

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКИЙ, ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЙ ЖУРНАЛ

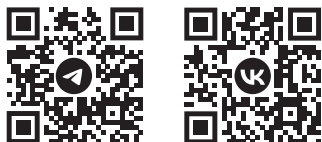
ЯМАЛЬСКИЙ МЕРИДИАН

ФЕВРАЛЬ 2026

ЛОВЦЫ
СВЕТА



СЛОВО К ЧИТАТЕЛЯМ



Сканируйте QR-код, подписывайтесь
на «Ямальский меридиан» в Телеграм
и ВКонтакте

Фото: Сергей Зубков



Север всегда манил своей загадочностью и уникальностью. Сегодня мы отправимся в путешествие по бескрайним просторам Ямала, чтобы раскрыть тайны северных исследований и экспериментов. Ведь именно здесь, среди вечной мерзлоты и полярной ночи, рождаются удивительные открытия, способные изменить жизнь каждого из нас.

Наш номер посвящен людям, которые буквально ловят свет – будь то лучи солнца или авроры бореалис. Тюменские ученые три года боролись с тьмой, создавая световой сценарий для участников эксперимента. А фотохудожник Андрей Пономарёв делится секретами, как поймать красоту северного сияния в кадре. Также вместе с главным внештатным специалистом Минздрава России по медицинской профилактике в УРФО Сергеем Токаревым разобрались, почему правильное питание, свет и сон являются основой нашего благополучия.

Пусть страницы журнала станут проводником к сердцу Севера, а вдохновение ученых и наших героев придаст сил двигаться вперед, к здоровому будущему. Впустите свет в свою жизнь и сделайте первый шаг к большим изменениям!

A stylized, handwritten signature in blue ink.

Ефим Хороя,
главный редактор
журнала «Ямальский меридиан»

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

- 6** Безусловные ценности
- 10** Чайковский на полярном круге
- 22** Перспективы – быть лучшим
- 28** Услышать чудо



Фото: Фёдор Воронов



Фото: Андрей Ткачёв

ГЛАВНАЯ ТЕМА

- 30** «Размножить» солнце
- 34** Путь к себе
- 44** Ловцы света



Фото: Булат Закиров

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

- 52** Крещёный



Фото: Сергей Зубков

ЭТНОС

- 56** Одежда коренных народов Ямала
Ненцы
- 60** Чёрные глазки
- 64** Почему у зайца длинные уши



Фото: Анастасия Гергель / предоставлено фолк-группой «Матрёна Ивановна»

ЛЕТОПИСЬ

- 88** Экватор сезона:
цифры, имена, итоги
- 92** Хоккей: самоотверженность
и нацеленность на результат
- 94** Футзал: трудный старт,
уроки роста и вера в будущее
- 96** Дельта и Тундра, «Хоп»!



Фото: Фёдор Воронов

60



Фото из личного архива Нензко Окотэтто

ЭСТЕТИКА

- 68** Сыну, папе, дедушке
- 74** На сцене «Матрёна Ивановна»
- 82** Рыбное суфле с салатом
из зелёной чечевицы



Фото: СО «ФАКЕЛ ЯМАЛ»

НАВИГАТОР

- 102** Попрошу не выражаться
- 110** В стиле «нейро»



Ямальный меридиан



№ 2. Февраль 2026 г.

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

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

Генеральный директор
Марья Андреевна Зулинова



Главный редактор
Ефим Хороля

Заместитель главного редактора
Юлия Дубенко

Журналисты:
Екатерина Пшенцова, Анна Мирошниченко,
Неко Окотэтто, Нина Власова,
Екатерина Золотарёва

Фотографы:
Сергей Зубков, Фёдор Воронов, Андрей Ткачёв,
Юрий Здебский, Юлия Чудинова, Никита Погодин,
Булат Закиров, Роман Чернов

Корректор
Татьяна Хадарова

Дизайн
Олеся Меркулова, Кристина Холявко

Обложка
Андрей Понамарёв

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

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

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

Подписано в печать 23.01.2026.
Дата выхода в свет 01.02.2026.

Тираж – 7280 экз.
Порядковый номер выпуска 358.
Отпечатано в типографии
АНО «Ямал-Медиа».
Юридический адрес: 629003,
Ямало-Ненецкий автономный округ,
г. Салехард, мкр. Богдана Кнунянца, 1,
каб. 106. Фактический адрес: 629007,
Ямало-Ненецкий автономный округ,
г. Салехард, ул. Чубынина, 39а.

Тираж – 25 экз. Заказ № 28 тз.
Тел./факс (34922) 3-10-73.

Отпечатано в типографии
ООО «Типография ФортДиалог».
620085, г. Екатеринбург, ул. Монтерская,
3/81А, оф. 323.
Тираж – 7255 экз. Заказ № 2620006.

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

Распространяется бесплатно.



КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

📷 Фото: Сергей Зубков

БЕЗУСЛОВНЫЕ ценности

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ, СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА, БЕЗОПАСНОСТЬ –
ВАЖНЕЙШИЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ КАЖДОГО ЯМАЛЬЦА. НОВЫЕ СИСТЕМНЫЕ
РЕШЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПРИНЯТЫ НА ЯМАЛЕ, ПОЗВОЛЯТ СЕВЕРЯНАМ
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЕЩЁ УВЕРЕННЕЕ И ЗАЩИЩЁННЕЕ.

Нина Власова, **фото:** Виктория Еленова, Равиль Сафарбеков, Булат Закиров /
предоставлено пресс-службой губернатора ЯНАО, Сергей Зубков, Юрий Здебский



ДЛЯ КАЖДОГО

Год здоровья по-ямальски – это про пользу, масштаб и перспективы. Торжественный старт тематическому году дали в Новом Уренгое. Участниками церемонии открытия стали полторы тысячи северян. Желающие смогли пройти диагностику состояния здоровья и получить врачебные консультации, а еще – поиграть в теннис и баскетбол, проверить, как арт-терапия помогает справляться со стрессом, и узнать больше об экологическом благополучии.

В завершение программы открытия с участием врачей, спортсменов, артистов – кульминация вечера. На сцене «Звездного» развернули 26-метровый флаг с символикой Года здоровья.

– Здоровье – первое, что мы желаем близким. Оно разное – физическое, ментальное. Без него никакие цели и задачи не интересны. Только когда мы полны сил, мы готовы для новых вызовов и побед. Вся наша ямальская семья – все муниципалитеты и ключевые предприятия – будут задействованы в мероприятиях этого года. Потому что это действительно касается каждого. Приглашаю жителей тоже активно включиться. Желаю, чтобы нам всем этот год дал еще больше здоровья, больше сил для новых свершений, – обратился к жителям региона губернатор Ямала Дмитрий Артюхов.

ГЛАВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ГОДА ЗДОРОВЬЯ В ЯНАО:

МЕДИЦИНА

ПРОФИЛАКТИКА

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

МАССОВЫЙ СПОРТ

РАЗВИТИЕ ВОЛОНТЕРСТВА

450 событий в календаре
Года здоровья

НА ПРИЁМ В НОВЫЕ КЛИНИКИ

В городах и отдаленных поселках округа начнут работу новые медучреждения.

ПОСЁЛОК ТАЗОВСКИЙ

Здание инфекционного отделения площадью 1300 квадратных метров достроили в конце 2025-го. Сюда медики и пациенты переедут из старого деревянного строения. В райцентре также завершают возведение туберкулезного отделения площадью более тысячи квадратных метров.



ТАРКО-САЛЕ

Почти готов детский медицинский центр, который начали строить в 2022 году. В новые капитальные помещения из деревянных зданий, расположенных в разных частях города, переедут педиатрическое отделение стационара и детская поликлиника. Центр сможет принимать до 150 человек в сутки. Под одной крышей будут находиться клинико-диагностическая и бактериологическая лаборатории, приемно-смотровой бокс, палаты интенсивной терапии и для совместного пребывания детей и родителей.



МИКРОРАЙОН КОРОТЧАЕВО

Новая участковая больница со стационаром на 23 койки, секциями реанимации, интенсивной терапии, операционными, детской и взрослой амбулаториями обеспечит новое качество оказания медпомощи. В арсенале медиков появится новое современное оборудование, в том числе три рентгеновских аппарата. Больница будет обслуживать жителей Лимбяхи и поселка Уренгой.

ПОСЁЛОК УРЕНГОЙ

В новой амбулатории разместят кабинеты приема врачей и дневной стационар на пять палат. В них смогут ежедневно получать лечение до 15 пациентов.



СТРОЙКИ В РАЗГАРЕ

В 2026-м продолжится возведение ряда крупных больниц, среди них поликлинический комплекс и инфекционное отделение в Муравленко, педиатрический корпус с поликлиникой в Губкинском, поликлиники в Ноябрьске и в южной части Нового Уренгоя, психиатрическое отделение в Тарко-Сале, стационар в поселке Тазовском.

Сейчас на Ямале в стадии проектирования и строительства около 30 медучреждений. За семь лет в регионе возвели 29 объектов здравоохранения.



#НиДняБезДвижения С ГУБЕРНАТОРОМ

В Год здоровья у северян появился дополнительный повод активно заниматься спортом, участвовать в фестивалях и конкурсах, больше заботиться о собственном самочувствии и повышать личную активность. Пример – перед глазами. Глава округа объявил спортивный марафон #НиДняБезДвижения. Дмитрий Артюхов рассказал, что уже несколько лет регулярно занимается спортом: играет в волейбол и хоккей, ходит в тренажерный зал и бегаёт, а в 2026-м хочет уделить этому еще больше времени. Губернатор призвал земляков укреплять здоровье вместе.

– Год здоровья – про личный выбор каждого: поменять привычки в лучшую сторону или оставить всё как есть. Присоединяйтесь к марафону #НиДняБезДвижения и делитесь своими успехами, не важно – регулярными тренировками или пройденными шагами, количеством подтягиваний или сданными нормативами ГТО. Итоги будем подводить по воскресеньям. Соберем команду здоровья Ямала! – отметил Дмитрий Артюхов.



ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ И СПОКОЙСТВИЯ

На Ямале снизился уровень преступности. По официальным данным, количество зарегистрированных противоправных деяний по итогам 2025 года уменьшилось на 13,6%, что в два раза больше, чем в среднем по России.

Безопасность жителей Ямала помогает обеспечивать в том числе единая региональная система видеонаблюдения. Камеры следят за происходящим в общественных местах, на вокзалах, в аэропортах, на остановках и дворах, а также в точках общепита и торговых центрах. Сейчас в единой системе 6,5 тысяч камер. Каждая третья – с модулем видеоаналитики.

В 2026 году в городах и районах округа планируют подключить не менее 450 устройств, почти все из них будут оснащены искусственным интеллектом. 20 дополнительных видеокамер появятся на въездах в муниципалитеты, они будут фиксировать госномера машин и обеспечат контроль за трафиком.

ИИ помогает правоохранителям в розыскной работе, в том числе при поиске пропавших людей, а также для обнаружения подозреваемых в противоправных деяниях. С начала внедрения видеоаналитики с ее помощью удалось раскрыть более двух тысяч преступлений и административных правонарушений – это каждое четвертое преступление.

В СОБСТВЕННЫЙ ЧУМ

На Ямале вручили 400 чумовых капиталов. Обладатели юбилейного сертификата – молодая семья Вэненго из Приуральского района.

Дмитрий и Дарья недавно во второй раз стали родителями. Старшему сыну Кириллу – два года, малышка Василиса появилась на свет в октябре 2025-го. Семья пока живет в одном чуме со старшими представителями рода и продолжает традиции оленеводов, вместе с родственниками заботится о стаде в несколько тысяч голов и кочует в Приуральском районе. Теперь у них будет свое жилище.

– Два с половиной года назад, когда я гостил у семьи, отношения Дмитрия и Дарьи только начинались, а сегодня они уже родители двух малышей. Уверен, что с появлением собственного дома благодаря чумовому капиталу эта семья станет еще больше. Для нас важно, чтобы молодые кочевые семьи чувствовали уверенность в завтра и получали хороший старт от родного Ямала для счастливой и многодетной жизни на земле предков, – отметил глава округа.



ЧУМОВОЙ КАПИТАЛ НА ЯМАЛЕ ВРУЧАЮТ С 2021 ГОДА

В комплекте всё необходимое для ведения хозяйства в условиях тундры: шесты, сезонные покрытия для чума, печь, доски и нарты. С 2023 года срок выдачи комплекта продлен до 180 дней, его могут получить родственники по доверенности. С 2025-го сертификат на чумовой капитал выдается после рождения второго ребенка.



Чайков- ский на полярном круге

ЛУЧШИЕ МОЛОДЫЕ МУЗЫКАНТЫ МИРА
СОБРАЛИСЬ В САЛЕХАРДЕ «СЫГРАТЬ»
«СИМФОНИЮ ЯМАЛА».

ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ
КОНКУРС АКАДЕМИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ
В АРКТИЧЕСКОЙ ЗОНЕ РОССИИ.
В ЭТОМ ГОДУ В НЁМ ПРИНИМАЮТ
УЧАСТИЕ 130 ТАЛАНТОВ ИЗ 13 СТРАН.

