дом в Волновахе. Он рассчитан на 30 квартир общей площадью более 1,5 тысячи квадратных метров.

Уже готов фундамент, работы идут на первом этаже. Строители возводят наружные и внутренние стены. Все квартиры новоселам передадут с чистовой отделкой, кухни оборудуют электроплитами, ванные комнаты и санузлы оснастят сантехникой. Такой формат позволит жильцам отметить новоселье сразу после получения ключей и начать обустройство быта без дополнительных затрат.

Новостройка – не единственный возведенный объект в Волновском мунципальном округе. Летом 2023 года ямальцы сдали жилой дом на 42 квартиры. Кроме того, на всей подшефной территории специалисты из ЯНАО отремонтировали около 200 многоквартирных домов. В самой Волновахе обновили 20 зданий на центральной улице. На четырех из них фасады окрасили в цвета россий-

ского флага, что стало заметным архитектурным акцентом для города. Работа ведется с 2022 года в рамках комплексной программы помощи, она рассчитана до 2030 года. В Волновахе также продолжают благоустраивать Летний парк, ремонтируют улицу Донецкую и путепровод на улице Матросова, восстанавливают общежитие в поселке Донском.

в Москве



– Важно не растерять этих ответственных людей, которые становятся новой элитой. В региональной программе «Герои Ямала» участвуют 33 человека, среди них есть кавалеры ордена Мужества, обладатели медали Жукова и «За отвагу». Эти награды говорят сами за себя – люди умеют принимать решения в критических ситуациях, работать в команде и добиваться результата. Наша задача – помочь применить этот бесценный опыт для развития нашего родного региона, – отметил Дмитрий Артюхов.

В округе по поручению губернатора разрабатывается комплексная программа содействия участникам СВО, которые возвращаются домой.

Реализацию и совершенствование федеральных и региональных мер поддержки ветеранов СВО и членов их семей обсудили в формате тематических круглых столов. Среди вопросов – оказание медицинской и психолого-психотерапевтической помощи, реабилитация участников спецоперации, переобучение и трудоустройство, улучшение жилищных условий, адаптация, вовлечение в военно-патриотические мероприятия и занятия спортом.

По итогам обсуждения сформулировали более 40 инициатив, которые поступили из регионов, федеральных органов власти, фонда «Защитники Отечества», от представителей экспертного сообщества. По результатам рассмотрения этот список предстоит конкретизировать. После детальной проработки и обсуждения с правительством его представят главе государства.

«Ингилор» стал ближе

ТУРИЗМ

Новое мобильное приложение поможет путешественникам больше узнать о природном парке «Ингилор», организовать поездку и оформить необходимые документы.

В сервисе доступна детальная карта с информацией о ключевых достопримечательностях и протяженности туристических троп. Пользователи могут заранее сохранить маршрут для посещения и оформить официальный пропуск – индивидуальный, групповой или для автомобиля.

В приложении предусмотрели специальные инструменты для обеспечения безопасности. Карта местности работает в офлайн-режиме. Сервис отслеживает GPS-координаты туристов. В экстренной ситуации достаточно нажать встроенную кнопку SOS, и точные координаты местоположения отобразятся на экране. Эти данные могут понадобиться спасательным службам.

– Создание мобильного приложения для природного парка «Ингилор» является важным шагом в развитии туристического потенциала Полярного Урала. Единый цифровой сервис создан с учетом потребностей туристов и станет удобным инструментом с актуальной информацией о возможностях парка благодаря разнообразию сервисов. В ближайшее время мы расширим функционал приложения, добавив бронирование и оплату аренды прокатного оборудования и техники, зоны покрытия сотовой связью, погодные сервисы и прогноз северного сияния, а

также систему рейтингов и отзывов по маршрутам и точкам притяжения, – прокомментировал запуск приложения первый заместитель губернатора ЯНАО Александр Калинин.

Природный парк «Ингилор» на Полярном Урале – особо охраняемая территория регионального значения площадью более 900 тысяч гектаров. Она включает обширные горные комплексы, ледники, нерестовые озера, основные притоки Нижней Оби, уникальные геологические и исторические объекты. Особая гордость парка – крупнейший в мире питомник овцебыков, их популяция насчитывает около 130 особей. В прошлом году природный парк «Ингилор» посетили более четырех тысяч туристов.

В приложении уже доступен каталог готовых туров от ямальских туроператоров с описанием маршрутов, фотографиями и фильтрацией по типам активности или составу групп. Система позволяет выбрать подходящий тур и оставить заявку на бронирование, после чего туроператор может уточнить детали предстоящего путешествия. Настроен доступ к онлайн-трансляции с камер паромной переправы Салехард – Лабытнанги.

Установить мобильное приложение можно на гаджеты с операционными системами iOS и Android. Для авторизации необходима регистрация.

События

Журналисты ЯНАО покажут лучшие материалы

КОНКУРС

Департамент внутренней политики ЯНАО совместно с «Ямал-Медиа» объявил о старте приема заявок на конкурсы журналистских работ.

К участию приглашаются представители СМИ и администраторы государственных пабликов. Предусмотрены пять направлений: «Медиа-профи», «Межэтническая тематика и противодействие экстремистской деятельности», «Актуальная тема», «Освещение хода СВО», «Профилактика правонарушений». Заявки принимают по 15 номинациям, среди них есть традиционные категории: лучшая публикация, лучший репортаж и лучший материал. Тематика конкурса «Актуальная тема» посвящена Году героев. В направлении «Медиапрофи» участвуют специалисты по ведению госпабликов, жюри оценит креативность, качество контента и открытость диалога с аудиторией.

На конкурс примут работы, созданные с 1 октября 2024 года по 1 октября 2025-го. Подать заявки можно на сайте окружного департамента внутренней политики до 1 ноября.

Ямальские производители получают особый знак

ИНИЦИАТИВА

В округе с 5 октября по 14 ноября пройдет прием заявок от местных предпринимателей на получение права размещать на продукции бренд «Сделано на Ямале».

Знак можно использовать безвозмездно в течение трех лет. Претендовать на него могут производители, которые работают на Ямале не менее года. Их продукция должна продаваться в трех и более торговых точках.

Использование знака обеспечит участие в ярмарках, даст возможность бизнесменам сократить расходы на рекламу. Участники проекта получат поддержку окружного центра «Мой бизнес» – от маркетинговых инструментов до выхода на маркетплейсы, включая размещение продукции на онлайн-витрине «Сделано на Ямале».

Сейчас под региональным брендом работают около 70 производителей, в том числе несколько крупных предприятий. Конкурс позволит предпринимателям повысить узнаваемость продукции и расширить географию продаж.



Антипростудная корзина

Как недорого собрать домашнюю аптечку

ЗДОРОВЬЕ

Алена Людвиг

В сентябре внезапно подешевели препараты от простуды – в среднем на 5%. В этом месяце ОРВИ-корзина с набором жаропонижающих, антивирусных и обезболивающих стоила чуть больше двух тысяч рублей. При этом статистика простудных заболеваний в сезон прогнозируемо растёт. Вслед за увеличением числа хворающих подтянутся и цены – эксперты ещё весной уверяли о неминувшем подорожании лекарств.

ЭКОНОМИМ НА ПРОСТУДЕ

Средняя стоимость корзины с антипростудными лекарствами в сентябре составила 2257 рублей. Такую сумму определили аналитики АТОЛ. В набор вошли пять популярных аптечных препаратов с жаропонижающим, противовоспалительным и обезболивающим эффектом.

Стоимость базовой аптечной корзины в августе была 2376 рублей, в сентябре набор подешевел на 119 рублей (-5%).

По официальным данным, число заболевших ОРВИ россиян выросло почти на 30%. Рост связывают с окончанием отпусков и новым формированием детских коллективов: школьных классов, детских и ясельных групп. Также последние две недели регистрируется снижение заболеваемости COVID-19. На 39-й неделе – 13,2 тысячи случаев (-10,8%).

СКОЛЬКО СТОИТ ОРВИ-КОРЗИНА НА ЯМАЛЕ

Весной 2025 года эксперты предупреждали, что лекарства в России будут дорожать и дальше из-за инфляции. Разброс региональных цен на лекарства связан в основном с затратами на их доставку до потребителя и уровнем спроса.

«Север-Пресс» проанализировал стоимость ОРВИ-корзины в распространенных ямальских сетевых аптеках. За основу взяты данные с официальных сайтов. Как правило, покупатели используют электронные приложения, чтобы экономить с помощью акций, скидок и бонусов.

Цена ОРВИ-корзины в различных аптечных сетях ЯНАО составила от 1200 до 2145 рублей.

Средняя арифметическая цена набора противостудных средств в ямальских филиалах сетевых аптек на начало октября 2025 года – 1854,8 рубля. Это ниже сентябрьских 2257 рублей, вычисленных аналитиками АТОЛ.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ПРОСТУДЫ

Экологичный вариант лечения простуды знают бабушки, выросшие в советскую эпоху тотального дефицита. Они миксуют старинные народные рецепты, проверенные веками, с собственным опытом лечения внуков. Повторять народные методы на себе можно, но после консультации с врачом.

► Чай с лимоном, малиной и медом

Можно заварить черный чай с сушеной малиной и добавить дольку лимона.

► Кастрюля с вареной картошкой

От сухого кашля и забитого носа помогает ингаляция над кастрюлей со свежесваренной картошкой. Эффект сродни действию специальных спреев.

► Молоко с чесноком или медом

В нагретое молоко кладут измельченный чеснок. Вместо чеснока можно добавить мед.

► Компресс из капустного листа

Проверенный временем рецепт: лист капусты к груди и спине. Считалось, что живой лист вытягивает хворь и снижает температуру.

► Горчичные ванночки для ног

При простуде парили ноги в горячей воде с горчицей. Пока конечности отмокают в ванночке, можно посмотреть кино или прошерстить соцсети. Однако при температуре делать такие ванночки не рекомендуется.

► Полоскания содо-солевым раствором

При воспаленном горле в народе использовали простую поваренную соль и соду. Размешивали их в теплой воде, потом раствором полоскали горло.



фото: goffkein.pro/Shutterstock/Fotodan

Прогноз от предков

О чём говорят приметы октября

ТРАДИЦИИ

Екатерина Копытова

Октябрь – переходный период между сезонами. В народе внимательно следили за погодой в это время года, чтобы предсказать, чего ждать от предстоящих зимы, весны и лета. Расскажем, о чем говорят приметы второго месяца осени.

Гром в октябре – к бесснежной, короткой, мягкой зиме.

Восточный ветер в начале месяца – к сухой погоде, западный – к мокрой.

Какого числа начнутся морозы – в тот же день в апреле придет тепло.

Чем суше и теплее начало октября, тем позднее наступит зима.

Погода 4 октября продержится без изменений четыре недели.

Если первый снег выпал на Покров (14 октября), зима будет ранней. Если небо в этот день ясное – теплой.

Первый сухой снег выпал 19 октября – будет хорошее лето.

Утренний снег или метель 29 октября – к суровой зиме.

Как предсказать погоду по природе

Луна в круге в октябре – к сухому лету.

Много звезд на октябрьском небе – оставшаяся осень будет сухой.

Прилетает много синиц – к холодной зиме.

Листопад прошел быстро – зима будет суровой. Если листья остаются зелеными и долго держатся на ветках, ожидается короткая и мягкая зима.

Если в начале октября листья еще не опали или опали неравномерно, снег ляжет поздно.

Птицы летят ниже к земле – стоит ждать морозную зиму.

Птицы не спешат улетать – стужа наступит нескоро, зима будет короткой.

Муравьи на верхушках травы – к ранним снегопадам.

Пчелы активно закрывают летки – к сильным морозам зимой.

Высоко летящие журавли – осень затянется.

МОЖНО ЛИ ВЕРИТЬ ПРИМЕТАМ

Многие приметы для современного человека уже неактуальны и могут показаться выдумками. Однако эксперты отмечают, что некоторые предсказания все же обоснованы с научной точки зрения.

Между сезонами поведение животных и состояние деревьев действительно способны рассказать о том, какую погоду ждать. Они реагируют не только

на фактическую температуру воздуха, но и на перепады давления, длительность светового дня, влажность.

Например, если осенью стабильно холодно, листва опадет быстро. Если на улице то тепло, то морозно, деревья тоже будут колебаться. При этом перепады температур связаны с частым прохождением циклонов и атмосферных фронтов, приносящих с собой на юг арктический воздух. Их наличие указывает, что зима будет суровой. Фактически деревья служат индикаторами.

Гром в октябре тоже неслучайно стал предвестником короткой и бесснежной зимы. В это время года гроза – редкое явление, для возникновения которого нужен мощный приток влажного, теплого воздуха.

«Красный Север»
ks-yanao.ru

Экономика

Рост пенсий и зарплат, кредитные каникулы

Что ещё ждёт россиян в октябре



ЗАКОН

Юлия Терешина

С начала месяца вырастут некоторые выплаты, самозанятые смогут оформлять кредитные каникулы, а для отдельных товаров введут обязательную маркировку.

ИНДЕКСАЦИЯ ПЕНСИЙ

С 1 октября вырастут на 7,6 % пенсии у военных пенсионеров и бывших сотрудников силовых ведомств. Надбавка коснется и получателей выплат по потере кормильца и инвалидов, если они назначены по военной линии.

Увеличенные пенсии начнут получать с октября россияне, которым в сентябре исполнилось 80 лет или им была присвоена первая группа инвалидности (в любом возрасте). Размер фиксированной выплаты у них вырастет с 8907 рублей 70 копеек до 19 129 рублей 40 копеек в месяц. При наличии у пенсионера северного стажа или иждивенцев суммы будут больше, ознакомиться с ними можно на сайте СФР.

QR-КОД ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ СТАТУСА ПЕНСИОНЕРА

С 1 октября россияне смогут подтверждать статус пенсионера с помощью QR-кода, полученного в личном кабинете на портале «Госуслуги». Его можно будет предъявлять вместо удостоверения на смартфоне или в распечатанном виде.

Использование электронного варианта с QR-кодом вводится для удобства россиян. При этом подтвердить статус пенсионера при получении льгот можно и привычным способом – показать удостоверение в виде книжки или пластиковой карты.

РОСТ ЗАРПЛАТ

С 1 октября 2025 года повысятся размеры окладов у дипломатических работников и федеральных государственных гражданских служащих. Соответствующий указ подписал президент РФ. Индексация составит 7,6 %.

Повышение зарплат на 7,6 % с октября ожидает военнослужащих и сотрудников силовых структур: МВД, Росгвардии, служащих учреждений и органов уголовно-исполнительной системы, органов принудительного исполнения, федеральной противопожарной службы, таможенных и других органов. Кроме того, произойдет повышение зарплат работникам федеральных казенных, бюджетных и автономных учреждений, федеральных государственных органов, сообщает ТАСС. На столько же проиндексируют оплату услуг работающих по назначению адвокатов.

БАНКИ РАСШИРЯТ ФУНКЦИОНАЛ ПРИЛОЖЕНИЙ

С 1 октября крупные банки обязаны обеспечить клиентам возможность оперативно сообщать о мошенническом переводе. Таким функционалом они должны дополнить свои мобильные приложения, сообщил Банк России. Это делается для удобной и быстрой связи клиента с банком. Столкнувшиеся с мошенничеством смогут получить электронную справку, необходимую для подачи заявления в полицию.

Кроме того, теперь все банки обяжут принимать обращения от граждан, которые через банкомат перевели злоумышленникам деньги с помощью токенизированных карт.

КРЕДИТНЫЕ КАНИКУЛЫ ДЛЯ САМОЗАНЯТЫХ И МАЛЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

Самозанятые и представители малого и среднего бизнеса смогут оформить кредитные каникулы. Изменения в законодательстве вступят в силу с октября.

Кредитные каникулы будут доступны по договорам, заключенным не ранее 1 марта 2024 года. Их сумма не должна превышать установленных лимитов, которые можно посмотреть на сайте Банка России. Отсрочку по платежам разрешается оформить раз в пять лет на полгода по каждому из кредитов (если их несколько), в том числе на полученные по программам льготного кредитования.

Закон определяет максимальные суммы задолженности, позволяющие воспользоваться правом на отсрочку:

- для самозанятых граждан – до 10 млн рублей;
- для микропредприятий – до 60 млн рублей;
- для малых предприятий – до 400 млн рублей;
- для средних предприятий – до 1 млрд рублей.

Новый закон не распространяется на следующие категории заемщиков:

- финансовые организации, такие как банки, страховые компании и ломбарды;
- организации, осуществляющие деятельность в игровой сфере;
- заемщики, имеющие просроченную задолженность по платежам, превышающую 30 дней на момент подачи заявления;
- кредитные соглашения, в которых участвуют несколько заемщиков или кредиторов.

МАРКИРОВКА «ЧЕСТНЫЙ ЗНАК»

В октябре начнется первый этап обязательной маркировки стройматериалов. Он коснется гипса, цемента, сухих строительных смесей, реализуемых в упаковках. К системе «Честный знак» должны подключиться все участники рынка. Не нужно будет маркировать товары, произведенные для рекламы, а также в упаковках массой более 300 килограммов.

Кроме того, стартует третий этап маркировки косметики, бытовой химии и товаров личной гигиены. Теперь она станет обязательной для косметики (средств для макияжа, маникюра, ухода за кожей) и зубной пасты. Также становится обязательной маркировка пищевой продукции для питания спортсменов.



Foto: Roman Samborskiy / Shutterstock / Fotodom

ИПОТЕКА В МИКРОКРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

22 октября вступят в силу поправки в законодательство, которые позволят выдавать микрокредитным организациям ипотечные кредиты при реализации региональных программ. Речь идет только о компаниях, которые на 100 % принадлежат регионам, сообщила «Российская газета». Выдачу ипотеки будет контролировать Банк России.

Регион сможет учредить только одну государственную микрокредитную организацию. Погашать полученный в ней ипотечный кредит можно будет в том числе маткапиталом.

ОСЕННИЙ ПРИЗЫВ

В России стартует осенняя призывная кампания, она продлится до 31 декабря. Минимальный возраст для призыва – 18 лет, максимальный был увеличен в прошлом году с 27 до 30 лет. Срок срочной службы по-прежнему составляет один год. После получения повестки в бумажном или электронном виде призывник обязан явиться в военкомат в течение 20 дней.

К выполнению задач спецоперации срочников не привлекают, неоднократно заявляли представители Генштаба ВС РФ. Служить они будут в воинских частях, находящихся в России.



Открывая новые миры

Педагог Евгений Пышный: «Учить язык нужно по любви»

ТВОИ ЛЮДИ, СЕВЕР!

Нина Власова

Евгений Пышный стал народным учителем России. Кажется, новость о присвоении почетного звания преподавателю из Ноябрьска одновременно узнали тысячи выпускников первой городской гимназии. Все, кто когда-то учился у Евгения Анатольевича, сейчас поздравляют любимого педагога. Сообщения летят из разных уголков страны и из-за рубежа.

ЯЗЫК ДО КУБЫ ДОВЕДЕТ

Евгений Анатольевич любит путешествовать, летом был на Кубе и в Перу, недалеко от полуострова Паракас в Тихом океане видел кита! День рождения отмечал на Мачу-Пикчу. «День удался. Но тайна древних инков не покорила», – написал он в соцсетях после восхождения. Его путевые заметки – отдельный вид искусства. Фото, видео, стихи, песни и комментарии, от которых хочется жить в восторг, непременно попробовать на вкус местную кухню или живую услышать выступления уличных музыкантов.

Он мастерски умеет вдохновлять на мечты и свершения. Это отлично знают ученики. У них разные судьбы и профессии. Но даже спустя десятилетия после выпуска бывшие гимназисты с теплотой вспоминают уроки английского.

– Невероятный человек. То, как он передает любовь к языку, – это какая-то магия. У него особый подход к преподаванию. У нас был экспериментальный гуманитарный класс с углубленным изучением иностранного языка. Каждый день в расписании два часа английского. Занимались не только по учебнику, но и по дополнительным пособиям. Мы смотрели фильмы в оригинальной озвучке, потом обсуждали. Больше всего времени у меня уходило именно на домашнее задание по английскому. Нужно было подготовить диалог, выучить тему, читать, пересказывать, переводить. И все это не из-под палки, а по собственному желанию, – вспоминает Наталья Амосова.

Выпускница ноябрьской гимназии сейчас живет в Казани, у нее два высших образования. Говорит, что учиться на переводчика решила как раз из-за любви к английскому языку и во многом благодаря крепкой базе знаний, полученной еще в школьные годы. Сейчас Наталья руководит турагентством, свободное общение на английском помогает строить бизнес.

Большая педагогическая история Евгения Анатольевича

У педагога особое отношение к результатам учеников. Евгений Пышный считает, что экзамены не всегда могут дать полную картину. Кто-то разнервничался на ЕГЭ и набрал баллов меньше, чем мог. Кто-то, напротив, продемонстрировал железный характер и смог показать все, на что способен.

тоже началась с любви к дальним странам. Он мечтал путешествовать и объездить весь мир.

– Я подумал, что из всех языковых вузов проще всего поступить в педагогический, хотя в 1980 году конкурс на английский язык был сравним с театральными институтами, – рассказывает Евгений Анатольевич.

В Новосибирске отучился с первого по третий курс, после переезда родителей тоже решил сменить обстановку, диплом получил уже как выпускник Омского педагогического института.

«УЧИЛ ЯЗЫК НЕ ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ»

Строить карьеру учителя не стремился, студенту Пышному даже грозили провалом на экзамене по методике преподавания. Скучный для себя предмет он освоил за три дня и сдал, но пятерку так и не получил, ответ оценили на хорошо. Признается, язык учил не для преподавания, но судьба сложилась иначе.