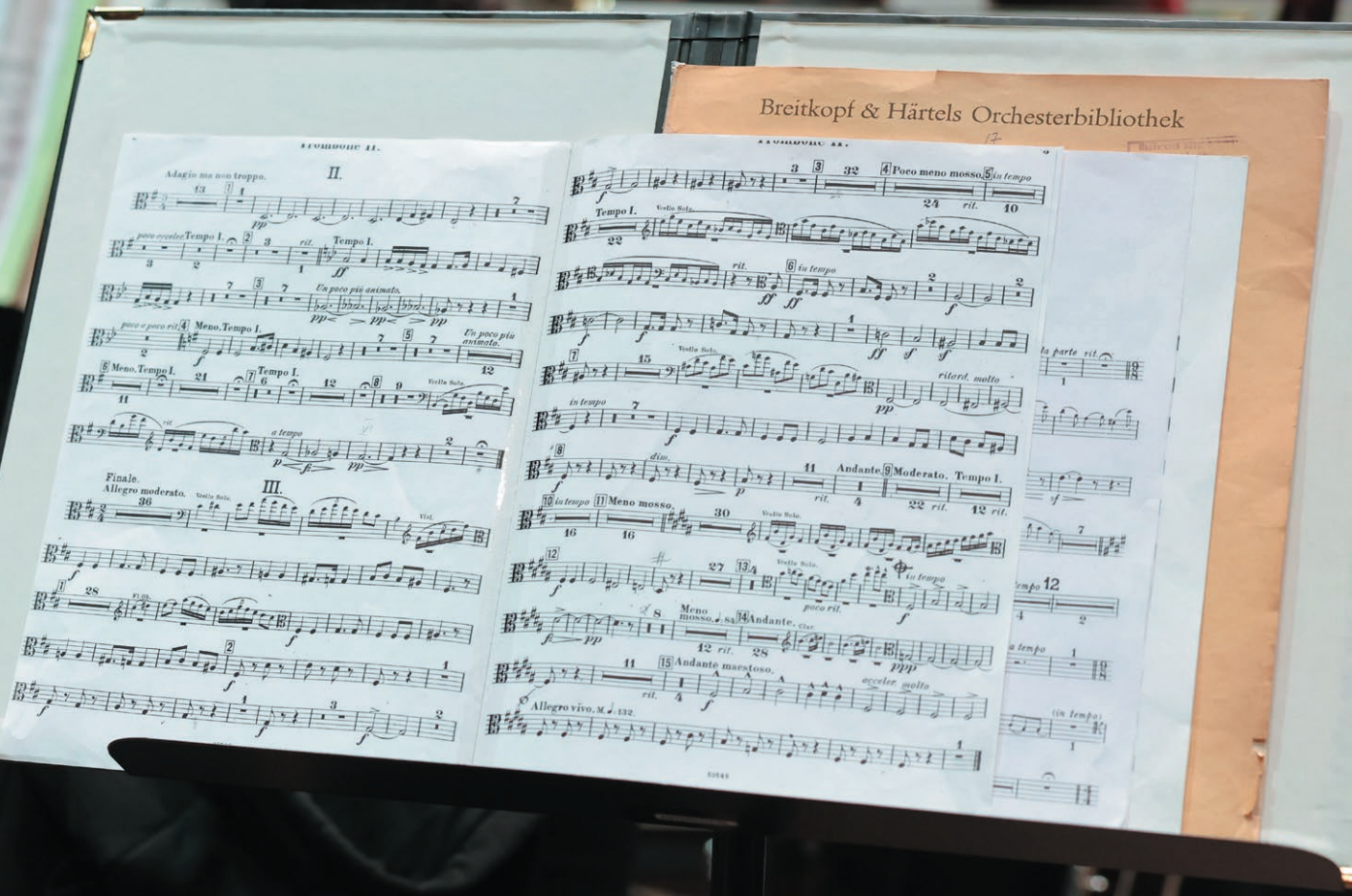
ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ
КОНКУРСА – МАЭСТРО ДЕНИС МАЦУЕВ.

Галина Соловьева, **фото:** Равиль Сафарбеков /
предоставлено пресс-службой губернатора ЯНАО,
Андрей Ткачёв, Фёдор Воронов, Александр Чирва

Чайковский, Рахманинов, Бах, Шопен... Программа, заявленная участниками, без преувеличения, золото музыкального наследия мира. Произведения сложнейшего уровня звучат на ямальской земле в трех номинациях: «фортепиано», «скрипка» и «виолончель». Прослушивание и финальный концерт проходят в Ямальной филармонии. Для тех, кто не сможет присутствовать лично, предлагаются онлайн-трансляции на официальном сайте конкурса и странице во «ВКонтакте».

«Симфония Ямала» – это симбиоз возможностей как для слушателя, так и для молодых исполнителей. По словам организаторов, это прежде всего возможность показать достижения своих национальных школ исполнительского искусства и обменяться бесценным опытом. Для жителей Ямала – шанс услышать лучших из лучших и прикоснуться к миру великой классики, не выезжая за пределы своего округа.







С инициативой проводить «Симфонию Ямала» выступил губернатор Ямала Дмитрий Артюхов, чтобы популяризировать классическое искусство и помочь молодым одаренным музыкантам.

– Мы верим, что искусство не знает границ, и наша задача – дать ему зазвучать под аккомпанемент северных ветров, – сказал Дмитрий Артюхов. – Мы хотим открывать миру новые имена и делать классическую музыку доступной для самой широкой аудитории. Для молодых исполнителей «Симфония Ямала» – бесценный шанс быть услышанными авторитетным жюри, выйти на одну сцену с прославленными мэтрами и получить мощную поддержку для старта и развития на профессиональном пути. Желаю участникам успеха, вдохновения и ярких выступлений, а гостям – приятных впечатлений от конкурса и новых открытий в мире музыки.





Первый этап конкурсного отбора прошел дистанционно – музыканты записали и прислали жюри видео своих сольных выступлений. В Салехард прилетят 15 отобранных финалистов, по пять в каждой номинации. Большинство заявок прислали из России и Китая. География заявочной кампании также включила Японию, Сербию, Ирландию, Италию, Иран, Колумбию, Казахстан, Беларусь, Азербайджан, Китай и Румынию.

Оценивает участников сильнейший состав. Во главе – бессменный художественный руководитель конкурса Денис Мацуев, лауреат Государственной премии в области культуры и искусства, член Совета при президенте РФ по культуре и искусству. Кроме того, в жюри профессионалы из Бельгии, Финляндии, Германии, Китая, Израиля и Испании.



– Выступления участников отличаются профессионализмом и индивидуальностью, даже при исполнении одинаковых произведений. Например, Концерта для скрипки с оркестром Ре мажор П. И. Чайковского или Концерта для фортепиано с оркестром № 2 С. В. Рахманинова, – говорит директор департамента культуры ЯНАО Евгений Колтунов. – Судя по заявкам, которые поступили на участие в конкурсе в этом году, участники демонстрируют не только техническое мастерство, но и способность глубоко интерпретировать произведения, что является признаком высокого профессионализма.



ВАЛЕРИЙ ПЯСЕЦКИЙ,
*заслуженный артист РФ, профессор, ректор
Центральной музыкальной школы, жюри конкурса:*

«Симфония Ямала» – это молодой конкурс, в этом году он проводится во второй раз, но уже зарекомендовал себя как состязание высочайшего уровня. Первый конкурс открыл музыкальному миру целый ряд талантливых молодых исполнителей и подарил им уникальные возможности для профессионального роста и развития исполнительской карьеры. Обладатели Гран-при скрипачка Стефания Поспехина и пианист Жуй Мин тому ярчайшее подтверждение! Стефания активно гастролирует, принимает участие во многих программах Дениса Мацуева, в том числе в фестивале «Денис Мацуев представляет: диалог поколений», Суздальском фестивале и многих других, а Жуй Мин стал победителем двух из наибо-

лее престижных и крупных конкурсов нашего времени – Международного конкурса пианистов, композиторов и дирижеров им. С. В. Рахманинова и XXXIV Международного конкурса пианистов Ettore Pozzoli в Италии. В этом году от «Симфонии Ямала» я жду открытия новых имен, высокого профессионализма и мастерства молодых исполнителей, вдохновенной, вдумчивой игры. Разумеется, виртуозность и техническая безукоризненность важны в любом конкурсе, но выделяют того или иного музыканта его отношение к музыке, индивидуальность, бережное отношение к музыкальному наследию композитора и, конечно, талант. Та самая «Божья искра», которую невозможно не заметить!

*ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ КОНКУРСА – ЭТО ПОПУЛЯРИЗИРОВАТЬ
КЛАССИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО, ДАТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ
МОЛОДЫМ МУЗЫКАНТАМ ПРОЯВИТЬ СЕБЯ, УКРЕПИТЬ
И РАСШИРИТЬ КУЛЬТУРНЫЕ СВЯЗИ МЕЖДУ СТРАНАМИ.
КОНКУРС ПРОВОДИТСЯ ДЛЯ МУЗЫКАЛЬНО ОДАРЕННОЙ
МОЛОДЕЖИ ОТ 16 ДО 30 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО.*



Два обладателя Гран-при прошлого конкурса – скрипачка Стефания Поспехина и пианист Жуй Мин сегодня активно гастролируют и покоряют всё новые вершины. Жуй Мин в 2025 году стал победителем конкурса им. С. В. Рахманинова.

– Крайне жесткий отбор на этапе заявок и то, что в нашем интернациональном жюри сидят суперзнаменитые профессора и звездные исполнители, помогает нам поддерживать очень высокий уровень конкурса, – отмечает руководитель конкурса Денис Мацуев. – Уникальная особенность, которой нет ни в одном другом конкурсе мира, – у нас все слушают всех. Выдающиеся профессора слушают потрясающих молодых участников со всего мира. И при этом никто не выбывает из конкурса до финала. Каждый участник имеет возможность выступить и в сольном туре, и в туре с оркестром. Гарантированно. Кроме того, «Симфония Ямала» – шанс для музыкантов из Европы, Азии и России увидеть единственный в мире город, находящийся непосредственно на полярном круге. Салехард всегда тепло принимает гостей, с северным радушием и щедростью, а природа этого уникального края никого не оставляет равнодушным.





СТЕФАНΙΑ ПОСПЕХИНА, ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА ГРАН-ПРИ КОНКУРСА «СИМФОНΙΑ ЯМАЛА» В 2024 ГОДУ:

«После победы в конкурсе у меня началась настоящая концертная деятельность, участие в фестивалях Дениса Леонидовича Мацуева, благодаря которым я посетила огромное количество городов. Это дает мощную мотивацию работать над своим мастерством, появилась возможность коммуницировать с прекрасными музыкантами и оркестрами. Например, для меня очень ценно играть в составе трио вместе

с Денисом Мацуевым и Александром Раммом. Денежный приз «Симфонии Ямала» позволил мне жить ближе к школе и экономить намного больше времени для занятий, что очень важно. Участие в конкурсе – возможность сыграть для многоуважаемого жюри самого высокого уровня, а еще это шанс выступить с оркестром перед теплой ямальской публикой, которая всегда искренне поддержит исполнителя».



**«СИМФОНΙΑ ЯМАЛА» ПРОХОДИТ
В САЛЕХАРДЕ С 10 ПО 15 ФЕВРАЛЯ
В ЯМАЛЬСКОЙ ФИЛАРМОНИИ.**

ПЕР- СПЕК- ТИВЫ —

Галина Соловьева,
фото: Сергей Зубков,
Фёдор Воронов,
Никита Погодин

быть лучшим

ОДНО ИЗ ГЛАВНЫХ ЯРКИХ СОБЫТИЙ ГОДА – ВТОРОЙ СТАРТ КАМПАНИИ «УЧИТЕЛЬ ЯМАЛА». ПРОГРАММА ПОДДЕРЖИВАЕТ МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ СО ВСЕЙ СТРАНЫ, ГОТОВЫХ ПЕРЕЕХАТЬ В СЕВЕРНЫЙ РЕГИОН. САМОЕ ЦЕННОЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕГИОНА – НА ЯМАЛ НЕ ТОЛЬКО ПРИЕЗЖАЮТ ЛЮДИ ИЗ ДРУГИХ РЕГИОНОВ, НО И ВОЗВРАЩАЮТСЯ ТЕ, КТО ВЫРОСЛИ НА СЕВЕРЕ И ЛЮБЯТ ЕГО ВСЕМ СЕРДЦЕМ.

Перспективы действительно впечатляют: работа в школах с самым современным оснащением, оплата труда – выше среднего по стране, а еще мощный драйвер поддержки на старте: при переезде и трудоустройстве педагоги

получают выплату до полутора миллионов рублей (в зависимости от того, приезжают в город или село). Конкурс проходит в несколько этапов и призван отобрать лучших из лучших, чтобы юные ямальцы получали самое качественное образование.

АНАСТАСИЯ ВАСИЛЬЕВНА ВЕНГРИНА

*21 год. Педагог-психолог.
Вернулась на Ямал,
чтобы помогать подросткам.*

Образование педагога-психолога Анастасия получила в Омске, но решила вернуться в родной Салехард. В школе № 6, где когда-то училась сама, Анастасия работает по нескольким направлениям – сопровождает 7–9 классы, как педагог-психолог, ведет внеурочную деятельность, а также помогает детям с ограниченными возможностями здоровья, чтобы им было легче учиться и осваивать учебный материал.

– В университете мы проходили разную практику, – рассказывает Анастасия Венгрина. – Побывали в команде МЧС, где нас познакомили с основами психологической поддержки профессиональных спасателей, а также на базе хоккейной академии, где мы работали с юными спортсменами. Тогда я поняла, насколько многогранна моя профессия. Хотя в итоге я выбрала немного иной путь и ни о чем не жалею. Мне захотелось помогать ребятам в подростковом возрасте. Это кризисный, но очень важный момент жизни, где до конца трудно понять, что с тобой происходит. И рядом должен быть человек, который поможет, мягко объяснит, как справиться с трудностями.

**В 2025 ГОДУ В КОНКУРСЕ
ПОБЕДИЛИ 68 ПЕДАГОГОВ.
БЫЛО СОБРАНО 100 ЗАЯВОК.
ВНИМАНИЕ УДЕЛЯЛОСЬ
НЕ ТОЛЬКО ДОСТОЙНОМУ
ЗНАНИЮ ПРЕДМЕТОВ,
НО И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ
КОМПЕТЕНЦИЯМ – УМЕНИЮ
ПРИМЕНИТЬ СОВРЕМЕННЫЕ
МЕТОДИКИ, ДАВАТЬ
ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ.**



В свободное время Анастасия любит вышивать и заниматься спортом, а также, как и в детстве, читать научные книги.

– Моя школа отдала мне много ресурсов. Я решила, что эту поддержку надо восполнить. Кроме того, у нас отличная помощь педагогов и учителей, заработная плата на порядок выше, чем в других регионах. Наша миссия не только в передаче знаний, но и человечности, – говорит педагог. – Мы должны научить основам жизни, которые в дальнейшем помогут характеризовать ученика как действительно хорошего человека. Программа «Учитель Ямала» – это очень хорошая поддержка молодого специалиста и в финансовом, и в моральном, и в социальном плане. Когда мы устраивались на работу, многое знали благодаря конкурсу. С кем-то познакомились, пока шел отбор, к моменту работы уже завязались новые знакомства, общение. Отдельная благодарность сотрудникам Регионального института развития образования, они поддерживали участников на каждом этапе.