Два года после армии молодой педагог работал в новосибирском училище, а 37 лет назад в его трудовой появилась запись о зачислении в штат 11-й школы Ноябрьска, такое название раньше носила гимназия № 1. В учебном заведении Евгений Анатольевич трудится с момента основания. Он стоял у истоков системы углубленного преподавания иностранных языков, сейчас участвует в инновационном для Ямала проекте билингвального обучения. Его ребята побеждают в олимпиадах и получают на ЕГЭ высшие баллы. При этом педагог уверяет, что никаких секретов в его подходе нет. Коллеги уверены: наставник вдохновляет учеников личным примером.

– Личная харизма, высочайший уровень знания языка и постоянное совершенствование компетенций. Гражданская позиция, преданность Родине при всей любви к путешествиям и иным культурам отчетливо прослеживаются. Евгений Анатольевич – очень интересный человек, много читает, играет на гитаре, исполняет песни, сочиняет стихи. И, конечно, эти увлечения привлекательны для молодых людей. Со старшими у него общение уже на равных.

Оставаясь наставником, он проявляет заинтересованность не только в учебных успехах детей, с которыми работает, но и искренне желает помочь им самоопределиваться в жизни и профессиональной сфере, – говорит о педагоге завуч гимназии Татьяна Маслова.

АНГЛИЙСКИЙ ДЛЯ «НАЧАЛКИ»

Преподавать английский младшеклассникам Евгений Анатольевич начал в 1990-х, уговорила директор. Педагог согласился и не пожалел. Он наблюдал, как растут ученики, делил с ними радость от успехов, иногда видел собственные недоработки.

– Что заслужил, то и получил в конце, это меня стимулировало. Когда ведешь детей до 11-го класса, с ними становится интересно разговаривать на языке о разных вещах. Значит, я чего-то добился. Раньше с огромным нетерпением ждал, когда же

Евгений Пышный:

«Когда люди говорят свободно, читают и смотрят фильмы на английском, мне приятно, я помог им открыть еще один удивительный мир. Стопроцентного успеха не бывает. С кем-то удастся, с кем-то нет. Я приучаю учеников работать, а с этим все сложнее. Постоянное сидение за компьютером и с телефоном сильно сказывается на детской памяти».

ученики начнут подрастать, многие к восьмому классу постоянно раскрывались, дальше только совершенствовались навыки. Сейчас получаю больше удовольствия, когда учу малышей, – говорит Евгений Пышный.

ОДНОГО ТАЛАНТА МАЛО

У кого-то склонность к языкам проявляется рано и ярко, кто-то раскрывается позже. Но одного таланта явно мало, без усердия и трудолюбия не обойтись.

– Есть любовь к языку и преданность. Даже если человек суперталантливый и хочет на этом «прокатиться», у него может получиться, примерно со второго по пятый класс. Если есть талант, а потом еще воспитать трудолюбие, таким цены нет. Мне повезло, видел много замечательных детей и просто был ими поражен, – говорит Евгений Пышный.

36,6 ПО АНГЛИЙСКОМУ

Осторожно интересуюсь у выпускницы ноябрьской гимназии Натальи Амосовой: а что с отметками? Двойки были?

– Да! Если не готов – кол! – смеется она и добавляет: – У нас

► Успеваемость учеников Евгения Пышного –

100 %

► Среднегодовой показатель качества знаний учащихся –

87 %

► На ОГЭ максимальный балл набрали **четыре человека**

ЕГЭ выше 80 баллов – у **25 учеников**.

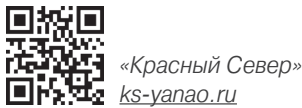
► За последние 10 лет **43 ученика** показали высокий результат на муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников, завоевав семь дипломов победителей.

► **15 человек** стали призерами на региональном этапе, **трое** представляли Ямал в финале олимпиады, **одна** ученица стала призером.

► **Пять учащихся** Евгения Анатольевича успешно сдали международный Кембриджский экзамен по английскому языку.

► **22 выпускника** стали студентами МГИМО, МГУ, СПбГУ.





Крупным планом

5 октября –
День учителя

Уважаемые педагоги!

От всей души поздравляю вас с Днем учителя!

Вы выбрали удивительную профессию, в которой невозможно быть равнодушным. На ваших уроках дети познают важнейшие жизненные ценности: честность, трудолюбие, любовь к Родине, способность мыслить и сопереживать. Вы – настоящие архитекторы судеб.

Для нас важно, чтобы дети получали достойное образование. Стремимся обеспечить комфортные условия и ребятам, и педагогам. Для этого строим самые современные школы, оснащаем их высокотехнологичным оборудованием, реализуем уникальные образовательные проекты. Уже более десяти лет в системе образования работает программа по привлечению лучших педагогических кадров – «Учитель Ямала». За это время грантополучателями стали свыше 430 педагогов. В этом году мы обновили ее, сделав еще привлекательнее, – теперь победители конкурса получают до полутора миллионов рублей.

Ямальское образование уверенно идет вперед. В прошлом учебном году более 400 выпускников получили аттестаты с отличием. Регион впервые в истории завоевал 24 награды в финале Всероссийской олимпиады школьников: 11 участников стали победителями, 13 – призерами. Наши ребята поступают в лучшие вузы страны, набирают высшие баллы на ЕГЭ – в 2025 году 26 выпускников достигли максимального результата. За всеми этими достижениями стоит ваш колоссальный труд, и это лучший показатель вашего профессионализма!

Дорогие педагоги! Искренне благодарю вас за верность профессии, мудрость и душевную щедрость. Желаю вам крепкого здоровья, вдохновения, профессиональных успехов и благодарных учеников!

Губернатор ЯНАО
Д. А. Артюхов

Дорогие учителя, преподаватели и ветераны педагогического труда!

Поздравляю вас с профессиональным праздником – Днем учителя!

Ваш труд – это не просто профессия, это истинное призвание, требующее огромной мудрости, терпения и душевной щедрости. Вы не только даете детям знания, но и прививаете им лучшие человеческие качества, помогаете раскрыть таланты, становитесь для них путеводной звездой в мире открытий и возможностей.

В условиях Крайнего Севера ваша миссия приобретает особую значимость. Вы создаете будущее Ямала, воспитывая поколение, которому предстоит развивать наш уникальный арктический регион, укреплять его экономический и интеллектуальный потенциал.

Особые слова благодарности – ветеранам педагогического труда, которые заложили прочный фундамент системы образования нашего округа. Ваши опыт и преданность делу служат примером для молодых педагогов.

Желаю крепкого здоровья, неиссякаемой энергии, мудрости, терпения и благополучия! Пусть ваша работа приносит вам радость и вдохновение, а благодарность учеников станет самой высокой наградой!

Председатель Заксобрания
ЯНАО С. М. Ямкин

даже удивлялись, как это получается, что в журнале столько колов и двоек, а в четверти – четверки и пятёрки. Просто кол можно было исправить на хорошую оценку. Допустим, если при исправлении – пять, то минусовался балл. Зато у всех были стремление и мотивация улучшить отметки, – рассказывает бывшая ученица Евгения Пышного.

– Двоек были миллионы, – подтверждает учитель английского. Он сравнивает отметку с термометром, который показывает состояние здоровья: – Сегодня человек болен, у него двойка и температура английского языка – 39 градусов.

А завтра – 36,6. И если такая температура постоянна, он в английском языке здоров.

Всем, кто схлопотал кол или двойку, а потом подучил материал и улучшил оценку, Евгений Анатольевич готов сто раз напомнить: наскоком язык не выучить.

– Научиться может каждый, но дорога у каждого своя. Один проходит ее быстрее, другой медленнее. Важно, чтобы была любовь к языку. Пытаюсь им внушить, что это дело регулярное. В изучении нужен немецкий педантизм. А еще трудолюбие, упорство и усердие, связанные с любовью к делу. Все получится, если дети увидят красоту и пой-

мут, как интересно открывать второй, другой мир. Читать в переводе или читать в оригинале – это разные вещи и разные эмоции, – уверен педагог.

СЮРПРИЗ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Спустя годы и десятилетия после окончания школы его ученики пишут, звонят, приглашают в гости и приезжают сами. После одной из таких встреч на страничке педагога в соцсетях появился трогательный пост.

«Дипломаты и нейрохирурги, крутые айтишники и умелые инженеры, вдумчивые переводчики и учителя, brave офицеры и журналисты. Все это вы, мои

талантливые, трудолюбивые, любящие Родину и жизнь ученики. Всех помню и люблю, восхищаюсь вами и верю в вас! Каждая такая встреча – страница самого увлекательного романа длиной в жизнь», – написал Евгений Анатольевич.

В январе 2023 года выпускники преподнесли любимому педагогу подарок – издали книгу его стихов. Автор даже не догадывался о выходе сборника.

– Посмеялся, думал, что шутят. Оказывается, все серьезно. Прислали около ста экземпляров книги. Это было здорово, абсолютная, чистая радость, настоящая, – делится впечатлениями преподаватель.

Ямальский педагог признан «Мастером года»

СПО

Педагог из Салехарда Михаил Иванов победил во всероссийском конкурсе «Мастер года». Такой высоты Ямал достиг впервые.

Торжественная церемония награждения прошла в Курске 2 октября, в день празднования 85-летия российской системы среднего профессионального образования.

«Его путь – яркий пример молодого ямальского специалиста. Михаил приехал к нам студентом на стажировку, остался работать по призванию и прославил наш округ на всю страну. В колледже он готовит профессионалов для туризма, которым предстоит развивать наш будущий кластер на Полярном Урале», – написал в соцсетях губернатор ЯНАО Дмитрий Артюхов.

Глава региона подчеркнул, что Ямал сфокусировался на развитии среднего профессионального образования. «Стремимся сделать его одним из лучших в России. С такими преподавателями эта амбициозная задача нам по силам», – уверен губернатор.

Конкурс проводится с 2021 года. В этом сезоне отборочный этап объединил почти 10 тысяч участников. За звание лучшего состязались 89 участников – по одному от каждого региона. Победители «Мастера года – 2025» были определены по результатам «Конкурса образовательных кейсов», «Открытого урока» и финального состязания – «Влюбить в профессию».



Фото предоставлено пресс-службой губернатора ЯНАО

Михаил Иванов: «Благодаря «Мастеру года» у меня появилась семья профессионалов, чему я очень рад. Могу с уверенностью сказать, что конкурс сделал меня счастливым и я стал лучшей версией себя!»

Спрос на обучение в колледжах округа продолжает расти: в учебных заведениях учатся более 10 тысяч ребят. В этом году учреждения СПО приняли 3014 первокурсников, из которых 2802 – на бюджетные места. Наставниками ребят стали 466 педагогов.

В регионе обучают по 65 профессиям и специальностям. С этого года запущены четыре новые образовательные программы: «педагог допобразования», «мастер аварийно-восстановительных работ на сетях водоснабжения и водоотведения», «разработка и эксплуатация

нефтяных и газовых месторождений» и «бурение скважин».

Колледжи формируют контрольные цифры приема с участием потенциальных работодателей. В результате более 80% выпускников успешно трудоустраиваются в первый год после получения диплома.