АНАСТАСИЯ РОМАНОВНА СКИПИНА

*21 год. Учитель русского языка и литературы.
Переехала с Алтая на Север, чтобы научить молодое
поколение грамотности и жизни в настоящем.*

Поучаствовать в программе «Учитель Ямала» Анастасия решила спонтанно, но с успехом прошла отбор. После переезда из родного Бийска с удивлением обнаружила, что самые теплые вещи на ямальской земле пригодились уже в ноябре. Ну а первый восторг и положительные впечатления вызвали северное сияние и доброта людей вокруг.

– Русский язык и литература – те предметы, где мне нравилось чувствовать себя собой, где нет цели заучить. Мне всегда была интересна судьба поэтов и то, как устроен наш язык. Теперь для меня важно доносить это детям, – отмечает Анастасия.

Сейчас она учится в Алтайском университете по направлению «русский язык и литература / детская журналистика». Работает в школе №1 Салехарда.

Мечта стать учителем появилась благодаря вдохновляющему классному руководителю:

– Мой учитель всегда говорила, что главное для нее не сама передача знаний, а горящие глаза детей. Даже если она заинтересует хотя бы одного ребенка, это уже хорошо. Раньше мне казалось это сказочной формулировкой, а теперь я понимаю, что в этом вся суть. Мне всегда хотелось дарить любовь другим людям, как это делала и делает моя учительница. При переезде на Ямал захотелось проверить себя. Узнать, как я буду жить самостоятельно, далеко от семьи. И знаете что? Получилось! Понимаю, я – молодец в этом плане. Правда, очень непривычные перепады температуры: сегодня -30, а завтра -6. Несмотря на то, что я из Сибири, таких морозов я никогда не ощущала.

ВИКТОРИЯ АЛЕКСЕЕВНА НЕФЕДОВА

23 года. Учитель китайского языка.

Переехала из Ярославля, чтобы научить ямальцев главному восточному языку и умению видеть мир шире.

Свой путь Виктория Нефедова нашла не сразу. Сначала отучилась в Казани по направлению «связи с общественностью», но поняла, что хочет заниматься чем-то другим. Затем случайно увидела курс китайского для начинающих, на месяц. Решила попробовать – и втянулась.

– Мне понравилось звучание языка, написание иероглифов, – рассказывает Виктория. – Я даже решила попробовать поступить в наш Ярославский университет. Пусть баллы по ЕГЭ были небольшими, но всё получилось, меня взяли. Два года учебы я провела в Китае, в Чунцине. Мы попали туда в роковое ковидное время и поначалу были изолированы друг от друга с остальными учениками из России, это было безумно тяжело. Кроме того, помню, как непросто для нас оказалось адаптироваться к китайской еде. Иногда я просто ела один хлеб, голодала. Но уже позже страна, местная кухня и жизнь показали себя во всей красе. Китай – удивительное место.

**ВИКТОРИЯ В СВОБОДНОЕ
ВРЕМЯ ЛЮБИТ ВЯЗАТЬ.
ЭТО, КСТАТИ, ОЧЕНЬ
ПРАКТИЧНО ДЛЯ СЕВЕРА.
В САЛЕХАРДЕ В ВЫХОДНЫЕ
СТАРАЕТСЯ ВЫБРАТЬСЯ
В МУЗЕИ И НА КОНЦЕРТЫ.**

– В современных реалиях влияние восточных стран, а особенно Китая, сложно переоценить. Теперь это главная дружеская страна, и хорошо бы знать язык своего друга. Это во-первых. Во-вторых, учить китайский выгодно даже с точки зрения туризма в данном направлении. Для китайцев английский – это чужой язык, на нем мало говорят. Путешествовать со знанием языка намного легче. В-третьих, понимание совсем другой культуры, формировавшейся тысячелетиями, очень сильно расширяет кругозор. В Китае совсем другой менталитет. Но, прочувствовав это лично, ты понимаешь, почему эта держава такая великая. Китайцы – очень упрямый и стойкий народ, – подчеркивает Виктория Нефедова.



ЯМАА



ЭТО МОЙ ДОМ

ТИМОФЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ ЛОГИШЕВ

*22 года. Учитель физической культуры.
Решил стать учителем в пятом классе.*

Тимофей Логишев родился в большой дружной семье в поселке Харп. Для молодого человека спорт был обычным делом, активного образа жизни в семье придерживались все.

– Большую роль в моем выборе сыграл старший брат, – вспоминает юноша. – Он первым из нашей семьи пошел учиться в вуз, выбрал профессию учителя истории и обществознания. Для меня это стало настоящим примером: я видел его путь, видел, как он растет, развивается, и понял, что хочу идти дальше – продолжить эту линию и в чем-то даже превзойти. Кроме того, я помню своего учителя физической культуры, он умел вдохновить, поддерживать. Я смотрел на него и думал: «Хочу быть таким же». Педагог такого профиля должен уметь многое: быть разносторонним, спортивным, понимать разные виды деятельности. Поэтому еще с пятого класса я взялся за дело: стал ходить на баскетбол, настольный теннис, футбол.

Тимофей уехал учиться в Ярославль, но точно знал, что вернется, скучал по семье. В студенческие годы провел более 50 слетов для более пяти тысяч детей – по пожарной безопасности, ГТО, культуре здоровья, туристической подготовке. И еще около 30 различных мероприя-

тий – от студенческой весны до церемоний награждения в правительстве Ярославской области.

– Ямал – это мой дом, моя родина, место, где я вырос и стал тем, кем являюсь. Внутри всегда жило убеждение: мои возможности и сила именно здесь, на Севере, – говорит Тимофей. – На Ямале сегодня много молодых педагогов. Ты приходишь на работу и видишь вокруг себя людей своего возраста, с похожими ценностями, идеями и мотивацией. Это создает потрясающую атмосферу – командную, дружескую, где каждый поддерживает другого. Главное для нас – не потерять поколение, которое растет в эпоху цифровых технологий. Современному ребенку гораздо сложнее, чем было когда-то нам. Информации слишком много – полезной, лишней, доступной, агрессивной. И в этом мире учитель становится человеком, который помогает удержать ориентиры. Ребенок – это не результат, не отметка в журнале. Ребенок – это личность, которая формируется, развивается, ищет себя. И учитель должен помочь ему пройти этот путь – уверенно, чисто, достойно.

УСЛЫШАТЬ ЧУДО

Анна Лысикова,
фото: Максим Голубев



В НЕБОЛЬШОМ СЕЛЕ ПОДШЕФНОГО
ВОЛНОВАХСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА ЖИВЁТ ЧЕТЫРЁХЛЕТНЯЯ
АНДРИАНА БАСАРАБА

Девочка родилась в период тяжелых испытаний для ее родины – Донбасса. Когда малышке был всего год, в округе начались обстрелы. Вместе с семьей Андриана пряталась в школьном подвале, часто болела и сильно переживала.

– Во время обстрелов мы находились в подвале. Вероятно, это не прошло бесследно. Внучка часто болела, у нее была высокая температура, и она испытывала стресс, – вспоминает бабушка Тамара Хажаинова.

Несмотря на трудности, Андриана росла как обычный ребенок. Она откликалась на голоса родителей и произносила свои первые слова. Однако около года назад всё изменилось: девочка пошла в детский сад и перестала реагировать на педагогов, не понимала, что ей говорят.

– Воспитатели заметили, что она не реагирует на зов. Мы решили обратиться к специалистам в Донецке, и нам поставили диагноз – полная глухота. Оказалось, что на наши голоса Андриана реагировала лишь интуитивно, – рассказывает бабушка.

Семья не теряла надежды восстановить слух девочки, но местные медицинские возможности оказались недостаточными. О ситуации узнали шефы из Губкинского – муниципалитет курирует село Свободное Волновахского муниципального округа. Для решения вопроса подключились сотрудники департамента здравоохранения ЯНАО, которые помогли организовать полное обследование сначала в Донецке, а затем – в специализированном центре Москвы.

– Это маленькая девочка, которая должна жить полноценной жизнью. Наша задача – помочь ей адаптироваться и использовать те возможности, которые сегодня дает наша медици-

на, – отметил Юрий Хаустов, уполномоченный представитель губернатора ЯНАО в Донбассе.

Исследования в Москве показали, что одно ухо девочки всё еще реагирует на звуки на 5 %. Врачи приняли решение провести кохлеарную имплантацию – Андриане был установлен слуховой аппарат.

– Сейчас Андриана восстанавливается. Мы очень благодарны всем неравнодушным людям, которые помогли нашей девочке и не оставили нас в беде. Мы трижды ездили в Москву, и в последний раз нам полностью настроили аппарат, – делится радостью отец девочки Андрей Туренок.

Поездки семьи в Москву стали возможны благодаря помощи постоянных участников гуманитарных акций – сотрудников авиакомпании «Ямал», которые на добровольной основе собирали средства и передавали их семье.

Сейчас Андриана учится различать звуки, реагировать на них и вновь произносит отчетливые слова.

– О нас помнили с самого первого дня знакомства. Мы даже не могли представить, что найдутся такие добрые и отзывчивые люди. На все обследования нас возили лично, Андриане дарили подарки, привозили вещи и продукты. Мы очень благодарны команде Ямала, – говорит Тамара Хажаинова.

Сейчас ямальцы помогают семье пройти курс адаптации с участием психолога, логопеда и сурдолога.

Специалисты отмечают, что полностью восстановить слух невозможно, однако даже частичное восприятие звуков и системная реабилитационная работа помогут Андриане лучше ориентироваться в мире и развивать коммуникацию.



ГЛАВНАЯ ТЕМА

 Фото: Андрей Понамарёв

«РАЗМНОЖИТЬ» СОЛНЦЕ

ДЕСЯТКИ УЧАСТНИКОВ И ТРИ ГОДА БОРЬБЫ С ТЬМОЙ:
СВЕТОВОЕ «РЕАЛИТИ» НА ЯМАЛЕ ПРОВЕЛИ ТЮМЕНСКИЕ УЧЁНЫЕ

Екатерина Золотарёва,
фото: Сергей Зубков

Над каждым участником «включили» свое солнце и наблюдали за тем, как меняется их общее состояние. Каждый день, в течение года они проживали лучший световой сценарий, который и в природе возможен только в дни равноденствия. Такой «солнечный» эксперимент провели на Ямале – в Аксарке, поселке Уренгой и Салехарде. Всего ученые оснастили оборудованием 88 помещений – дома и на работе участников проекта. Для каждой зоны составили индивидуальный проект освещения: основной светильник плюс фоновые лампы для полного «солнечного» эффекта.

Участники проекта – люди разных профессий, в том числе медики и педагоги. Важное условие – пятидневная рабочая неделя и режим: утренний подъем, вечером домой и отбой по часам. Не попали в проект те, кто работает сутками и специалисты с ненормированным графиком. По словам ученых, это совсем другой подход к корректировке световой гигиены.

Установка оборудования началась в декабре 2024 года с Уренгоя. Монтаж завершили в конце февраля 2025-го. Для управления «светом» загрузили программу, корректировать которую можно через приложение.

– Изюминка нашего исследования в том, что мы используем не просто свет, который влияет на человека, а именно биодинамическое освещение – от пробуждения, когда он потихоньку включается, потом в течение дня выходит на пик дневной яркости и к вечеру плавно отходит, чтобы организм готовился ко сну. Да, мы используем биодинамическое освещение. Оно позволяет имитировать правильный природный световой цикл дня и ночи в равноденствие, который выпадает на сентябрь. А самые лучшие дни – 22–23 сентября, – рассказал главный эксперт проекта, директор Университетского научно-исследовательского института биотехнологий и биомедицины Тюменского медицинского университета Минздрава России Александр Марков.



Все участники прошли комплекс медицинских, биологических, генетических и микробиологических исследований. Для полноты информации, эксперимент повторяли по сезонам – весной и на выбор – осенью или зимой. Зимний период – наиболее важный для исследования. Люди сдавали кровь и биоматериалы, например, слюну, для изучения динамики мелатонина. Именно он определяет суточные ритмы. Лето в исследовании не попало. Но не популярный день стал причиной, а отпускной сезон у ямальцев. Плюс «неспящее» солнце – другой повод для эксперимента.

– Мы не можем сказать людям: «Живите по правилам, никуда не ездите, не болейте». Это полевое исследование, которое имеет свои нюансы и свою ценность. И цель не в том, чтобы зафиксировать, что человек съездил в отпуск, восстановился, а в том, чтобы зафиксировать динамику до и после установки оборудования, – подчеркнул Александр Марков.

В качестве совета на лето, когда света за окном больше, чем нужно, Марков рекомендует научиться спать в маске. Вместе с «темными» шторами она поможет «обмануть» глаза и создаст ощущение темноты, которая необходима для полноценного сна и выработки мелатонина.

СВЕТ В СПАЛЬНОЙ

Сегодня рынок световых приборов предлагает огромное количество умных ламп. Если загорелись идеей помочь себе светом, ученый предупреждает, такого эффекта, как от экспериментального оборудования, увя, не будет. Важен не только «восход» и «закат» по часам, которые могут воссоздать и современные люстры, но и цветовая температура, интенсивность света в течение дня, которые влияют на внутренние биологические часы человека. «Научить» лампочки помогать человеку жить в «биорежиме» взялись ученые. Поэтому световые приборы были установлены в спальнях участников. Там день начинается и там он должен логично завершаться – в тишине, темноте. Еще одно место для освещения в доме можно было выбрать. Многие участники остановились на кухнях, где проходит большая часть вечернего времени. И, если честно соблюдать условия эксперимента, то именно свет подскажет, когда пора расходиться по комнатам с кроватями: здесь он тоже медленно выключается, как и в спальне.



– Почему именно спальня? Потому что мы учитываем рассветно-закатное время, люди должны правильно готовиться ко сну и просыпаться, очень плавно изменять свет. Но это не просто слова «умный свет», о котором все сегодня знают, а система, созданная разработчиками мирового уровня. В частности, это Сергей Сизый, который курировал вопросы по настройкам и проектированию для каждого помещения с учетом площади, высоты потолков и так далее, – пояснил Марков.



ПРАВИЛЬНЫЙ СОН

Пробуждение и засыпание – важные задачи для правильной работы организма. Если поздно смотреть телевизор или скроллить ленту в телефоне, можно сбить внутренние настройки организма. Совет ученых, чтобы помочь организму, – перенастроить гаджеты. Например, если не можете совсем отказаться от вечернего телефона, выставите «теплый» свет на экранах. Мозг воспринимает синий свет экранов смартфонов и других устройств как сигнал для работы, желтый способствует снижению напряжения глаз и улучшению качества сна.

– Я скажу свое личное мнение, хороший сон – это когда утром просыпаешься не уставший, а готовый к работе. Понимаешь, что выспался, отдохнул. Со снами или без – уже не так важно. Главное, что ты проснулся, у тебя хорошее настроение. Что могу посоветовать? Наверное, пытаться компенсировать недостаток всем остальным, как минимум после шести-семи часов вечера ставить экраны гаджетов на желтый свет, стремиться за пару часов до сна выключать телефоны, телевизор. Прививайте себе привычку читать перед сном книги, – отмечает Александр Марков.

ВЕЧЕР В ЖЁЛТОМ ЦВЕТЕ

Еще одним помощником могут стать желтые очки. Вечером перед сном они если не отобьют желание что-либо делать, то «заблокируют» синий цвет и помогут отладить выработку мелатонина. Есть мнение, что они также помогают побороть бессонницу.

– Я думаю, если вы пересмотрите для себя хотя бы эти моменты, уже будет проще справляться с нарушением сна. Я для себя пересмотрел очень многое благодаря проекту, нашим участникам и обратной связи от них, – признался Марков. – Цель проекта – сохранить здоровье и повысить работо-

способность, и я, пообщавшись практически со всеми участниками, выяснил, что ни одного человека не было, кто бы сказал, что стало хуже. Две трети сказали, что стали лучше просыпаться. Все отметили, что повысилась работоспособность.

Тем временем исследования продолжают. Важный вывод после доказательства полезности: «включить» свет в Арктике возможно. Сейчас ученые будут анализировать собранную информацию, думать над тем, как «размножить» солнце и сделать его доступным для всех желающих.

Путь к себе

2026 ГОД ОБЪЯВЛЕН НА ЯМАЛЕ ГОДОМ ЗДОРОВЬЯ.

С ЧЕГО НАЧАТЬ СВОЙ ПУТЬ К ЗОЖ? ПОЧЕМУ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, СОН И ДВИЖЕНИЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ ГЛАВНОЕ? ПОМОГАЕТ ЛИ КРАСОТА ПОБОРОТЬ ДЕПРЕССИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ НА СЕВЕРЕ?

О ТОМ, КАК НАЧАТЬ ПУТЬ К СЕБЕ, РАССКАЗАЛ ГЛАВНЫЙ ВНЕШТАТНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ МИНЗДРАВА РОССИИ ПО МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ В УРФО, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ЯМАЛЬСКОГО ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК СЕРГЕЙ ТОКАРЕВ.

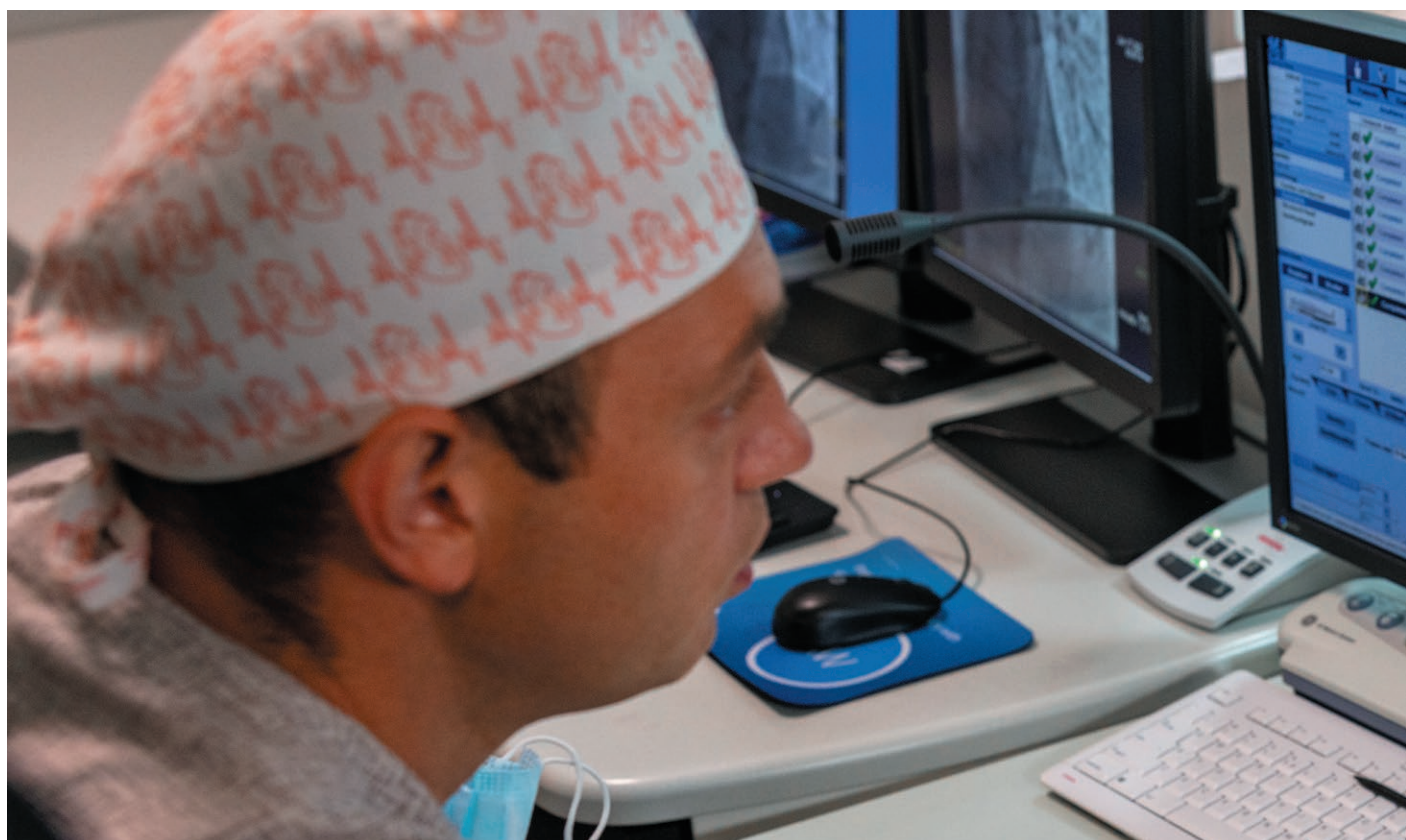
– СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ, КАК НАЧАТЬ СЛЕДОВАТЬ ЗОЖ? ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ САМОСТОЯТЕЛЬНО СТИХИЙНО СДАВАТЬ АНАЛИЗЫ И ПРОХОДИТЬ ЧЕКАПЫ?

– Человеку не всегда под силу самостоятельно достичь того уровня здорового образа жизни, который станет ключом к долголетию, хотя со стороны и кажется, что это легко. Чтобы поддержать здоровье на научном базисе, всё-таки нужна помощь специалиста, который поможет разработать индивидуальную программу. На Ямале для этого созданы все условия: в регионе работают шесть отделений, восемь кабинетов медицинской профилактики и пять центров здоровья. Обратившись к специалистам профилактической службы, пациент получит грамотную оценку рисков для здоровья и заключение – индивидуальную карту здорового образа жизни с рекомендациями, учитывающими именно его образ жизни. Это пациентоориентированный подход.

Галина Соловьева,

фото: Фёдор Воронов, Сергей Зубков,
Александр Чирва, freepik.com





При этом важнейшая задача врача – не просто назначить лечение, а изменить мышление пациента. Здесь очень важную роль играет настрой, ведь здоровье – это не волшебная таблетка, а ежедневная работа над собой. И убедить человека изменить сразу несколько привычных сфер – улучшить питание и сон, отбросить привычку лежать на диване или отказаться от сигарет – иногда очень нелегко. Иногда мы видим, что пациенты искренне не понимают, почему не улучшается здоровье. Вроде бы перестал есть картошку фри, начал больше гулять, а настроения всё нет – апатия, депрессия. Оказывается, забыл про сон – важнейший компонент, который влияет на работу эндокринной и иммунной систем. Именно поэтому очень важно прийти к профилактике, врач даст рекомендации по всем пунктам.

– ЕЩЕ ОДИН ЯРКИЙ ПОСЛЕДНИЙ ТРЕНД – ОБРАЩЕНИЕ ЛЮДЕЙ К НЕЙРОСЕТАМ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ. ЧТО ДУМАЕТЕ О ВЛИЯНИИ ИИ?

– Такой тренд – естественный этап цифровизации. И подходить к нему надо взвешенно. Нельзя самому себе ставить диагноз, хотя ИИ и может быть неплохим помощником. Главное помнить, что интеллект – искусственный и пока многому только учится.





В 2025 ГОДУ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ И ПРОФОСМОТРЫ ПРОШЛИ СВЫШЕ 200 ТЫСЯЧ ЯМАЛЬЦЕВ.

Здоровыми врачи признали 15 % обследованных, у четверти выявлены факторы риска.

У 60 % северян, прошедших диспансеризацию, выявлены хронические заболевания.

Лидер заболеваемости – это сердечно-сосудистые заболевания, они выявляются у каждого четвертого из тысячи, на втором месте – болезни эндокринной системы, в основном сахарный диабет, на третьем – болезни органов пищеварения.

Он может выступать помощником, но не принимать важные решения. Всё-таки последнее слово должно оставаться за врачом. Цифровые помощники внедряются на Ямале с 2019 года. Мы начали этот проект с горбольницы в Муравленко, сегодня охвачены все наши муниципалитеты.

Данные о пациентах не просто хранятся в единой базе МИС (медицинской информационной системе), но и быстро анализируются искусственным интеллектом, который предлагает варианты решения проблемы. Когда вы приходите к врачу с жалобой, он обращается к единой базе данных, которая анализирует всё, что с вами было до этого приема. Далее система подсказывает, какие особенности важно не упустить на консультации. Искусственный интеллект предоставляет врачу данные на основе четырех международных алгоритмов оценки риска для здоровья. А поскольку на Ямале внедрена единая медицинская цифровая система, даже если человек переедет в другой город, новый участковый увидит картину пациента целиком. Мы наших участковых зовем «дирижеры судьбы», ведь они знают о пациенте много: наблюдали его в разные периоды жизни. И когда собранные данные хранятся в одном месте, они могут в нужный момент помочь человеку получить максимально эффективные рекомендации. Также введенная система помогла нашим врачам в вопросе проактивной помощи – она проанализировала данные всех пациентов и показала, у кого риски развития заболеваний, например сердечно-сосудистых, особенно высоки и кого надо пригласить на прием.

– ПОЧЕМУ ПЕРЕХОД НА РЕЛЬСЫ ЗОЖ ОБЫЧНО НАЧИНАЕТСЯ С ПИТАНИЯ? О ЧЕМ ГОВОРЯТ ПОСЛЕДНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ?

– Действительно, питание – один из ключевых факторов сохранения здоровья. Например, исследования, проведенные научным сообществом в прошлом году показали, что ультрапереработанные продукты (сладкая газировка, чипсы и сухарики и др.) нарушают работу иммунитета. Защитная система организма воспринимает компоненты таких продуктов как угрозу и «включается» в постоянную борьбу. Рацион с высоким содержанием соли может провоцировать депрессию, а избыток переработанного красного мяса – онкологические заболевания. В то же время сбалансированный и разнообразный рацион, богатый овощами, фруктами, зеле-



нью, клетчаткой снижает риски многих грозных заболеваний, в том числе атеросклероза, диабета, сердечной недостаточности, женских заболеваний, развития деменции. Также доказана прямая связь системных воспалительных заболеваний мозга и состояния микробиоты кишечника. Сейчас в работе профилактической службы страны грядут значительные изменения как раз в отношении диагностики состояния микробиоты у пациентов. По поручению Татьяны Голиковой это будет приоритетным направлением в профилактике.

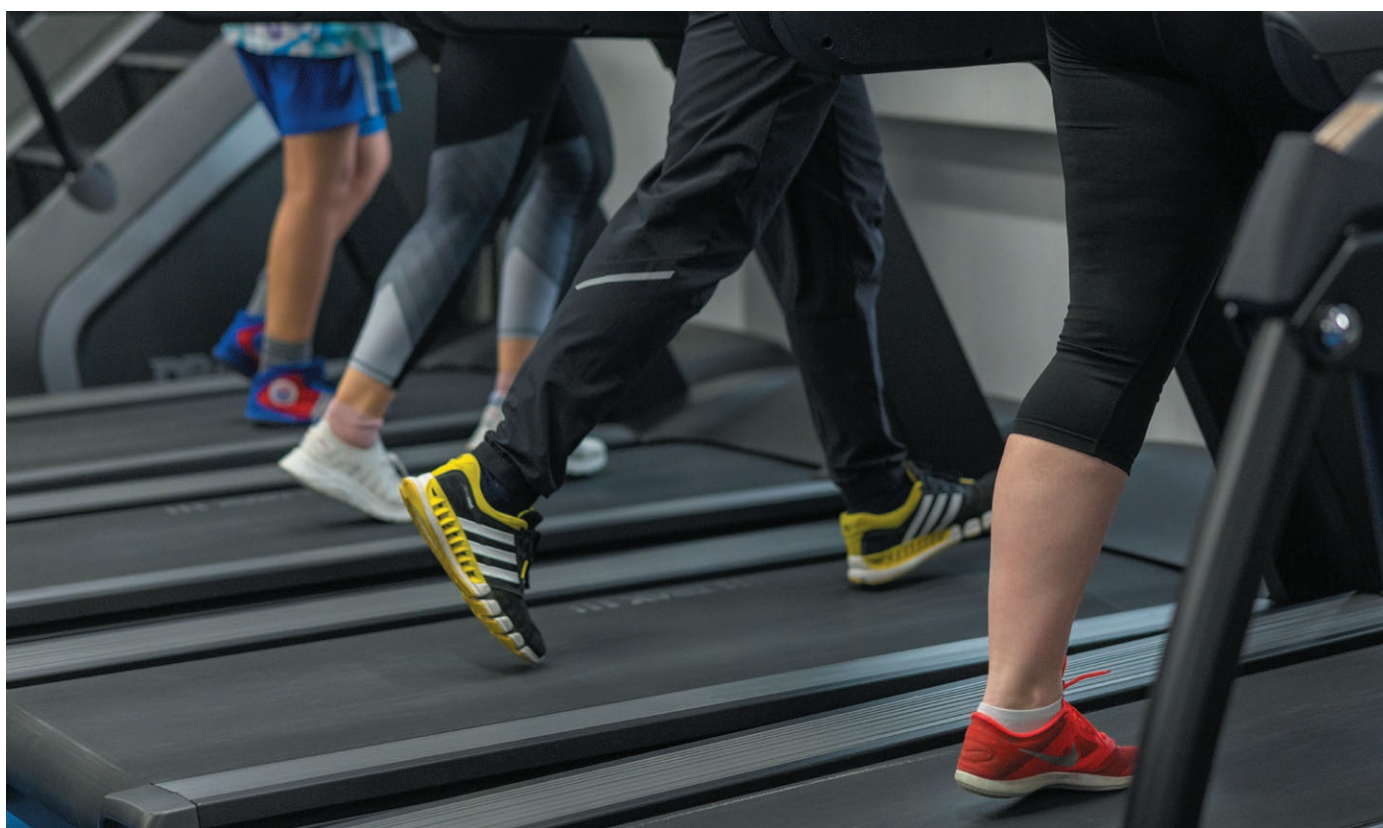
– КАКИЕ ЕЩЕ ФАКТОРЫ НЕ ДАЮТ ЧЕЛОВЕКУ ПОЛНОСТЬЮ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ?