Михаил Иванов окончил Саратовский государственный технический университет по направлению «туризм» и преподает в Ямальском многопрофильном колледже. Педагог – обладатель гранта «Я – Новый учитель Ямала», координатор регионального «Чемпионата туризма и гостеприимства». Михаил выступает экспертом на чемпионатах профессионального мастерства и готовит к их испытаниям ямальских конкурсантов.

Спорт в цифре

В Новом Уренгое открыли фиджитал-пространство

ТЕХНОЛОГИИ

На Ямале запустили первый центр фиджитал-образования. Он открылся в школе № 17 Нового Уренгоя. Здесь будут тренироваться школьники, которые хотят освоить современное направление.

– Для нашего образовательного учреждения открытие Центра

фиджитал-образования – это новый этап развития. Мы получили уникальную возможность использования цифровых технологий в образовании по-новому, что позволяет вывести обучение и внеурочную деятельность на качественный уровень, – рассказал директор школы № 17 Виктор Кустов.

Заниматься в центре смогут дети из всех школ города. Группы будут формироваться по возрастным категориям.

Инфраструктура центра полностью отражает концепцию фиджитал-спорта и состоит из двух блоков. В цифровом блоке проходит первая часть тренировок – футбол, волейбол, баскетбол, тактическая стрельба и ритм-симулятор. Физический блок расположен в спортзале, там ребята смогут применить виртуальные навыки в реальных условиях, например, в тренировочных играх по лазертагу.

Фото: Андрей Ткачев / «Ямал-Медиа»





Ямальцы и их хвостатые

4 октября – Всемирный день защиты животных

ИНФОГРАФИКА

Нина Власова



Обязательная регистрация домашних животных введена в округе с 1 сентября 2023 года.

Она проводится бесплатно и включает:

- ▶ чипирование;
- ▶ внесение сведений о животном в базу данных.



С сентября 2026 года для владельцев питомцев на Ямале начнет действовать штраф **до 2500 рублей** за отсутствие регистрации в региональной базе.

Семнадцатитысячному владельцу питомца служба ветеринарии Ямала подарит сертификат на бесплатный прием животного, прохождение косметологических и противоглистных процедур.



Фото из личного архива Натальи Шевяковой

Наталья Шевякова, заведующий ветеринарной лечебницей Окружного центра ветеринарии:

«Эта процедура очень нас выручает, когда находят животное на улице. Если оно домашнее и чипированное, мы просто считываем чип и возвращаем питомца владельцу».

ПОДРОБНОСТИ

Найти потеряшку

В России теряются тысячи домашних животных. В прошлом году эксперты Всероссийской системы поиска питомцев Pet911.ru впервые проанализировали статистику пропаж.

Россия

2024 год
Потерялись и были найдены **168 000 питомцев:**

98 000

70 000

▶ Число объявлений о пропажах за год выросло **на 11%**.

▶ Собаки чаще всего пропадают в январе, кошки – в июле.

▶ Волонтеры проекта находят **91%** потерянных собак и **41%** кошек.

Ямал

2024 год
Прежним владельцам вернули из приютов **206 животных:**

13

193

Первое полугодие 2025 года
Возвращено **67 животных:**

3

64

Что делать, если питомец потерялся

- **Опросить соседей и прохожих**
Обойти двор, подъезды, подвалы (особенно актуально для поиска кошек). Показать фото питомца всем, кто мог его видеть.
- **Разместить объявления**
В объявлении должно быть цветное фото хорошего качества (крупным общим планом, лучше несколько), четкое описание питомца (окрас, кличка, особые приметы), контакты (телефон, мессенджеры).
- **Проверить привычные маршруты**
Собаки часто возвращаются туда, где гуляли с хозяином. Пройти по обычному пути, звать питомца, спрашивать у прохожих.

Куда обращаться

- **В полицию**
С точки зрения закона собака или кошка – имущество, возможно, кто-то сообщил о находке животного.
- **В приют для бездомных животных**
Даже если питомца нет в базе, необходимо оставить свой номер телефона для обратной связи, эта информация поможет, если животное поступит в приют.
- **К волонтерам**
Во многих городах есть волонтерские группы, которые помогают искать пропавших животных.

На Ямале в приютах для животных находятся почти **3800 кошек и собак**. Информация о питомцах размещена на портале «Живем на Севере».



Фото из личного архива Ирины Робас

Ирина Робас, координатор программ Благотворительного фонда помощи бездомным животным «НИКА»

«Часто потеря животного связана с отсутствием элементарных мер безопасности: отсутствие поводка, шлейки, амуниции с адресником у собак, а у кошек – с привычкой выпускать их гулять самостоятельно. Особенно критична ситуация зимой: всплеск пропаж собак в январе

обусловлен новогодними фейерверками. Летний рост потерь среди кошек связан с активным самовыгуливанием, особенно в дачный сезон. По статистике, кошки, живущие на самовыгуле, в большинстве случаев не доживают до пяти лет. Они погибают от нападений хищников, попадания под автомобили, болезней или пропадают бесследно. Это одна из самых недооцененных угроз, о которой владельцы часто даже не задумываются».



Искусственный интеллект PetBot помог **3400 владельцам** найти своих питомцев. ИИ-бот обучен на трех миллионах фотографий. Он использует текстовую и визуальную модели, анализирует совпадения по описаниям и по загруженным фотографиям.



ЛЮБИМЦЫ

Города-лидеры по количеству зарегистрированных кошек и собак



Почему регистрация важна:

- чип с уникальным номером помогает быстро найти хозяина, если животное потерялось;
- регистрация позволяет получить документы для путешествия с питомцем;
- можно сэкономить **до 15%** на стоимости услуг в госветклиниках.

В госветклиниках бесплатно чипировать можно только домашних кошек и собак. Для регистрации животного его нужно привести на прием, от владельца потребуются паспорт и СНИЛС. Информацию о чипе впишут в паспорт питомца. Чип размером с рисовое зернышко изготовлен из гипоаллергенных материалов и вводится под кожу. Процедура сравнима с обычной инъекцией. Проводить ее можно даже пожилым животным.



6845

Региональный реестр

Как взять животное из приюта:

- выбрать питомца
- связаться с приютом
- забрать кошку или собаку домой

После общения с потенциальным владельцем специалисты приюта оформят необходимые документы для передачи питомца.

В декабре на Ямале решили масштабировать опыт ноябрьских зооволонтеров и запустили проект «Мой кот». Каждый житель округа может взять на попечение приютского кота, не забирая его домой.

Дита-путешественница

Как организовать поездку с животным

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Нина Власова

Почти четыре года специалист службы ветеринарии ЯНАО Екатерина Мухина берет с собой в поездки и перелеты любимую собаку. Она рассказала журналисту «Красного Севера» о главных правилах организации таких путешествий.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ С ПЕЛЁНОК

Миллион кудряшек, мокрый нос и море обаяния. У малышки-пуделя в паспорте значится полное имя: АфроДита фон Тиз. По мнению хозяйки, очень уж пафосно. Кроха откликается на имя Дита.

Миниатюрный пудель у Екатерины Мухиной появился четыре года назад. До этого в семье пережили горькую потерю: умер старый и любимый пес. Проплакав несколько дней, Екатерина с мужем поняли, что жизни без собаки они себе уже не представляют. Порода выбирали тщательно. Остановились на мини-пуделе, чтобы без хлопот брать с собой в путешествия.

Дита приехала в Ноябрьск из Новосибирска в возрасте 7,5 недели и сразу познакомилась с еще одним домашним любимцем – взрослым котом породы бобтейл. Малышку он принял благосклонно и даже терпеливо выносил все ее заигрывания.

– С этого момента все отпуска Дита проводит с нами. Первые поездки были к родителям в Новосибирск, потом летали в Санкт-Петербург, Москву и Сочи. Обязательное условие для животного, которое будет путешествовать самолетом, – наличие действующей прививки от бешенства и отметка в ветпаспорте о том, что питомец здоров. Она ставится за пять дней до выезда и действует до момента приезда, – рассказывает Екатерина.

САМЫЙ ПУШИСТЫЙ ПАССАЖИР

Хозяйка Диты работает в окружной ветеринарной службе, знает все требования к пушистым пассажирам и охотно делится собственным опытом. Учесть нужно многое, для начала выбрать правильную переноску. Ее подбирают исходя из правил авиакомпании.

– По опыту могу сказать, что переноска должна помещаться под сиденьем. В одном из путешествий я купила большую переноску, так как на сайте требования были под размер ручной клади, и хорошо, что на регистрации сотрудники сказали, что под сиденье она не войдет. Лучше всегда эти моменты уточнять, – дает совет Екатерина.

К переноске животное нужно начинать приучать задолго до поездки. У питомца не должно быть неприятных ассоциаций, связанных с пребыванием в закрытом пространстве.

– Нужно купить переноску и поставить ее дома, туда можно положить любимые игрушки

Фото из личного архива Екатерины Мухиной



Екатерина Мухина не расстается на время отпуска со своей любимицей. Дита побывала в мегаполисах и на морском побережье.

или лакомства. У нас есть команда «в сумку». По ней Дита запрыгивает в переноску, сидит и ждет, когда ей дадут вкусняшку, – рассказывает девушка.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

Дита хорошо переносит поездки, но перед любой дальней дорогой все равно получает порцию успокоительного препарата. Екатерина советует перед первым применением обязательно посоветоваться с ветврачом, ведь лекарства на всех действуют по-разному.

С собой в полет хозяйка берет все необходимое: поильник, пеленку, влажные салфетки, чтобы вытирать лапы, игрушку, что-то из любимых лакомств. Проверяет адресник, ошейник и поводок. Ведь животное может испугаться шума, большого скопления людей и убежать. В этом году для еще большей безопасности решили опробовать GPS-трекер.

– Стопроцентной гарантии тоже нет, и надеюсь, что он нам никогда не понадобится. Но я спокойна, когда знаю, что могу в телефоне открыть приложение и посмотреть, где находится собака, – объясняет Екатерина.

Еще один совет для путешественников с животными касается правил, которые действуют в каждом конкретном городе или регионе. Если в планах культурный досуг, надо понимать, что куда-то с четверногими могут и не пустить, а где-то даже небольшие по размеру собачки должны быть в намордниках.

Фото из личного архива Екатерины Мухиной



Малышка Дита всегда готова к путешествиям.

– У нас на Ямале животное до 40 сантиметров в холке может ходить без намордника, только на поводке, но я знаю, что есть регионы, где эта планка – 25 сантиметров. Такие моменты надо узнавать обязательно, – уточняет она.

ЗАЧЕМ УЧИТЬ КОМАНДЫ

Пудели отлично поддаются дрессировке. Дита очень быстро понимает, что именно от нее хотят, и моментально заучивает команды. А нужны они совсем не для того, чтобы удивить окружающих.

– Учить собаку командам очень круто. Это нужно, чтобы отвлечь ее в какой-то тревожный момент, например, в зале ожидания в аэропорту. Умственная нагрузка заставляет собаку сосредоточиться на хозяине и перестать волноваться, – поясняет хозяйка Диты.