– Низкая двигательная активность. Физические нагрузки жизненно необходимы. Ученые доказали, что быстрая ходьба снижает биологический возраст на 16 лет. И даже 15 минут ежедневной прогулки могут увеличить продолжительность жизни на три года. Чтобы быть здоровым, нужно минимум 150 минут умеренных упражнений в неделю или 75 минут упражнений высокой интенсивности. В России мало двигается примерно треть взрослого населения. На Ямале, по данным диспансеризации, за прошлый год показатели такие же – мало двигаются око-



ло трети северян. Но мы уверены, что благодаря комплексному межведомственному подходу ситуация изменится. И она уже изменилась. Ведь если еще около 10 лет назад научные исследования здоровья ямальцев показывали, что девять из десяти подростков мало двигаются, то сейчас Ямал признан лидером рейтинга ГТО среди всех регионов

России. В тройку лидеров регион вошел в конце 2022 года. В этом, конечно же, большая заслуга властей региона, которые создают все условия для повышения физической активности и занятий спортом. Также почувствовать себя здоровым не дадут пагубные привычки (алкоголь, курение, вейпинг), постоянный стресс, проблемы со сном.





– КАК, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОЖНО ИЗМЕНИТЬ К ЛУЧШЕМУ СИТУАЦИЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЯМАЛЬЦА?

– Здесь роль играет далеко не только медицина. Очень важно тесное взаимодействие муниципалитетов и даже бизнеса по созданию здоровьесберегающих условий жизни. Вокруг человека должна создаваться среда, которая поможет сохранить здоровье, прожить долгую и активную жизнь. В городах и поселках должны быть парки, уютные скверы, где приятно прогуляться, спортивные площадки, беговые дорожки – всё это зависит от управленцев. И главы каждого ямальского муниципалитета стараются эту среду обеспечить. Еще один фактор – доступность полезных продуктов – это уже федеральные полномочия и отчасти социальная ответственность бизнеса. Вот ситуация. Врач дает рекомендации: человеку нужно поддерживать диету – добавить в рацион рыбу, овощи, орехи... Все эти продукты должны быть доступны постоянно. Говоря о питании, можно привести очень показательные данные: наблюдается четкая корреляция между плотностью точек фастфудов в городе и смертностью от сосудистых катастроф – инфарктов и инсультов. И не забывайте о пользе северных продуктов. Ямальская рыба, оленина, ягоды, орехи – ценнейший источник питательных веществ.

– ВОПРОС АЛКОГОЛЯ ВСЕГДА СТОИТ ОСТРО. КАК СНИЖАТЬ «МОДУ» НА АЛКОГОЛЬ?

– Перестроить менталитет взрослых и закладывать трезвый фундамент среди юного поколения так, чтобы ямальцы не воспринимали алкоголь как необходимую часть жизни. Медики Ямала постоянно работают в этом направлении. Важно также бороться с его доступностью. Большую роль играет максимальная удаленность точек продажи алкоголя от социальных объектов, детских садов, школ, медорганизаций, особенно жилого сектора. Плохо, когда за желаемым человек может буквально выйти в халате и тапочках. Кстати, исследования показывают, что эффективнее закрыть точку, чем ограничить часы продаж. Еще одна мера – ограничить визуальную доступность. Это сработало с сигаретами, которые теперь не лежат на открытых полках. Но алкоголь всё еще остается на видном месте, часто возле кассы, когда велика вероятность спонтанной покупки. Отдельно скажу про детское шампанское. Взрослые должны понимать, что, создавая атмосферу праздника с использованием детского шампанского, они создают у детей чувство сомнительной радости – когда ты будто бы взрослый и «крутой». По сути, эта традиция не что иное, как тренажер, приучение к будущей пагубной привычке. А ведь атмосфера праздника создает вовсе не алкоголь.

– ВАШ ЦЕНТР ЗАНИМАЕТСЯ В ТОМ ЧИСЛЕ ВНЕДРЕНИЕМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕТОДИК СРЕДИ РАБОТОДАТЕЛЕЙ. КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

– Воздействие на взрослого человека через работодателя – очень хороший способ поддержания здоровья. Мечта любого работодателя – это эффективно работающий сотрудник, который редко болеет. Поскольку треть жизни человек проводит на работе, потраченные работодателем усилия и ресурсы окупаются очень быстро. При внедрении технологий профилактической медицины экономическая эффективность достигает 60–80 %, а при лечении заболеваний – лишь 20–30 %. Именно поэтому корпоративные программы – действенный инструмент сохранения здоровья. Они создают здоровую рабочую среду, улучшают психологический климат в организации, что немало важно.

Отрадно, что ямальские работодатели это понимают. Сейчас 264 ямальских предприятия внедряют 271 корпоративную программу сохранения здоровья, которые охватывают более 40 тысяч северян. Самые популярные программы: по повышению физической активности, борьбе с пагубными привычками, улучшению психологического здоровья и благополучия на рабочем месте.

– СЕЙЧАС МНОГО ГОВОРЯТ О РОЛИ ДЕПРЕССИИ. А НА ЯМАЛЕ – ОБ ОСОБОМ ВИДЕ СЕВЕРНОЙ ТОСКИ, КОТОРАЯ ОСОБЕННО ПРОЯВЛЯЕТСЯ ДОЛГОЙ ЗИМОЙ. У ЧЕЛОВЕКА СНИЖАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ, СТРАДАЕТ САМОЧУВСТВИЕ. ЧТО УЧЕНЫЕ ДУМАЮТ ОБ ЭТОМ ЯВЛЕНИИ? И, ГЛАВНОЕ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

– У жителей северных широт ученые действительно выделяют синдром полярной депрессии. Он чаще встречается у женщин, его влияние увеличивается со стажем жизни на Севере. Напрямую тут влияет скудность рельефа и окружения: тундровые ландшафты, дефицит солнца, ярких красок.



КАК БОРОТЬСЯ С СЕВЕРНОЙ ДЕПРЕССИЕЙ?

Советы Сергея Токарева:

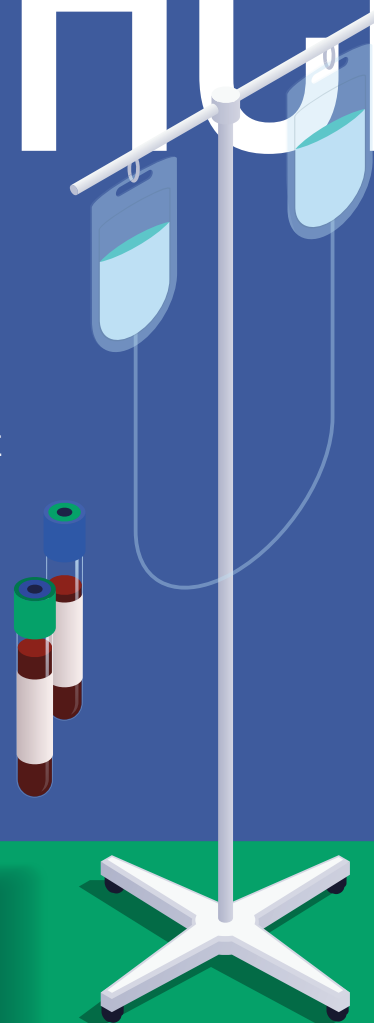
1. Подключите физические нагрузки: пройдите в быстром темпе, сходите в спортзал. Гуляйте каждый день – хотя бы немного.
2. Используйте воду во всех проявлениях: запишитесь в бассейн, примите душ, побалуйте себя ванной с ароматной пеной, больше пейте простой воды.
3. Вспомните об увлечениях или найдите новое дело по душе: слушайте музыку, рисуйте, танцуйте, подберите интересную книгу или фильм.
4. Окружение – это важно. общайтесь с приятными вам людьми, шутите и смейтесь. Смех восстанавливает не только моральные, но и физические силы.
5. Обнимайтесь чаще. Объятия – настоящий эликсир хорошего настроения. Они повышают уровень «гормонов счастья», укрепляют иммунитет, помогают при бессоннице, избавляют от чувства ненужности и одиночества.
6. Пересмотрите питание. Завтрак дает энергию, поэтому не пропускайте его. Старайтесь красиво оформлять блюда, пробуйте новые необычные сочетания полезных продуктов. Улучшат настроение мед, лимон, чай, кофе, какао. Тонус повышают бананы, изюм, груши. А мята, щавель, укроп и петрушка являются антидепрессантами.
7. Обеспечьте хорошее освещение на работе и дома.
8. Добавьте в гардероб ярких цветов – желтого, красного, зеленого. Поставьте на рабочий стол красивую фотографию. Пейте чай из яркой кружки.
9. Попробуйте ароматерапию. Лаванда улучшает ночной сон. Масло апельсина расслабляет и успокаивает. Аромат иланг-иланга избавляет от чувства страха, гнева и беспокойства.
10. Обязательно высыпайтесь. Отдыхать нужно 7–8 часов ежедневно.

ДИСПАНСЕР

НЕКОТОРЫЕ ДУМАЮТ, ЧТО В АНАЛИЗАХ, КОТОРЫЕ ДОКТОР НАЗНАЧАЕТ ПРИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ, ОСОБОГО ТОЛКА НЕТ. ПОДУМАЕШЬ, ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ ИЛИ ФЛЮОРОГРАФИЯ. ОДНАКО ПРОВЕДЁННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОЗВОЛЯТ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ МНОГИХ СЕРЬЁЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

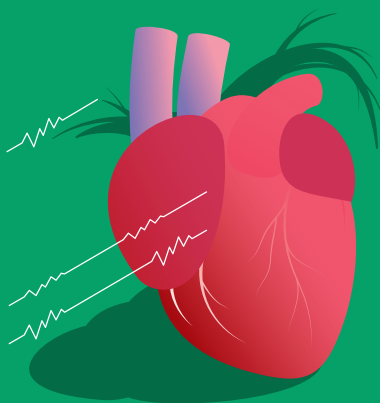
1

Общий анализ крови позволяет заподозрить патологические процессы, которые протекают бессимптомно, диагностирует воспалительные заболевания, аллергические состояния.



2

ЭКГ (проводится в возрасте 35+). Дает детальную информацию о работе сердца: нарушении сердечного ритма, проводимости сердца, ишемической болезни сердца, очаговых изменениях сердца, гипертрофии миокарда.



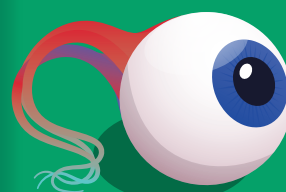
3

Флюорография позволяет заподозрить туберкулез органов дыхания, онкологические заболевания, врожденные аномалии развития скелета, саркоидоз, профессиональные болезни легких, патологии сердца, плевры, диафрагмы.



4

Измерение внутриглазного давления (проводится в возрасте 40+) – основной способ диагностики серьезного заболевания глаз, ведущего к слепоте, – глаукомы.



ЕРИЗАЦИЯ

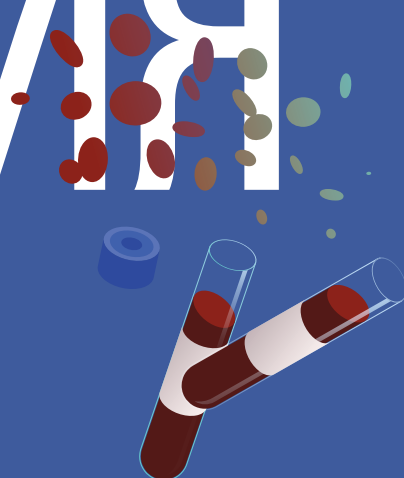


5

Анализ крови на сахар и холестерин позволяет заподозрить заболевания сердечно-сосудистой системы, атеросклероз, сахарный диабет.

6

Анализ крови на ПСА (простатический специфический антиген) (проводится в возрасте 45+) позволяет заподозрить доброкачественные и злокачественные новообразования предстательной железы.



7

Цитология мазка из шейки матки позволяет заподозрить эрозию, эктопию (нарушение развития матки), дисплазию (предраковое состояние), рак шейки матки.



8

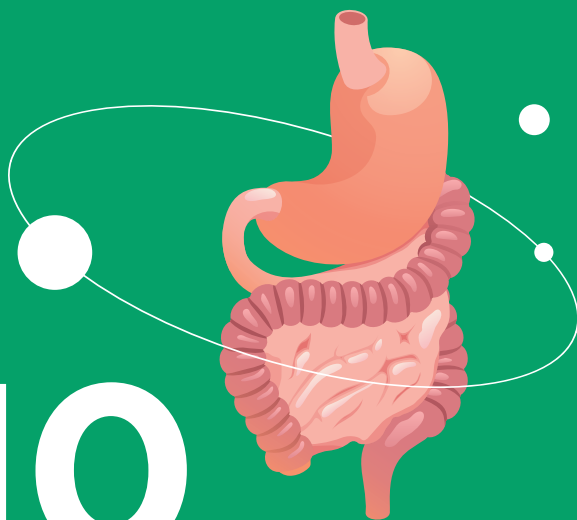
Маммография (проводится в возрасте 40+) позволяет обнаружить опухолевые образования ничтожно малых размеров, которые невозможно выявить другими способами.