Выполнение простых трюков часто привлекает внимание детей, малыши обычно стремятся погладить Диту, и в этот момент Екатерина настороже. Самым резвым она готова объяснить, почему нельзя подбегать и без спроса хватать собаку. Как правило, юные попутчики понимают все с первого раза и уточняют, как можно погладить милого пуделя, чтобы не напугать и не нанести вреда.

С прошлого года у Диты появилась еще одна важная задача: она участвует в просветительских мероприятиях. Вместе со своей любимицей Екатерина Мухина проводит для детей уроки доброты и безопасности, рассказывает о гуманном отношении к животным и об ответственности, которую берут на себя хозяева пушистиков. С Дитой такие занятия проходят эффектно и результативно. Дети не сводят глаз с пуделя, пока Екатерина объясняет правила безопасного и комфортного общения, которое будет в радость и человеку, и собаке.



Герои нашего времени

Северяне продолжают рассказывать о родственниках, совершивших мужественные поступки

«ЯМАЛ-МЕДИА»

Истории участников проекта «Наши герои» опубликованы на сайте информгентства «Север-Пресс».

СУДЬЯ
С ПОЗИВНЫМ МИРА

Заместитель председателя Новоуренгойского городского суда и кандидат юридических наук Юлия Кайгародова в детстве мечтала быть милиционером. Поступила в Омскую школу милиции, сейчас это Академия МВД.

Работала в следствии, затем ее пригласили преподавать. Девушка уволилась из правоохранительных органов, стала адвокатом. В какой-то момент поняла, что хочет быть судьей, и успешно сдала экзамен.

В Новом Уренгое прошла курсы обучения по программе начальной военной подготовки для младших медицинских сестер. Последние три года юрист проводит отпуска в зоне СВО: помогает раненым и ухаживает за ними в дуганском военном-клиническом госпитале. Получила позывной Мира.

— Бывают ситуации, когда ребята стесняются или не доверяют. Порой пытаются сами наложить повязки. Но я всегда объясняю, что могу это сделать лучше, уверенно работаю с коллегами, независимо от характера травм, — говорит Юлия Кайгародова.

Она рассказывает, что первое время испытывала страх, оказываясь за «ленточкой», особенно когда пролетали дроны и была слышна стрельба. Юлия уверена: в таких ситуациях сил ей придают молитвы. Среди бойцов, попавших в госпиталь с передовой, тоже много верующих. Кроме того, Мира знает способы спасения и своей жизни, на СВО спит в бронежилете.

— Страшно становится не сразу, а когда осознаешь, что могло произойти, — говорит она. Вспоминает, как однажды подняла игрушку в Угледаре, за что получила выговор: брать ничего нельзя, обычная вещь может быть заминирована.

Юлия Кайгародова занимается сбором и передачей гуманитарной помощи. Награждена знаком «Активный участник волонтерского движения» и медалью «За укрепление боевого содружества».



Фото из личного архива Юлии Кайгародовой



Фото из личного архива Вадима Салиндера

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
И САМООТДАЧА

Вадим Салиндер родился 6 февраля 1987 года в селе Находка. Учился в Тазовской школе-интернате. Окончил Тюменский лесотехнический колледж, потом получил высшее образование в Омском государственном техническом университете, получил диплом специалиста по пожарной безопасности.

В 2024 году молодой человек добровольцем ушел на СВО. Был командиром отделения, которое выполняло боевые задачи на Херсонском и Бахмутском направлениях, под Кременной. Трижды был ранен. Получил инвалидность.

Награжден медалью «За храбрость». Вадим — участник окружной программы «Герои Ямала», он женат, воспитывает троих детей.

Вадим Салиндер работает заместителем начальника по аварийно-спасательной работе тазовского отряда Ямал-спаса.

Столкнувшись с опасностью на поле боя, он выбрал профессию, требующую не меньшей отваги, ответственности и самоотдачи, — спасение человеческих жизней, говорят о нем земляки.

Фотогалерею «Наши герои» может пополнить любой неравнодушный житель региона. Чтобы поделиться историей, заполните форму во вкладке «Проект «Наши герои» на сайте «Север-Пресс». Заявка предусматривает краткое описание (до 1,5 тысячи знаков) и до трех фотографий с обязательным указанием их авторства и контактных данных отправителя. Портреты и рассказ о герое публикует редакция.

ПОСЛЕ РАНЕНИЯ –
СНОВА В СТРОЙ

Кирилл Яптунай родился 10 декабря 1986 года. Его детство и юность прошли в Гыданской тундре, молодой человек занимался оленеводством. Отправился на СВО в 2023 году.

В ходе боев под Клевеевой Кирилл получил первое ранение. «Пустяки!» — сказал он тогда и через неделю снова встал в строй. После второго ранения его госпитализировали в Ростов-на-Дону. Как только оправился, был переведен в часть, где помогал штурмовикам продвигаться вперед, создавая дымовые завесы.



Фото из личного архива Кирилла Яптунай

Кирилла тяжело ранили, когда он возвращался с очередного задания. После длительного лечения и реабилитации его комиссовали. К этому времени мама бойца получила квартиру в Новом Уренгое по программе переселения, куда он и вернулся. Однако сразу столкнулся с проблемами, так как удостоверение ветерана СВО сгорело при атаке на блиндаж.

Социальный координатор ямальского филиала фонда «Защитники Отечества» помогла в решении всех вопросов. Затем последовала реабилитация в центре «Жемчужина Югры» в Ноябрьске, где ветерану установили современный протез.

При содействии Центра занятости Кирилл нашел работу в автотранспортном предприятии Нового Уренгоя.

БОЛЬШЕ ГОДА
НА ПЕРЕДОВОЙ

Мария Мельничук родилась 3 августа 1983 года в селе Кутюпюган. Училась в Салехардском медучилище по направлению «Акушерское дело». С 2008 года работает медсестрой в Надымской ЦРБ. Профессию посвятила два десятка лет, ее работа отмечена благодарностью президента России. Молодой специалист трудится в педиатрическом отделении: делает ингаляции, уколы, перевязки. Коллеги ценят ее за ответственность и профессионализм, пациенты — за отзывчивость и доброту.

Больше года Мария провела в зоне СВО. Заключила контракт с Минобороны. Служила в должности санитаря оперативно-перевязочного взвода медицинской роты в ЛНР. Командование не раз от-



Фото предоставлено пресс-службой администрации Надымского района. Автор: Евгений Гончаров

мечало ее смелость, самоотверженность и компетентность. Марии присвоен статус ветерана боевых действий.



Фото из архива семьи Сафаргуловых

шлом году на каникулах в Башкирии девочки спасли четверых человек.

Отдыхала семья в частном доме. Компания собралась большая, в гости приехали племянники. Ночью Эльвина проснулась из-за едкого запаха дыма. Действовала быстро: разбудила сестру и младших детей, уложила всех на пол и открыла окно. О героизме в тот момент юные спасательницы не думали. Сестры выбрались сами и вытащили из дома родню. Потом сообщили о происшествии по телефону и помогли маме потушить пожар. Награждены медалями Совета Федерации «За проявленное мужество».

Сейчас девушки учатся в Стерлитамакском профессионально-техническом колледже по специальности «информационные системы и программирование», любят рисовать.

ГОРДИЛСЯ
ДЕДОМ И ПРАДЕДОМ

Артур Маклашевич родился в городе Щучин Гродненской области 26 мая 1986 года. Был вторым ребенком в многодетной семье. Рос очень добрым и отзывчивым, всегда приходил на помощь тем, кто нуждался.

В пять лет мальчик потерял отца и быстро повзрослел. Старался помогать матери и не огорчать ее.

Когда семья переехала в Салехард, ходил в детский сад «Синяя птица», потом — в школу № 2. Знакомые говорят, что Артур постоянно что-то мастерил, ремонтировал, у него были золотые руки.

Дед и прадед Артура были военными, чем он гордился. Когда началась СВО, он решил помочь стране. В 2023 году заключил контракт с ЧВК. На СВО уехал со словами: «Хочу и буду защищать Родину, чтобы дети гордились мной».



Фото из личного архива Артура Маклашевича

В июне 2023 года Артур вернулся, но долго быть дома не смог. Заключил контракт с Минобороны и снова ушел защищать Родину. 9 декабря 2024 года героически погиб при выполнении боевого задания в районе населенного пункта Селидово. У него остались четверо детей.





«Красный Север»
ks-ysnao.ru

Общество

«Мы не спорим, кто главнее»

Первые шаги в семейной жизни «облачных» молодожёнов

МОЛОДЁЖЬ ЯМАЛА

Нина Фальшунова

Виталий и Карина Ведяшкины поженились две недели назад – 20 сентября. Но дружба и любовь начались гораздо раньше. «Красный Север» заинтересовался историей отношений особой пары.

ОТ МОЛЧАНИЯ ВДВОЁМ – К ЛЮБВИ

Когда в 2021 году открылась инклюзивная студия «Облако», Карина была первой, кого туда пригласила автор проекта Надежда Узниченко.

– Я хотела научиться обработке фотографий в фоторедакторе. Потом стали заниматься и другие. Позже пришел и Виталий, – вспоминает Карина. – Когда я увидела его, меня потянуло к нему, как магнитом! А еще так удивительно, что в школе однажды вдруг на меня что-то нашло, и я захотела выучить жестовый язык. Пишу математику, помню, в голове мысль ни с того ни с сего: «А что такое жестовый язык?»



фото: Надежда Узниченко

Наши молодожены особые: Виталий – слабослышащий, носит слуховой аппарат, но хорошо знает язык жестов. Карина улыбается и говорит, глядя на мужа влюбленными глазами: «Вы знаете, какой он болтун! Мы дома так много разговариваем обо всем, не можем наговориться!»

Общению помогает жестовый язык, который на Ямале активно продвигает волонтер Ксения Тишкина. В свое время она организовала мастер-класс, пригласив учителя по жестовому языку. Виталий и Карина, оказавшись на уроке, получили первое задание – молча сидеть, не разговаривать. После этого молодые люди начали об-

щаться и вскоре уже всю дружили.

Выучить жестовый язык непросто даже слабослышащим и глухим. Но Карина смогла освоить азы, продолжает развивать навык.

– Виталий учился в Салехарде в обычной школе, не для слабослышащих, а потому очень стеснительным был, немного замкнутым, – вспоминает Карина. – Я ему сказала, что он может мне доверять любые мысли, рассказывать обо всем, что его тревожит. Для него я стала первым человеком, кому он смог довериться. Мы два года дружили и общались, а на третий поняли, что полюбили друг друга.

БЕЗ СЛЁЗ НЕ ОБОШЛОСЬ

– Предложение мне Виталия сделал на Новый год, – вспоминает девушка. – Он пришел с подарками, а после мы пошли на ледяные горки кататься. Там воз-

ле праздничной елки я его из виду потеряла и вдруг слышу, как люди кричат: «О, вот ты молодец!» – оборачиваюсь, а он стоит на одном колене и держит кольцо. Я, конечно, много раз репетировала в мыслях этот момент, что я не буду плакать. Но без слез не обошлось. Конечно, я сказала: «Да!»