9

Кал на скрытую кровь (проводится в возрасте 40+). Позволяет заподозрить язву желудка или двенадцатиперстной кишки, неспецифический язвенный колит, полипы, колоректальный рак.

10

Эзофагогастродуоденоскопия (ФГДС) (проводится в возрасте 45+) диагностирует воспалительные заболевания верхних отделов желудочно-кишечного тракта, язвенную болезнь, онкологические заболевания.



Ловцы СВЕТА

ПОЙМАТЬ СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ В КАДРЕ, ДАЖЕ ДЛЯ ТЕХ,
КТО ЖИВЁТ НА ЯМАЛЕ, ЭТО БОЛЬШОЕ ВЕЗЕНИЕ.
НО У НАШЕГО ФОТОГРАФА АНДРЕЯ ПОНАМАРЁВА,
НАСТОЯЩЕГО ЛОВЦА СВЕТА, ЕСТЬ СВОИ СЕКРЕТЫ.

Мария Шрейдер, **фото:** Андрей Понамарёв

ета

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Используйте специальные приложения, которые заранее построят прогноз, заискрится ли сегодня небо. Например, AuroraWatch или Aurora apps. Они пришлют уведомления о сиянии, когда его активность повысится. Главное – проявить терпение: порой бывает вчера «ничего», а сегодня – целое фееричное представление.

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ?

Снять северное сияние налегке не получится. Чтобы максимально долго не замерзать ночью на улице, нужна многослойная одежда: термобелье (меринос/синтетика), утепляющая прослойка (флис/пух), ветрозащитная и водоотталкивающая куртка. А еще теплые непромокаемые ботинки, перчатки или варежки, шапка, грелка для рук. Не лишними будут термос с горячим напитком и запас батарей или портативный аккумулятор.



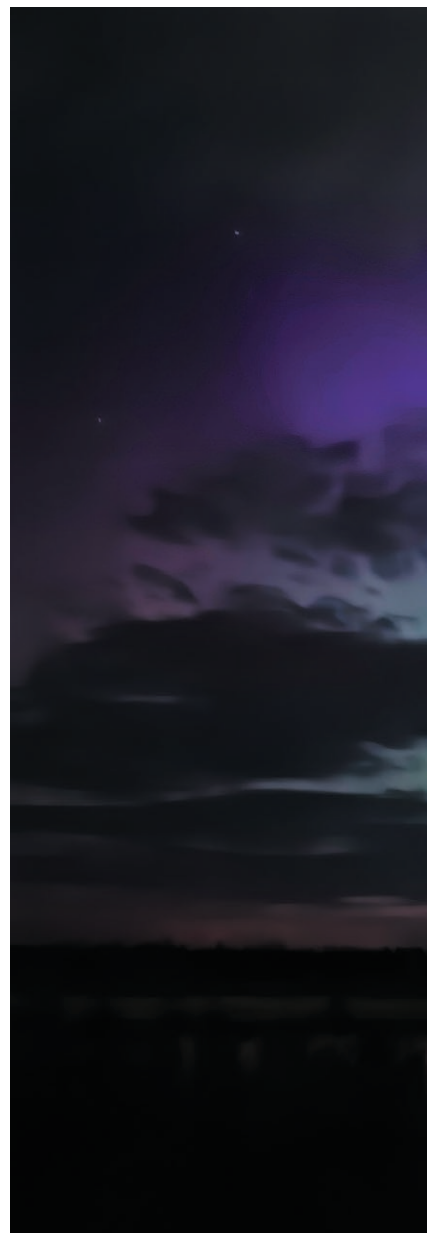
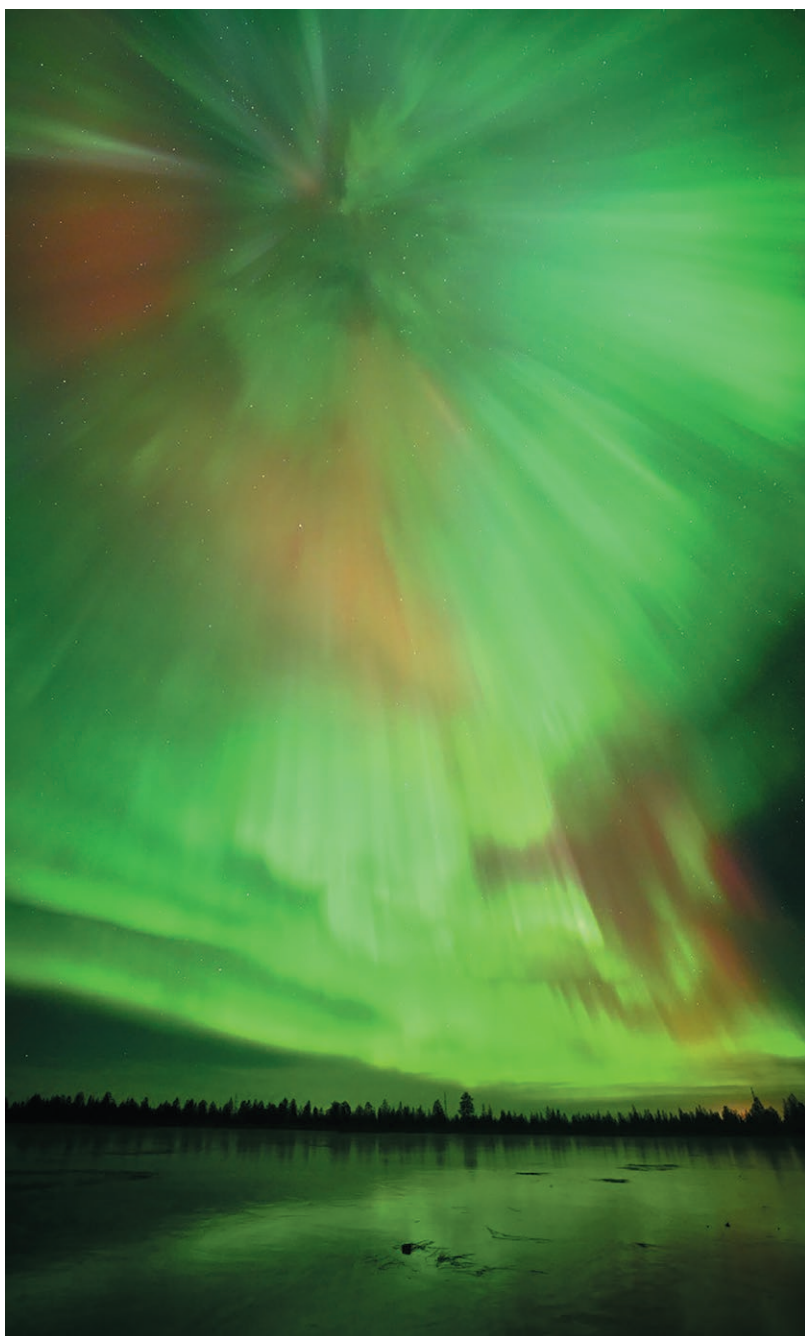
СТРОИМ КОМПОЗИЦИЮ

Главное, что понадобится, – это черное небо без луны и ясная погода, поскольку облачность «убьет» картинку. Уезжайте от городских огней: чем темнее, тем лучше.

В кадр включаем горизонт, озеро, дерево, берег реки, гору или человека – так фото выглядят интереснее.

СНИМАЕМ НА СМАРТФОН

Включите ночной режим или ручные настройки: ручной фокус на бесконечность, ISO по возможности 800–1600, экспозиция 10–20 сек. Обязательно стабилизируйте телефон на штативе или опоре, выключите вспышку.





**СОВРЕМЕННЫЕ
ТЕЛЕФОНЫ
С НОЧНЫМ
РЕЖИМОМ
ЧАСТО ДАЮТ
ОТЛИЧНЫЕ
КАДРЫ.**

СНИМАЕМ НА КАМЕРУ

Обязательное оборудование: штатив + пульт или таймер, широкий быстрый объектив (14–24 мм, f/1.4–2.8), камеру ставим в ручной режим. Стартовые настройки для теста: диафрагма f/2.8 (или максимально открытая), ISO 800–3200 (в зависимости от камеры и света). Выдержка 5–25 секунд. При быстро движущемся сиянии она будет короче (5–10 сек.), при слабом – длиннее (20+). Далее подбирайте по результатам.



НЕМНОГО РОМАНТИКИ

Вы знали, что у ненцев существует поверье, что в самые холодные месяцы просьбы людей не могут долететь до бога света Нума и замерзают в воздухе?

А когда они всё же достигают адресата, он дает знак, что услышал их. И этот знак – северное сияние. Замерзшие слова искрятся. Красиво, правда?



ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

📷 Фото: Булат Закиров



КРЕЩЁНЫЙ

КИРИЛЛ ЯПТУНАЙ ДОБИРАЛСЯ НА СВО С ПРИКЛЮЧЕНИЯМИ. ПОСЛЕ ЗАКЛЮЧЕНИЯ КОНТРАКТА ПО ПУТИ В ВОЕННЫЙ ЦЕНТР ОТСТАЛ ОТ СВОЕЙ ГРУППЫ, ПОЕХАЛ В РОСТОВ-НА-ДОНУ, ГДЕ БЫЛА УЧЕБКА. ТАМ БУДУЩИЕ БОЙЦЫ ПОСТИГАЛИ АЗЫ ВОЕННОЙ ТАКТИКИ И СТРАТЕГИИ. ТАМ ЖЕ НОВОБРАНЕЦ С ЯМАЛА ПРИНЯЛ ПРАВОСЛАВИЕ – ЕГО ПОКРЕСТИЛИ.

Наталья Коростылёва, **фото:** Булат Закиров,
личный архив Кирилла Яптуная

– Крестных матери и отца не было, и вот я придумал, что крестной моей будет пуля, а крестным – автомат, – рассказывает Кирилл. – Помню, стою я в бронежилете и каске, батюшка меня щедро полил святой водой. Весь бронежилет мокрым стал. И сколько я был на фронте, туда потом ни одна пуля не попала, только локоть легко задело. Уже после ампутации ступни ребята шутили: надо было, чтобы он и ноги святой водой облил...

Кирилл, как и многие вернувшиеся «из-за ленточки», спокойный, немногословный. Может, это воспитание. Родился в тундре, в семье тундровиков. Так случилось, что растили мальчика бабушка с дедом. Парень с неполным средним образованием, не окончивший восьмилетку, вместо учебы решил заниматься охотой и рыбалкой. И, наверное, так бы и жил в Гыде, занимаясь промыслом своих предков. Да только на Ямал начали воз-

вращаться с СВО его приятели. Кто-то с ранениями. А кто-то «грузом 200». И Кирилл пошел на войну. Мстить за своих земляков. Пошел не из-за денег: про выплаты узнал, уже заключив контракт. Для него это стало делом чести. Его человеческим долгом.

– Я не был солдатом-срочником до этого, думал, может, и не возьмут меня на СВО. Прошел обследование, врачи дали заключение: годен ко всем видам службы. Вот так осенью 2023 года я попал в ДНР, в Клещеевку, под Бахмутом. Там я всё время и воевал, пока не комиссовали в апреле 2025-го после долгого лечения из-за последнего ранения. Ранен я был трижды – в феврале, апреле и сентябре 2024-го...

Сухо и неохотно он рассказывает про себя на гражданке, но преобладает, как только речь заходит о фронтовых буднях. Как будто там и началась его настоящая жизнь.

– Я воевал в составе третьего армейского корпуса, шестая мотострелковая дивизия, девятая штурмовая разведывательная рота. Так случилось, что не в ямальском батальоне. Вначале в новгородском полку, после второго ранения попал в югорский полк. Жили мы в Клещевке в подвалах, – вспоминает ветеран. – Там целый подземный населенный пункт был, только вместо домов комнаты, где мы ели и спали между боевыми заданиями. Почему-то спалось особенно хорошо, когда шли обстрелы... А это случалось часто: нас из Клещевки ВСУ упорно хотели выбить. Когда наступала тишина, мы спали плохо. Какая-то тревога была: что сейчас в тишине противник замышляет?

Кирилл подтверждает: современные боевые действия – это битва дронов. БПЛА солдаты видят куда чаще, чем настоящего противника. На задания разведчики выходили в основном парами.

– От дрона не спрячешься в темноте: они оснащены тепловизорами. Так что на задания мы выходили на рассвете или на вечерней заре, как говорят военные, «по-серому». Много случаев было, когда атаковали дроны, рядом падали мины. Не успеваешь понять иногда, что происходит, а уж тем более среагировать. При любом появлении БПЛА пытаешься как-то укрыться. А если падает что-то рядом, тоже падаешь и лежишь. Если не взрывается, считаешь до десяти и встаешь. И идешь дальше выполнять задачу. А если взрывается, тут уж одно из двух... – говорит рядовой.

И вспоминает последнее, самое тяжелое ранение...

– Я даже не понял, что случилось. Оглушило взрывом, лишился части ноги, перелом еще был... Пытаюсь встать и не могу. А боли сразу не чувствовал. Просто нога как будто в яму проваливается. Несколько раз вставал и снова падал. Как немного пришел в себя, наложил два жгута, укол сделал – нам выдают, отправляя на задание. Вызвал командира по рации. Ока-

залось, рядом были два наших бойца. Пришли за мной, порадовались, что я небольшого роста и вешу немного... Потом госпиталь, ампутация... В Ростове-на-Дону долечивался. А реабилитацию проходил под Краснодаром. Вот после этого ранения меня и комиссовали. Жалею, что не могу вернуться к своим ребятам на фронт. Трудно к мирной жизни привыкал. Спать поначалу не мог из-за тишины.

Сейчас ветеран СВО Кирилл Яптунай пытается найти себя в мирной жизни. Вернувшись на Ямал, переехал в Новый Уренгой, где по окружной программе переселения из аварийного жилья получила квартиру его семья. Благодаря большой помощи в социальной реабилитации специалистов фонда «Защитники Отечества» и своего куратора Наталью Менохову. Кирилл учится в вечерней школе, а закончив ее, хочет поступить дальше. Устроился разнорабочим в муниципальное автотранспортное предприятие. Недавно его приняли

в региональную Ассоциацию ветеранов СВО. Ждет вручения ордена Мужества за заслуги, проявленные в специальной военной операции на территории ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей. Орден станет третьей наградой: на груди бойца уже красуются медаль Жукова и медаль «Участнику СВО».