После предложения ребята думали, когда же сыграть свадьбу. Были уже куплены платье и костюм, Карина и Виталий съездили в отпуск в Ярославль. Лето пролетело весело и счастливо. Дату свадьбы решили совместить с днем рождения Салехарда, который приходился на 13 сентября. Но не все родственники успевали приехать к этой дате, так что пришлось отложить бракосочетание на неделю – до 20 сентября.

Заявление подали спонтанно: пришли в гости к Надежде Узниченко, на кухне пили чай, решили посмотреть на «Госуслугах», что по датам в загсе. И паспорта под рукой были, чтобы оформить заявление. Родителям сообщили в духе зумеров – через семейную группу в соцсетях.

– В загсе я очень волновалась, хотя мне казалось, что буду спокойна, – делится впечатлениями Карина. – Но я понимала, что это моя половинка, мой человек, моя судьба, поэтому быстро успокоилась. Быть его женой для меня очень круто и радостно!

ВМЕСТО ССОР – ЩЕКОТАТЬ И СМЕЯТЬСЯ

Есть мнение: идеально подходящие друг другу люди, состоящие в долгом браке, похожи внешне.

– Нам говорят, что мы похожи друг на друга. Иногда, не сговариваясь, мы почти одинаково одеваемся, – говорит Карина. – И в семье не спорим, кто главнее, – все делаем вместе: убираем, ходим за продуктами в магазин и готовим, моем посуду.

Молодым супругам помогает совместный досуг: они с удовольствием играют в театральные и хореографические постановки вместе с другими «облачными» ребятами, у них проходят фотовыставки в других городах России. Творчество сближает и дает уверенность, что впереди – новые и успешные проекты, профессиональное развитие.

Как и в любой молодой семье, в первый год совместной жизни у Карины и Виталия идет притирка характеров.

– Бывает, что спорим из-за чего-то, но стараемся быстрее помириться, – признается Карина. – Если с чем-то не соглашаемся долго, то договариваемся обсудить вопрос на следующий день. Иногда и вовсе забываем про причину спора. Друг друга всегда поддерживаем. Стараемся не ссориться, ведь если один раз начнешь, то потом уже постоянно будет, не остановишься. Уж лучше с улыбкой относиться друг к другу, веселиться, радоваться, щекотать и смеяться – жить весело и дружно.



фото: Надежда Узниченко

До встречи друг с другом ребята не были знакомы и даже учились в разных школах Салехарда. Несмотря на то, что Виталий старше Карины, они выглядят как ровесники и счастливы, когда находятся друг возле друга.

ПОНИМАНИЕ ВАЖНЕЕ ВСЕГО

Ребята работают на разных городских мероприятиях фотосъемками, их знают и приглашают на съемку того или иного события. Кроме того, они удаленно работают в организации по предоставлению социальных услуг в Новом Уренгое.

После школы Карина получила образование младшего воспитателя, а Виталий учится на художественного оформителя. Ребята задумываются о ведении семейного бюджета. Как и у многих молодых, главная проблема – жилье. Пока живут у родителей, но мечтают о своих квадратных метрах, поэтому планируют копить деньги.

На вопрос, что важно в отношениях в семье, Карина отвечает: «Важно понимание. И не ссориться. А если ссориться, то с позитивом!»



Вишнёвые вечера в ламповом пространстве

Главный музей Ямала готов удивлять посетителей допоздна

ПОДРОБНОСТИ

Нина Фальшунова

Взять после работы пиццу на заказ, кофе навынос и заявиться в выставочный комплекс, чтобы встретиться с друзьями? Почему нет? В музее пошли навстречу молодежи – продлили время работы до девяти вечера. Выходной оставили прежним – понедельник.

О том, какие сюрпризы приготовили музейщики жителям и гостям Салехарда, на пресс-конференции рассказали представители МВК имени И. С. Шемановского в Салехарде Виктория Хижина и Ирина Прохорова.



Фото: Сергей Зубков / «Ямал-Медиа»

Ирина Прохорова:
«В ближайшее время ждем из Царского Села выставку «Поэт и Царь».

Наши посетители смогут увидеть, помимо живописи и графики, и мундиры той эпохи, и посмертную маску Александра Сергеевича Пушкина, и прочие артефакты, связанные с ним. Мы сможем посмотреть на эпоху глазами поэта. А посетители антикафе смогут еще и увидеть, как эта выставка монтируется».

В МУЗЕЙ – ПО ЛЮБВИ. «БАТАРЕЙКА» НЕ СЯДЕТ

– Запрос на качественный и разнообразный вечерний досуг от жителей города есть. Это и молодые семьи, работающие граждане, студенты, – пояснила Виктория Хижина, менеджер отдела развития и продвижения МВК имени И. С. Шемановского.

– Практика работы музеев по вечерам для России характерна: все больше мероприятий появляется в музеях, в том числе и в нашем, – добавляет Ирина Прохорова, руководитель отдела по работе с посетителями комплекса. – Музей здорово восполняет «батарейки» – энергетический ресурс. Допустим, человек по ритму жизни сова – утром ему сложно подняться, а к вечеру он чувствует прилив бодрости, чтобы воспринимать информацию, наполняться прекрасным. У музеев функция – обогащать интересно, растить связи между поколениями. Поэтому наш музей организует кросс-поколенческие обсуждения, экскурсии-медиаии. Чаще человек приходит в музей с запросом «расскажите мне», но бывает, что в музей идут, чтобы быть услышанными. Нам важно, чем живет современный город, потому что через десять лет это станет историей, и мы должны ее фиксировать.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА – В СРЕДУ

Музейщики анонсировали выставку мэтров русского авангарда «Хвост кометы» со столетними произведениями искусства. Еще есть время и возможность увидеть изысканную выставку «Искусство художественной куклы».



Фото: Андрей Ткачев / «Ямал-Медиа»

В главном музее Ямала ждут и взрослых, и совсем маленьких посетителей. Музейщики держат курс на семейный отдых, особенно в субботу и воскресенье, когда у детворы нет школьных занятий, зато есть возможность и выспаться, и прибежать в музей, где обязательно будет что-нибудь интересное.

Но не только за красотой приходит посетитель музея. Многие идут за знаниями. Каждую среду, вечером, жителей и гостей столицы Ямала ждут в музее на лектории. Очередной цикл лекций посвящен юбилею Салехарда. Идею предложили сами горожане.

СО СВОИМИ БУТЕРБРОДАМИ И ЧАЕМ – ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

Креативные конкуренты по культурной среде не дают расслабиться. В соседней Национальной библиотеке ЯНАО, к примеру, крутят кино на потолке. Лежать и смотреть в потолок с пользой – сложно придумать что-то еще более увлекательное.

Но музей придумал. Кино-клуб в музее тоже будет – по вторникам, с афишей, с фильмами на разную аудиторию, обещают показывать авторское кино. А вот по четвергам всех посетителей будет ждать «Антикафе в кафе». Музейное кафе гости знают и любят. Но идея антикафе не в том, чтобы поесть, а чтобы прийти, пообщаться, поработать на ноутбуке. Не запрещено заказывать в музей пиццу и кофе, ведь не стоит забывать о вечернем формате – после работы хочется как минимум перекусить.

Почему же человек может спешить в антикафе, а не на домашний ужин? Музейщики придумали свои приманки.

– Антикафе возвышается над основной площадкой музея – главным выставочным залом. И посетители смогут увидеть процесс монтажа выставок. Это обычно та кухня, которую музейщики оставляют закрытой. Невероятно красивый процесс – видеть, как создаются выставки, – рассказывает Ирина Прохорова. – А у нас в ближайшее время запланированы «Поэт и Царь» из Царского Села, Айвазовский из «Арт-плее» – это огромные ожившие полотна известного мариниста, и морские, и сухопутные. Будет интересно понаблюдать монтаж экспозиций. В антикафе будут и настольные игры, и книги, и спецпрограмма, и лево-встречи. Ждем и ребят, интересующихся корейской культурой. Это будет эклектичное пространство. К примеру, одна из тем – «Как делались тортики в 2000-е». Антикафе – это супердружелюбное, уютное, ламповое пространство.

«ВИШНЁВЫЙ КЛУБ» И ФОТОДНИ НА ЗАКУСКУ

Кстати, о приятных ароматах. Музей по пятницам запустил «Вишневый клуб». В формате клубного знакомства с выставками и взаимного общения будут включены аромаэкскурсии, быти-вечеринки. Вишневый цвет – это о весне, которой так не хватает на Севере, и участники клуба будут за этим цветущим настроением приходить в музей.



Фото: Сергей Зубков / «Ямал-Медиа»

Виктория Хижина:
«Мы делаем вечернюю атмосферу комфортной. На лектории, к примеру, у нас идет общение на равных, а лектор не возвышается над другими. Никто не будет проверять, как вы усвоили знания. Наоборот, вам просто дается интересная информация, которой можно поделиться с близкими, друзьями, обсудить с коллегами на работе».

Рассказали музейщики и о выходных, которые они проводят на работе. По субботам приглашаются семьи с детьми всех возрастов. Планируется и поиск следов древних цивилизаций, и создание театра теней, и чтение сказок. Занятия проводятся под руководством музейных педагогов.

Планируются в субботу и фотодни. Можно с помощью профессионального музейного фотографа провести фотосессию в музее на любой из выставок, в уникальных декорациях, и даже облачиться в исторические костюмы.

Музейщики ждут от нового сезона главного – счастливых и довольных людей в залах и коридорах выставочного комплекса. Учреждение работает до девяти вечера, выходной – понедельник.



Фото: Сергей Зубков, Василий Петров / «Ямал-Медиа»



На производстве главным остаётся человек

ЛЮДИ ДЕЛА

Елена Николаева

Коридоры газопроводов ООО «Газпром трансгаз Югорск» протянулись на полторы тысячи километров по территориям трех регионов России: Ямало-Ненецкого и Ханты-Мансийского автономных округов, Свердловской области. Ежедневно по ним транспортируется около одного миллиарда кубометров природного газа, который обеспечивает теплом и светом дома потребителей, объекты социальной инфраструктуры, дает энергию для промышленных предприятий Урала и европейской части России.

ЧЕЛОВЕК И БЕЗОПАСНОСТЬ

Надежная эксплуатация магистралей и бесперебойный транспорт газа – основные производственные задачи 25-тысячного коллектива.

По словам генерального директора Алексея Кшесинского, «Газпром трансгаз Югорск» по своим производственным мощностям является одним из крупнейших газотранспортных дочерних обществ ПАО «Газпром».

– Предприятие обслуживает более 27 тысяч километров магистральных газопроводов и эксплуатирует более сотни опасных производственных объектов. На трассе нет участка, который можно было бы оставить без внимания: работоспособность системы и надежность транспортировки газа зависят от людей. Человек – ключевое звено в этом процессе. Первостепенное значение имеют безаварийная работа и безопасный труд, гарантирующие сохранение жизни и здоровья



Все 25 тысяч сотрудников предприятия подписали личные обязательства в области производственной безопасности.

сотрудников, – подчеркивает Алексей Кшесинский.

Для достижения этих приоритетов компания создает достойные условия труда, включая соблюдение режима труда и отдыха, обеспечение необходимыми средствами производства и защиты, организацию питания и медицинское обслуживание. Также проводится обучение персонала безопасным методам работы и внедряются новые технологии, минимизирующие риски для жизни сотрудников.

ОБУЧЕНИЕ, ОСОЗНАННОСТЬ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

С учетом того, что большая часть работ на трассе относится к категории повышенной опасности, предприятие активно развивает культуру производственной безопасности и формирует осознанное отношение работников к выполнению задач. В 2023 году все 25 тысяч сотрудников подписали личные обязательства в области производственной безопасности, подтвердив готовность содействовать достижению целей и задач в области охраны труда, промышленной и пожарной безо-

пасности, а также безопасности дорожного движения.

– Если каждый сотрудник будет ответственно подходить к вопросам безопасности, это приведет к значительным результатам для компании, наших близких и потребителей, для которых мы являемся надежным и гарантированным поставщиком природного газа, – отмечает генеральный директор.

Важным направлением работы «Газпром трансгаз Югорск» является повышение технической грамотности персонала. Для этого специалистами компании разработаны обучающие фильмы и учебно-методические пособия, создан типовой учебный полигон для отработки навыков, необходимых при выполнении работ повышенной опасности.

Особое внимание уделяется поиску и внедрению решений, снижающих риски опасных происшествий. Одна из недавних разработок компании – барьер безопасности, который используется при проведении погрузочно-разгрузочных работ для предотвращения попадания работников в зону раскатывания труб большого диаметра.

Положительный опыт института уполномоченных по охране труда также заслуживает внимания. Сегодня почти 800 работников участвуют в общественном контроле за состоянием условий труда на рабочих местах и выполнением требований производственной безопасности в филиалах компании.

ПРОТИВОАВАРИЙНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Готовность персонала к действиям в условиях чрезвычайных ситуаций – необходимый навык при работе на опасных производственных объектах. Для поддержания этого навыка в ООО «Газпром трансгаз Югорск» еженедельно проводятся противоаварийные тренировки. Ежегодно Общество организует более тысячи таких мероприятий, привлекая к участию в учениях 450 человек личного состава.

Важным этапом для компании стало участие в 2025 году в межведомственных опытно-исследовательских учениях МЧС России «Безопасная Арктика». Учения состоялись на территории Белоярского района ХМАО-Югры. В ходе тренировки были отработаны совместные действия персонала ООО «Газпром трансгаз Югорск», сил МЧС России и служб городского поселения Белоярский по ликвидации аварии и восстановлению подачи газа на объект теплоснабжения.

IT ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ

В компании внедрен ряд цифровых решений, направленных на предотвращение инцидентов, аварий и травм на производственных объектах. Для мониторинга технического состояния оборудования и выявления нестандартных ситуаций на опасных производственных объектах используются передовые технологии, такие как компьютерное зрение, промышлен-

ный интернет вещей, системы видеоаналитики.

В 2024 году в промышленную эксплуатацию была запущена информационная система «Работы повышенной опасности». Эта система, разработанная специалистами компании, позволяет автоматизировать процесс согласования разрешительной документации на проведение работ повышенной опасности, обеспечивая более эффективный контроль подготовки к таким работам.

Среди инициатив, разработанных специалистами «Газпром трансгаз Югорск», выделяется проект компьютерного зрения, направленный на повышение уровня производственной дисциплины и предотвращение травматизма. Технология позволяет отслеживать наличие средств индивидуальной защиты и спецодежды, а также определять признаки задымления в поле зрения камеры.

Еще одной значимой разработкой компании является автоматизированная система контроля безопасности, предназначенная для предотвращения опасных событий, связанных с разгерметизацией магистрального газопровода. Датчики системы обеспечивают мониторинг загазованности во внутритрубном пространстве и в воздухе рабочей зоны, а также контролируют давление и положение временных герметизирующих устройств. При выявлении несоответствий параметров автоматически срабатывает система оповещения об опасности. В 2024 году ООО «Газпром трансгаз Югорск» получило патент на данное изобретение.

– Но как бы ни развивались технологии, автоматизируя и оптимизируя производственные процессы, роль человека-профессионала на производстве остается ключевой, а сохранение его жизни и здоровья – безусловным приоритетом, – резюмирует Алексей Кшесинский.



«Газпром трансгаз Югорск» является одним из крупнейших газотранспортных дочерних обществ ПАО «Газпром».



Много лишнего

Проблемы с весом под лупой психологов

ПСИХОЛОГИЯ
Альбина Астахова

На фоне активной пропаганды здорового образа жизни, доступности спорта и развития медицины проблема лишнего веса не теряет остроты. А все потому, что на наш вес влияют сразу четыре фактора: гормоны, физическая активность, питание и психология. Часто достичь желаемых результатов мешают внутренние установки. В психосоматике избыточной массы тела разбирался «Север-Пресс».

С точки зрения психологии лишний вес стоит воспринимать не как эстетическую проблему, а как опасность для здоровья и фактор, мешающий счастливой жизни.

Лишний вес – понятие крайне субъективное. Многие считают, что у них есть ненужные килограммы, но на деле только «кожа да кости». И наоборот: полнотелые люди часто смотрятся удивительно гармонично и чувствуют себя увереннее тех, у кого нет ни грамма лишнего жира.

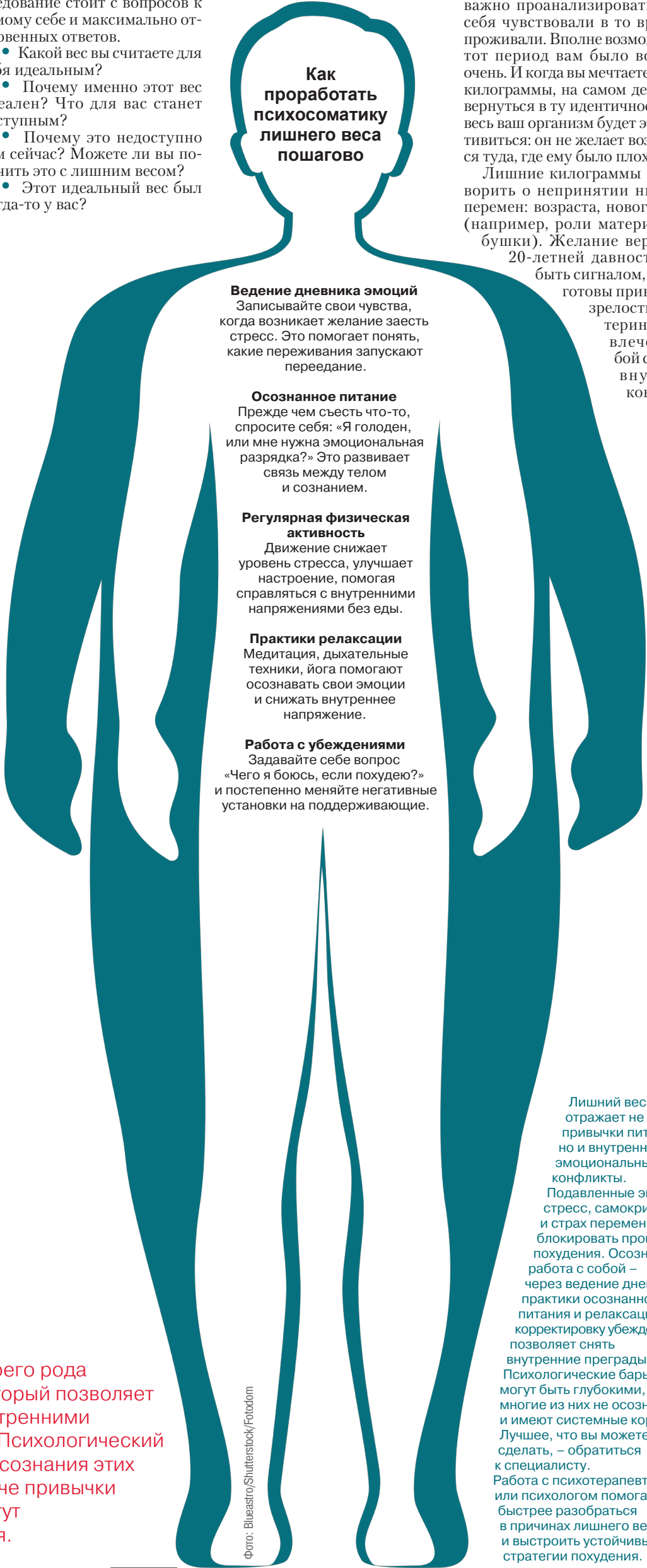
ЛИШНИЙ ВЕС И ПСИХОСОМАТИКА: РАЗГОВОР С СОБОЙ
Психологи рассматривают лишний вес как сигнал о внутреннем дисбалансе. Тело часто отражает наши эмоции. Избыточные килограммы могут быть защитным механизмом, когда человек бессознательно стремится скрыть себя, спрятаться от внешнего давления или снизить тревожность.

Избыток массы тела психологи связывают с эмоциональными паттернами:

- ▶ подавленные эмоции, которые человек не хочет или не умеет выражать;
- ▶ привычка заедать стресс, печаль, тревогу;
- ▶ страх изменений, выхода из зоны комфорта;
- ▶ поиск утешения, безопасности в еде.

Лишний вес может быть своего рода эмоциональным щитом, который позволяет человеку справляться с внутренними конфликтами и стрессами. Психологический аспект похудения требует осознания этих блоков, работы с ними, иначе привычки и внутренние установки могут саботировать любые усилия.

- Начать психологическое исследование стоит с вопросов к самому себе и максимально откровенных ответов.
- Какой вес вы считаете для себя идеальным?
 - Почему именно этот вес идеален? Что для вас станет доступным?
 - Почему это недоступно вам сейчас? Можете ли вы получить это с лишним весом?
 - Этот идеальный вес был когда-то у вас?



Если хотите вернуть прежний вес, важно проанализировать, как вы себя чувствовали в то время, что проживали. Вполне возможно, что в тот период вам было вообще не очень. И когда вы мечтаете сбросить килограммы, на самом деле хотите вернуться в ту идентичность. Тогда весь ваш организм будет этому противиться: он не желает возвращаться туда, где ему было плохо. Лишние килограммы могут говорить о непринятии нынешних перемен: возраста, нового статуса (например, роли матери или бабушки). Желание вернуть вес 20-летней давности может быть сигналом, что вы не готовы принять свою зрелость или материнство, что влечет за собой серьезные внутренние конфликты.

ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА, КОТОРЫЕ В ГОЛОВЕ
Почему же мы носим этот лишний вес? Психологические причины могут быть разными.

Личные

Вес как защитник. Он может прятать от нежелательных отношений, внимания, если в анамнезе было насилие.