СОВРЕМЕННЫЕ БОЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ – ЭТО БИТВА ДРОНОВ. БПЛА СОЛДАТЫ ВИДЯТ КУДА ЧАЩЕ, ЧЕМ НАСТОЯЩЕГО ПРОТИВНИКА



ЭТНОС

📷 Фото: Сергей Зубков

Одежда коренных народов Ямала

НЕНЦЫ

Традиционная одежда тундровиков восхищает своим колоритом. Те, кому довелось увидеть её вживую, знают: она спасает даже в -50°C . В Арктике свои правила: мех здесь шьют внутрь, а вместо ниток используют оленин жилы. В нашем обзоре – полный разбор зимней экипировки, которая надёжнее любой современной синтетики.

Неко Окотэтто, графика: Кристина Холявко

МАЛИЦА (МАЛЬЦЯ)

Глухая меховая рубаха с капюшоном и пришитыми рукавицами. Мех всегда направлен к телу. Рукавицы можно заправить внутрь, а капюшон отрегулировать с помощью шнурков.



МУЖСКОЙ ПОЯС (ХАСАВА НИ)

Обязательный элемент. Стягивает малицу, образуя «напуск», в котором удобно хранить вещи (как в кармане). На поясе всегда висят нож в ножнах и другие необходимые предметы для работы (клык, «мешочек»).

ГУСЬ (СО"ОК)

Надевается поверх малицы мехом наружу во время сильных метелей или долгих переездов. Имеет глубокий капюшон, который держит форму. Носят женщины и мужчины.



СОРОЧКА (ТАҢГА)

Похожа на огромную футболку с рукавами. Надевается поверх малицы. Как раз сорочка придает завершенный вид малице, так как шьется из цветной ткани и защищает малицу от налипания снега и влаги, продлевая срок службы одежды.



МУЖСКИЕ КИСЫ (ХАСАВА' ПИВА")

Высокие сапоги (до паха) из камуса (меха с ног оленя) на жесткой подошве. Внутри – меховой чулок (чижи). ВАЖНО! В мужских кисах нет «треугольника» в зоне лодыжки. Такая обувь подвязывается под коленом небольшими поясками из пряжи.

Из чего шьют зимнюю одежду?

Секрет северной одежды – в структуре оленьего меха. Его полый волос создает эффект термоса, надежно удерживая тепло. Для обуви мастерицы выбирают камус (шкуру с ног) – самую прочную и износостойкую часть.

БУРКИ

Более современный вариант обуви из меха. Имеет подошву, по длине как стандартные зимние сапоги. Носят в основном в населенных пунктах.



ШАПКА «КАПОР» (САВА)

Отдельный меховой головной убор, часто украшенный бисером, цепочками и металлическими подвесками-оберегами.



ПОЯС (НИ)

Несет не только эстетическую функцию, но и защищает от проникновения холода внутрь ягушки. Имеется два вида – из бисера и пряжи.



ПЛАТОК

Среди женщин популярны павлодарские платки. Их носят при теплой зимней погоде.



ЯГУШКА ЗИМНЯЯ (СЫРА' ПАНЫ)

Двухслойная шуба с разрезом спереди. Украшается изысканным орнаментом из меховой мозаики или бисера.

ЖЕНСКИЕ КИСЫ (НЕ' ПИВА'')

Выполнены в точности, как и мужские кисы. Единственное отличие – наличие «треугольника» в зоне лодыжки.

Интересный факт:

На ежегодном празднике «День оленевода» выбирают лучших мастериц. Победу одерживает та, чей наряд сочетает в себе безупречную эстетику и северную практичность.



Чёрные глазки

Оказывается, олень тоже может быть домашним любимцем. В тундре авки получают имена, ласку и становятся для людей преданными спутниками.



Неко Окотэтто, фото из личного архива Нензко Окотэтто

– Это красавица моя, Гули-Гули, – дядя Нензко Окотэтто показывает фото беленького олененка в смартфоне. Улыбается. – Назвал так, потому что она очень милая, имя само собой пришло. А мама ее по-своему зовет – Сэвкоча парде (в переводе с ненецкого – «черные глазки»). Снежная вся, ни одного пятнышка, если по-научному, то альбинос.

Нензко – младший брат моей мамы, он живет в Сеяхинской тундре, у него две авки – домашних оленя. Ненцы называют их «навка», что в переводе означает «олень, вскормленный и прирученный человеком». Но привычнее русскоязычное «авка». Домашними малыши становятся по разным причинам: остался без матери, а другие важеньки его не принимают, либо слаб, «болен», без человека ему не выжить.



* * дядя Нензко

В тундре летом олени часто страдают от гнуса, особенно от оводов. Чтобы помочь, им ставят профилактические прививки. Но Гули-Гули случайно обошли:

– Она маленькая, всё время спит. И когда мы ставили всем прививки, ее даже не заметили на снегу. А ведь овод белых оленей особенно любит.

И к весне, когда олененок подрос, на белой шкуре стали появляться черные пятна. Нензко с родственниками решил спасти малышку. Ее заарканили, привязали у чума, лечили. Пока стояла на привязи, ела комбикорм, хлеб и даже уху.

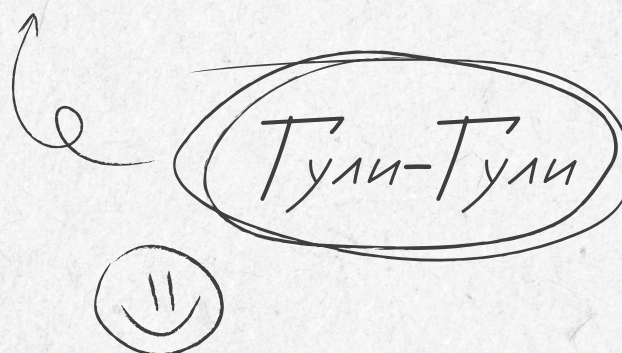
– Ближе к весне олень бодрый такой стал. Стадо уже близко пригнало. Она это заметила и начала тянуться в ту сторону. У мамы спрашиваю: «Ну что, отпустить?», она отвечает: «Ну ладно, что делать, давай отпускай». Она сразу к ним побежала: у нее ведь мама жива, в стаде была. Гули-Гули сразу к матери и пошла. Но и хозяйев не бросила, – рассказывает Нензко.



Когда оленята долгое время живут рядом с людьми, то привыкают к ним. Не боятся контактировать, идти навстречу, есть с рук. Даже отзываются на свое имя и выходят из общего стада, а иногда и не прочь пообниматься. Пока Гули-Гули росла с людьми и собаками, она стала сильной, бойкой, и ... с норовом:

– Если собаки побегут куда-нибудь, она за ними мчит. Иногда так надоест им, что прячутся под нарты, – говорит дядя. – Но в руки просто так не дается. Олень с характером! Зовешь – видно, что понимает, что к ней обращаются, но отворачивается. Пытаешься хлебом кормить – не хочет. И в этом году зимой подходишь к ней, а она дистанцию держит. Но если поймать – спокойная и не вырывается.

Дядя признался, что обнимает ее часто. А всё потому что, как и в детстве, Гули-Гули частенько безмятежно спит. В снегу ее не сразу заметишь, но, когда видишь, что она уснула, можно рядом посидеть, погладить и обнять.



Вторую авку Нензко зовут Смайлик, потому что этот олень всё время «на позитиве».

– Обнимешь его, с ушками поиграешь, погладишь – он сразу расслабляется. Веселый такой! – смеется оленевод.

Имена авкам редко дают необычные, чаще смотрят на окрас животных или форму рогов. Авки нередко становятся частью семьи, как домашние питомцы в городе, дарят радость, успокаивают и смешат своей непосредственностью. И характером.

Почему у у зайца длинные уши

Селькупская
народная сказка

Иллюстрации:
Наталья Колбина

Когда на земле появились звери, главным у них был лось. Однажды на лесной полянке разговаривал лось с женой, а мимо бежал заяц. Услышал он, что лось с лосихой разговаривают, подкрался поближе, спрятался за пенек, слушает:

– Есть у меня рога, которые я должен раздать зверям, но зверей много, а рогов мало. Кому же дать?

Слушает заяц, думает: «Хорошо бы и мне рога получить. Чем я хуже других?»

– Кому вот эти рога дать? – спрашивает лось жену.

Только хотел заяц рот открыть, а лосиха говорит:

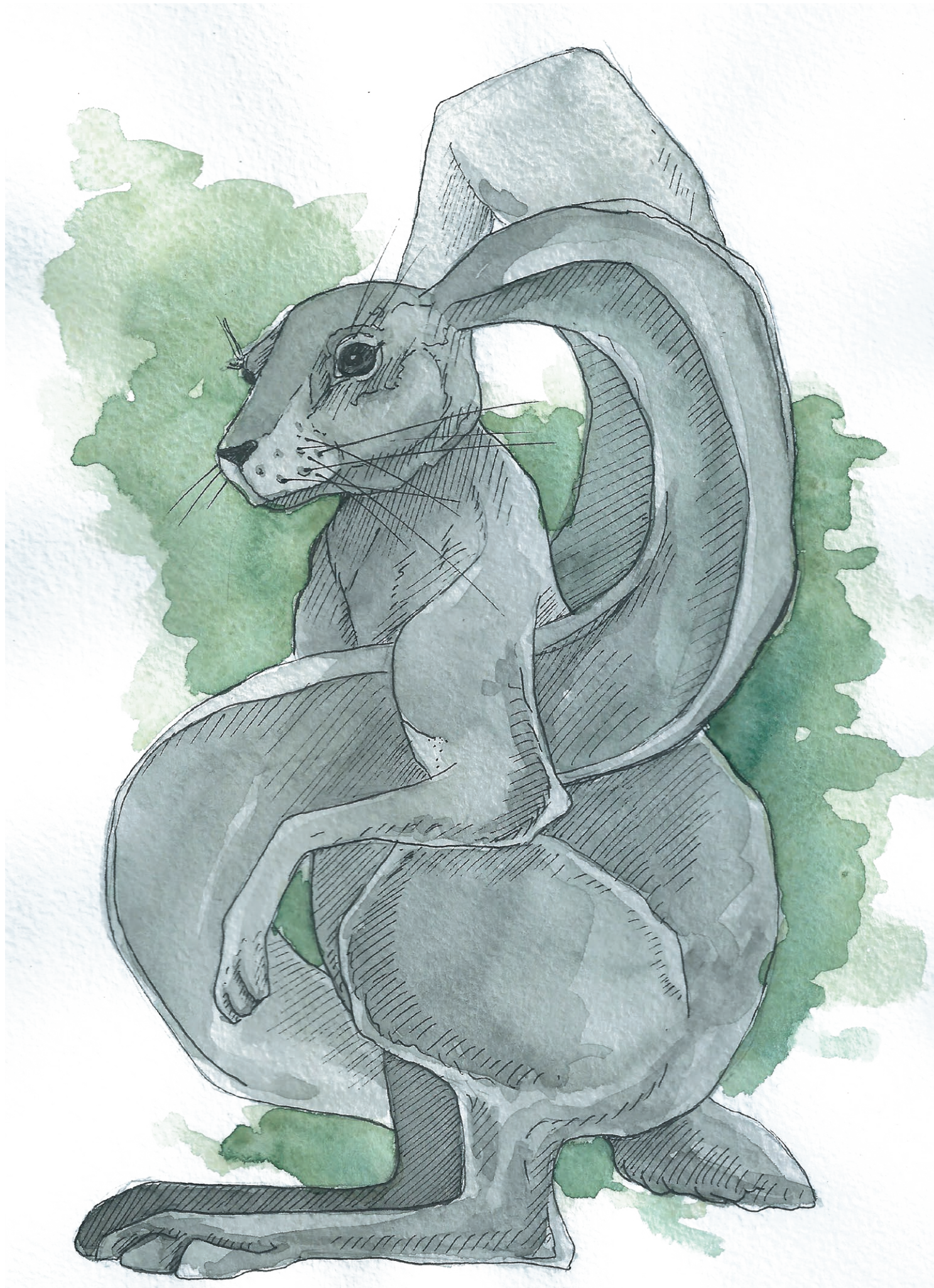
– Эти оленю дай, будет защищаться от врагов.

– Хорошо, – говорит лось. – А вот эти большие кому?

Тут заяц не вытерпел, высунулся из-за пенька, кричит:

– Эти мне дай, мне, зайцу!





– Что ты, братец? – удивился лось, но дал зайцу рога.

Обрадовался заяц, запрыгал, заплясал. Вдруг с кедра большая шишка свалилась ему на голову. Подскочил заяц и бежать! Да не тут-то было. Запутался рогами в кустах, выпутаться не может, визжит со страху. А лось с женой хохочут.

– Нет, нет, брат, – говорит лось, – трусливое у тебя сердце, а трусу и самые большие рога не помогут. Получай-ка ты длинные уши. Пусть все знают, что ты подслушивать любишь.

Так и остался заяц без рогов, а уши у него выросли длинные-предлинные.





ЭСТЕТИКА

📷 Фото: Анастасия Гергель

СЫНУ, ПАПЕ, ДЕДУШКЕ

Ирина Канашова,
фото: Анастасия Гергель

МУЖСКАЯ МОДА, КАК ПРАВИЛО, НЕ ПРЕТЕРПЕВАЕТ СЕРЬЁЗНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ИЗ СЕЗОНА В СЕЗОН. ЧАЩЕ МЫ НАБЛЮДАЕМ ПЛАВНЫЙ ПЕРЕХОД КАКОЙ-ТО ТЕНДЕНЦИИ ИЗ ОДНОГО ВРЕМЕННОГО ПЕРИОДА В ДРУГОЙ. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ КРОЙ ИЗДЕЛИЙ, ИХ ФАСОН ИЛИ ДЛИНА. 2026 ГОД ПРОДОЛЖАЕТ ЭТУ ТРАДИЦИЮ.



Из принципиально новых трендов в мужской моде можем периодически наблюдать определенные цветовые решения, например колор-блок в образах или способ ношения, стилизацию определенных изделий и аксессуаров.

В тенденциях наступившего года можно заметить интересную игру с галстуками: их носят не только в стандартном прочтении, но и между пуговицами сорочки, например, такая легкая небрежность. К слову, ее мы наблюдаем и в исполнении тканей в мужских образах. Это могут быть варианты с нарочито мятым эффектом, за счет которого создается эстетика расслабленности в образе. Похожая тематика присутствует еще в одной тенденции мужской моды 2026-го, это союз рубашек с шортами.