Вес как ноша. Например, после выкидыша тело может «донашивать» ребенка. При сложностях с зачатием – стать символической «беременностью».

Конфликт идентичности. Родители хотели ребенка другого пола, и человек бессознательно становится «неоформившимся», чтобы разрешить этот внутренний конфликт.

Вес как непрожитые чувства. Замещение любви, заботы, внимания, если с детства была усвоена установка «еда = любовь»: «Плачешь – на тебе молочка», «Грустишь – иди поешь».

Вес как нереализованные идеи и проекты, которые человек «вынашивает», но не может «родить».

Возврат в безопасное состояние. Бывают случаи, когда лишний вес возвращает тело в состояние младенца с пухлыми щечками – время, когда было спокойно и хорошо.

Родительские

Парентификация. Когда ребенок вынужден стать родителем для своих собственных родителей, его организм может буквально становиться больше с помощью жира, чтобы соответствовать этой роли.

«Я ношу твою боль». Ребенок может бессознательно носить в себе непрожитые чувства и процессы родителей, чтобы им стало легче.

Симбиотическая связь. При сильном ожирении это может быть посланием: «Я всегда буду нуждаться в тебе, мама, чтобы ты чувствовала себя нужной».

Родовые

То есть причины, уходящие корнями в историю семьи.

Истории выживания: если в роду замерзали, нужно быть больше, чтобы согреться; если голодали, нужны запасы, чтобы не умереть.

Миграция: вес как ресурс для долгих путешествий и переездов.

Нереализованное материнство: вес как символ нерожденных или невывоскормленных детей рода, которых необходимо «донашивать» в себе.



Объявления

ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЕТ ИТОГОВЫЙ			
(вид отчета – первый, итоговый)			
о поступлении и расходовании средств избирательного фонда избирательного объединения, кандидата			
Выборы депутатов Законодательного Собрания Ямало-Ненецкого автономного округа восьмого созыва			
(наименование избирательной кампании)			
«Ямало-Ненецкое региональное отделение Политической партии ЛДПР – Либерально-демократической партии России»			
(наименование избирательного объединения/фамилия, имя, отчество кандидата)			
(наименование и номер избирательного округа – указывается для кандидата)			
№ 40704810567740000003, Структурное подразделение № 8369/085 ПАО Сбербанк России, г. Салехард, ул. Республики, д. 41			
(номер специального избирательного счета, наименование и адрес кредитной организации)			

Строка финансового отчета		Шифр строки	Сумма, руб.	Примечание
1		2	3	4
1	Поступило средств в избирательный фонд, всего	10	3 127 572,00	
в том числе:				
1.1	Поступило средств в установленном порядке для формирования избирательного фонда	20	3 127 572,00	
из них:				
1.1.1	Собственные средства избирательного объединения/кандидата	30	3 127 572,00	
1.1.2	Средства, выделенные кандидату выдвинувшим его избирательным объединением	40	0,00	
1.1.3	Добровольные пожертвования гражданина	50	0,00	
1.1.4	Добровольные пожертвования юридического лица	60	0,00	
1.2	Поступило в избирательный фонд денежных средств, подпадающих под действие п. 6 ст. 58 Федерального закона от 12.06.2002 № 67-ФЗ	70	0,00	
из них:				
1.2.1	Собственные средства избирательного объединения/кандидата/средства, выделенные кандидату выдвинувшим его избирательным объединением	80	0,00	
1.2.2	Средства гражданина	90	0,00	
1.2.3	Средства юридического лица	100	0,00	
2	Возвращено денежных средств из избирательного фонда, всего	110	0,00	
в том числе:				
2.1	Перечислено в доход окружного бюджета	120	0,00	
2.2	Возвращено денежных средств, поступивших с нарушением установленного порядка	130	0,00	
из них:				
2.2.1	Гражданам, которым запрещено осуществлять пожертвования либо не указавшим обязательные сведения в платежном документе	140	0,00	
2.2.2	Юридическим лицам, которым запрещено осуществлять пожертвования либо не указавшим обязательные сведения в платежном документе	150	0,00	
2.2.3	Средств, поступивших с превышением предельного размера	160	0,00	
2.3	Возвращено денежных средств, поступивших в установленном порядке	170	0,00	
3	Израсходовано средств, всего	180	3 127 572,00	
в том числе:				
3.1	На организацию сбора подписей избирателей	190	0,00	

1		2	3	4
3.1.1	Из них на оплату труда лиц, привлекаемых для сбора подписей избирателей	200	0,00	
3.2	На предвыборную агитацию через организации телерадиовещания	210	330 030,00	
3.3	На предвыборную агитацию через редакции периодических печатных изданий	220	0,00	
3.4	На предвыборную агитацию через сетевые издания	230	220 000,00	
3.5	На выпуск и распространение печатных и иных агитационных материалов	240	2 402 542,00	
3.6	На проведение публичных массовых мероприятий	250	0,00	
3.7	На оплату работ (услуг) информационного и консультационного характера	260	0,00	
3.8	На оплату других работ (услуг), выполненных (оказанных) юридическими лицами или гражданами России по договорам	270	175 000,00	
3.9	На оплату иных расходов, непосредственно связанных с проведением избирательной кампании	280	0,00	
4	Распределено неизрасходованного остатка средств фонда пропорционально перечисленным в избирательный фонд денежным средствам	290	0,00	
5	Остаток средств фонда на дату составления (подписания) отчета (заверяется банковским документом) (стр.300 = стр.10 - стр.110 - стр.180 - стр.290)	300	0,00	

В соответствии с постановлением Правительства РФ от 29.10.2010 № 872 «О стандартах раскрытия информации субъектами естественных монополий, оказывающими услуги по транспортировке газа по трубопроводам», постановлением Правительства Российской Федерации от 28.09.2010 № 764 «Об утверждении правил осуществления контроля за соблюдением субъектами естественных монополий стандартов раскрытия информации» и приказом ФАС России от 08.12.2022 № 960/22 «Об утверждении форм, сроков и периодичности раскрытия информации субъектами естественных монополий, оказывающими услуги по транспортировке газа по трубопроводам, а также заполнения указанных форм» филиал «Уренгойская ГРЭС» уведомляет вас о том, что в октябре 2025 года на официальном сайте http://iraо-generation.ru/information/gas_supply/urengoyskaya-gres/ размещена следующая информация:

- Приложение 4. Форма 6. Информация о наличии (отсутствии) технической возможности доступа к регулируемым услугам по транспортировке газа по газораспределительным сетям: за сентябрь; на ноябрь.
- Приложение 4. Форма 7. Информация о наличии (отсутствии) технической возможности доступа к регулируемым услугам по транспортировке газа по газораспределительным сетям (с детализацией по группам газопотребления): за сентябрь; на ноябрь.
- Приложение 5. Форма 2. Информация о регистрации и ходе реализации заявок на доступ к услугам по транспортировке газа по газораспределительным сетям за сентябрь.
- Приложение 6. Форма 2. Информация о регистрации и ходе реализации запросов о предоставлении технических условий на подключение (технологическое присоединение) к газораспределительным сетям за сентябрь.
- Приложение 10. Информация о способах приобретения, стоимости и объемах товаров, необходимых для оказания услуг по транспортировке газа по трубопроводам за сентябрь.

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

• Продается уютная 2-комн. кв. в кирп. доме в п. Харп по ул. Дзержинского, д. 12, 4-й этаж. Общая 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.

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

• Продам карабин «Вепрь 308», калибр 7.62, в хорошем состоянии, недорого. Продажа осуществляется согласно законодательству РФ. Тел.: +7-911-382-47-23, +7-911-899-19-44.

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

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

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

Меры социальной поддержки участников СВО и их семей в ЯНАО



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

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

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»	И. о. генерального директора Е. К. ЧИГИРИНОВА	ЯМАЛ медиа	№ 40. Газета вышла в свет 4 октября 2025 года. Подписано в печать 3 октября 2025 года. По графику: 18.00, фактически: 18.00.	ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: на год – ПА699, на полугодие – ПР552.
УЧРЕДИТЕЛЬ – департамент внутренней политики Ямало-Ненецкого автономного округа (629008, ЯНАО, г. Салехард, пр. Молодежи, 9, каб. 708).				Тираж 3100 экз. Заказ № 1406 (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).		
ИЗДАТЕЛЬ – департамент внутренней политики Ямало-Ненецкого автономного округа (629008, ЯНАО, г. Салехард, пр. Молодежи, 9, каб. 708).				Газета выходит по субботам. Стоимость годовой подписки – 247,50 рубля. В розницу цена свободная.		
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.				12+ ✉ Сайт: www.krasnyysever.pf ✉ E-mail: ks@yamal-media.ru Приемная ☎ (34922) 4-27-19		



Найдите 15 слов, связанных с почтой



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

Фото: Александр Чирва / «Ямал-Медиа», Ground Picture / PeopleImages / Shutterstock / Fotodom

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.

OBEH

Идеальная неделя для старта проектов. Не действуйте горяча, продумайте шаги. В середине недели возможен конфликт – считайте до десяти. Удача ждет в спорте.

Финансовая стабильность порадует. Однако избегайте ненужных трат. В среду звезды советуют романтику. В выходные отдохните на природе, это восстановит силы и подарит гармонию.

Время для общения и новых идей! Вас ждут важные встре-

чи и интересные предложения. Не распыляйтесь, выберите главное. В пятницу возможно неожиданное известие от старого друга.

Неделя эмоций и интуиции. Прислушайтесь к внутреннему голосу. Возможны мелкие семейные хлопоты. В выходные устройте себе уютный вечер, это лучшая перезагрузка. Берегите нервы.

Не бойтесь брать на себя ответственность. Творческие проекты будут успешны. В четверг возможен карьерный рост. Избегай-

те излишней драматизации в личном общении.

Пора навести порядок в делах и мыслях. Составьте планы, это снизит тревожность. На неделе возможна полезная деловая поездка. В выходные прочитайте давно отложенную книгу.

Акцент на отношениях. Вы легко найдете общий язык с кем угодно. Не избегайте трудных разговоров: они приведут к согласию. В пятницу возможен приятный сюрприз от партнера.

Время глубоких трансформаций. Отпустите то, что себя изжило. Проявите решимость в карьере — начальство заметит вашу хватку. В середине недели будьте осторожны с финансами.

Неделя обещает приключения! Новые знакомства расширят кругозор. В среду не давайте пустых обещаний. Ищите вдохновение в путешествиях.

Сосредоточьтесь на долгосрочных целях. Карьера требует внимания, но не забывайте об отдыхе. Выходные идеально под-

ходят для общения с семьей. Ваша практичность сейчас – главный козырь.

Время для командной работы и дружеского общения. Ваши оригинальные идеи найдут поддержку. Не бойтесь быть не как все. В четверг возможен всплеск вдохновения. Действуйте смело!

Подключите интуицию, она вас не подведет. Возможны творческие озарения. Старайтесь меньше витать в облаках, решайте земные задачи. В пятницу романтическое знакомство может стать судьбоносным.