КОСТЮМ ВСЕГДА БЕЗУСЛОВНЫЙ ФЛАГМАН МУЖСКОГО ГАРДЕРОБА. ДАЖЕ ДЕТАЛИ – ТОЛЬКО ПИДЖАК ИЛИ ТОЛЬКО ЖИЛЕТ – ПОДХОДЯТ ВСЕМ, ОТ МАЛЬЧИКОВ ДО ДЕДУШЕК.

К нестареющим трендам, которые были, остаются и продолжают существовать в мужских гардеробах, можно отнести костюмы, это вариации с пиджаками или «тройки» с жилетами. С течением времени меняется исполнение данных изделий: когда-то более актуальны двубортные пиджаки с широкими брюками, в другом сезоне в топе брюки зауженного кроя, сочетающиеся с однобортными вариантами пиджаков.

Среди аксессуаров – бум шейных платков. Их носят в союзе и с костюмной группой, и с трикотажной, и с поло – это та небольшая деталь, которая автоматически преобразует образ и выводит его на иной, более высокий уровень стиля.





В красивом солидном возрасте тренды остаются – в моде нет ограничивающих факторов, потому что всё зависит от личного желания, готовности их применять и уровня насмотренности. Вполне гармонично на зрелых мужчинах могут выглядеть образы и в эстетике кежуал, например. Ставку здесь делаем на цветочное решение: благородные молочные, светло-голубые, серые, глубокие зеленые и синие оттенки и качество изделий: плотный, держащий форму трикотаж.

Стиль присущ и детским гардеробам. Здесь исходим из предпочтений ребенка. Современные дети смотрят на сверстников, своих кумиров и хотят выглядеть так же. Всё чаще в последнее время в коллекциях для мальчиков наблюдается свободный крой брюк, иногда даже нарочито широкий, трикотажные вещи как у взрослых. Большинство российских брендов сейчас ввели в свою ассортиментную матрицу и детские коллекции.



Семейный, так называемый фемили лук, по-прежнему актуален, это стало чем-то привычным, поэтому большой ставки на него уже нет. Если есть желание составить стильную «фемили историю» на какое-либо событие, можно обыграть в рамках образов одно стилевое направление и двигаться в нем: это крой, какие-то знаковые элементы, исполнение тканей – необязательно дублировать цвет.

МОЯ ЛИЧНАЯ ИКОНА МУЖСКОГО СТИЛЯ – СТИЛИСТ, ТЕЛЕ- И РАДИОВЕДУЩИЙ ВЛАД ЛИСОВЕЦ, УМЕЮЩИЙ ФИЛИГРАННО СОЧЕТАТЬ В ОБРАЗАХ РАЗЛИЧНЫЕ ЦВЕТА, ФАКТУРЫ И ПРИНТЫ, А ТАКЖЕ ПРЕПОДНОСИТЬ СЕБЯ И СВОЙ СТИЛЬ, НЕВЗИРАЯ НА ТРЕНДЫ, И СЛЕДОВАТЬ ТОМУ, ЧТО НРАВИТСЯ.



Герои:

Сергей Зубанов
Хусейн Эшматов
Тимофей Канашов

На Сергее:

пиджак KANZLER
водолазка O'STIN
брюки MYVIBE

На Хусейне:

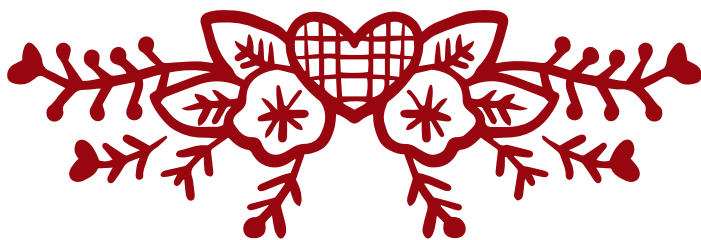
рубашка Carlo Barone Shoes
жилет VipDressCode
брюки Ludi

На Тимофее:

Костюм OZITI KIDS
Рубашка ko-ko-ko

Локация съемок:

Ресторан «Тепло»



НА СЦЕНЕ «МАТРЁНА ИВАНОВНА»

ФОЛК-ГРУППА «МАТРЁНА ИВАНОВНА» ПОЯВИЛАСЬ
ИЗ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО НАРОДНОГО АНСАМБЛЯ В САЛЕХАРДЕ.
РУКОВОДИТЕЛЬНИЦЫ ДЕТСКИХ МУЗЫКАЛЬНЫХ АНСАМБЛЕЙ
ПОЭКСПЕРИМЕНТИРОВАЛИ С КОМПОЗИЦИЯМИ,
ОБЪЕДИНИВ НАРОДНОЕ ПЕНИЕ С СОВРЕМЕННОЙ МУЗЫКОЙ
И ЭСТРАДНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ ВОКАЛА.

Ирина Литвинова, **фото:** Захар Евманенко, Алёна Гуленко,
Анастасия Гергель / предоставлено фолк-группой «Матрёна Ивановна»



НАТАЛЬЯ МАТЮШКИНА:

– Мы все работаем в Окружном центре национальных культур. Я руководитель школы русской традиционной культуры «Матрёша», где с детками мы знакомимся с песнями, музыкальными инструментами, обычаями и обрядами русского народа. По образованию народный хормейстер, фольклорист и уже многие годы занимаюсь собиранием, изучением и сценическим воплощением русской народной песни.

ВИТАЛИЯ ЧУДИНОВА:

– Я педагог-репетитор в школе традиционной культуры «Матрёша». И у меня еще есть свой театр-студия «Сахар». Занималась классическим и сценическим народным вокалом.

АЛЕКСАНДРА НОГИЕВА:

– Я руководитель коми-фольклорной группы «Обдорянка», где занимаются дети и взрослые. По первому образованию филолог и, к счастью, еще в студенчестве мне довелось заниматься сбором народного творчества. Именно это и стало отправной точкой моего погружения в тему. А также сейчас получаю образование по эстрадно-джазовому направлению.



НАТАЛЬЯ МАТЮШКИНА



БУЛГУН МАТЮШКИНА:

– Я руководитель детской эстрадной студии «Озорникids», это большой детский коллектив состоящий из нескольких разновозрастных групп. По образованию народный хормейстер, но позже прошла переквалификацию на преподавателя по эстраднему вокалу.

– В КАКОЙ МОМЕНТ ВЫ РЕШИЛИ ОБЪЕДИНИТЬСЯ В СВОЮ ГРУППУ?

НАТАЛЬЯ МАТЮШКИНА:

– Изначально у нас было любительское формирование. Оно есть и сейчас. Люди приходят, поют для себя по вечерам. Это отдых от работы, способ сменить картинку, позаниматься творчеством. В этот же состав для поддержки любителей влились Булгун, Вита и Саша. В одном из концертов Окружного центра национальных культур мы попробовали спеть малым профессиональным составом фольклор в современной интерпретации, и нам настолько это показалось жизнеспособным, так что сформировалась группа.

– С ЧЕГО ВЫ НАЧАЛИ НА СЦЕНЕ?

НАТАЛЬЯ МАТЮШКИНА:

– Изначально это было несколько каверов известных коллективов, работающих в фолк-направлении. Постепенно мы стали делать свою музыку и теперь полностью погружились в авторское творчество.



ВИТАЛИЯ ЧУДИНОВА





ПОСЛУШАТЬ КОМПОЗИЦИИ ГРУППЫ «МАТРЁНА ИВАНОВНА»:



– КАК ВЫ ПОНЯЛИ, ЧТО «МАТРЁНА ИВАНОВНА» – ЭТО ПРОЕКТ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ВЫРАСТИ ВО ЧТО-ТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МАСШТАБНОЕ?

НАТАЛЬЯ МАТЮШКИНА:

– Наверное, это был конец 2023 года, когда мы выпустили наши песни на музыкальных площадках страны. Возникла потребность добавить к этому какую-то «картинку». Создали страницы в соцсетях, стали тщательнее работать над сценическими образами и интересным контентом, организовывать фотосессии. Тогда и Окружной центр национальных культур, наш дом, на базе которого мы живем, творим и развиваемся, активно подключился к нашей идее и начал нас поддерживать. Мы увидели, что люди нас слушают, а значит, мы делаем неплохой музыкальный продукт.

ФОЛКЛОР В НОВОМ ВИДЕ



– НАСКОЛЬКО ТВОРЧЕСТВО ГРУППЫ «МАТРЁНА ИВАНОВНА» АВТОРСКОЕ?

НАТАЛЬЯ МАТЮШКИНА:

– Оно основано на народном творчестве. Чаще всего мы берем произведения аутентичного фольклора разных регионов России и делаем современные электронные аранжировки. В этом помогает наш саунд-продюсер Сергей Маркин. Он слушает материал, который мы предлагаем, придумывает, в какое направление его можно уложить. В процессе рождается структура: куплеты, припевы, проигрыши, добавляется вокальная аранжировка. Это такой живой процесс, в результате которого народная песня претерпевает трансформацию.

– ПОСЛУШАВ ВАШИ ПЕСНИ, Я ПОНЯЛА, ЧТО НЕ ЗНАЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ, НА КОТОРЫЕ ВЫ ОПИРАЛИСЬ. ВЫ СПЕЦИАЛЬНО ВЫБИРАЕТЕ НЕ САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ ШИРОКОЙ ПУБЛИКЕ НАРОДНЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ?

НАТАЛЬЯ МАТЮШКИНА:

– Действительно, мы используем не сильно «избитый» фолк, хотя в фольклорных кругах многие из этих песен известны. Но выбираем мы их не только по этому критерию. Когда встает вопрос выбора произведения, в памяти сразу возникают любимые песни. Например, «Ка-



БУЛГУН МАТЮШКИНА

лина» – произведение, которое мы с Булгун пели еще в студенческие времена. В голове песня звучала многие годы, и мы первой ее записали и выложили на музыкальные площадки. Но наше творчество начиналось не с нее, а с песни «Дуня». Вот это первая авторская работа, с которой вышли на сцену. Ее мы часто исполняем в коллаборации с нашим другом и коллегой, исполнителем немецких песен Нядмой Няруй.

Также в нашем репертуаре есть авторские песни, написанные в народном стиле. Такая песня – «Молодцы». Мелодия и текст мои, это своего рода фантазия на народную тему.

– НАСКОЛЬКО ВООБЩЕ ДОПУСТИМА ПЕРЕРАБОТКА НАРОДНОГО ТВОРЧЕСТВА? ЕСТЬ ЛИ У ВАС КАКИЕ-ТО ГРАНИЦЫ ПРИ СОЗДАНИИ ТАКИХ АВТОРСКИХ ПЕСЕН?

БУЛГУН МАТЮШКИНА:

– Четких границ у нас нет. Главное, чтобы это было культурно, музыкально, красиво и оставалось в рамках общественных постулатов.

НАТАЛЬЯ МАТЮШКИНА:

– В этом и есть прелесть живого творчества: можно пробовать разное. Смелые эксперименты – двигатель музыкального прогресса. В песни мы любим добавлять разные фишечки, например, в нашей последней композиции есть звукоподражание птицам и животным. Это не совсем присущее



АЛЕКСАНДРА ПОГИСЕВА

русскому фольклору, а, скорее, северным народам. Проживая в столице Ямала, общаясь с коллегами, сохраняющими и популяризирующими культуру коренных северных народов, очень интересно приобрести и такой опыт звукоподражания, использовать его в своей песне. Часто в свои композиции мы добавляем вокализы и вокальные приемчики ближе к эстраднему звучанию. Пока скромно, но, возможно, дальше разойдемся.

– А ЗАЧЕМ ВООБЩЕ МЕНЯТЬ ТРАДИЦИОННЫЕ ПЕСНИ ПОД СОВРЕМЕННЫЕ ЭСТРАДНЫЕ МОТИВЫ?

НАТАЛЬЯ МАТЮШКИНА:

– Мы живем в то время, когда фольклор в своем старинном аутентичном виде не всегда воспринимается широкой аудиторией. А очень хочется как можно больше людей заинтересовать, а возможно, и заставить погрузиться в более глубокое изучение русской песенной культуры и русского фольклора в целом. И почему бы не через такое новое прочтение? Очень здорово, когда наряду с сохранением русской песни в ее исконном виде появляются новые направления. Фольклор – это искусство, постоянно развивающееся и подстраивающееся под современные реалии.

– МОЖНО ЛИ СКАЗАТЬ, ЧТО ТВОРЧЕСТВО ГРУППЫ «МАТРЁНА ИВАНОВНА» – ЭТО НОВЫЙ ВИТОК В РАЗВИТИИ РУССКОЙ НАРОДНОЙ ПЕСНИ?

НАТАЛЬЯ МАТЮШКИНА:

– Нас новым этапом развития фольклора не назовешь, потому что это всё-таки авторское направление, интерпретация фольклора. И такой подход не нов. Даже наши великие русские композиторы нередко использовали фольклор в своих произведениях. Большое количество современных музыкальных команд работают, опираясь в своем творчестве на народную музыку.

– ОДНАКО ВСЕГДА НАХОДЯТСЯ КРИТИКИ, КОТОРЫЕ ВЫСТУПАЮТ ПРОТИВ ЛЮБЫХ ВНЕДРЕНИЙ В НАРОДНУЮ ТРАДИЦИЮ. ЧТОБЫ БЫ ВЫ ИМ ОТВЕТИЛИ?

НАТАЛЬЯ МАТЮШКИНА:

– Конечно, есть фольклористы, ревностно относящиеся к сохранению народного творчества. Они не любят, когда фольклор совмещают с чем-то современным, считают его не сценическим искусством. Я в корне с этим не согласна. Есть аутентичные и этнографические коллективы, которые сохраняют и развивают такие направления – низкий

им поклон. Эту бесценную работу необходимо продолжать и поддерживать. И мы этим тоже с удовольствием занимаемся и с детьми, и в любительском составе взрослого ансамбля. Безусловно, творчество должно жить в народе, но без трансляции есть вероятность, что заниматься им будут единицы, пока оно не исчезнет в потоке постоянно ускоряющегося темпа жизни. Сценическое воплощение во всех своих вариантах, в том числе в формате «Матрёны Ивановны», подстегивает жизнь, искорку, которая зарождает интерес к фольклору в широких массах.

НАША ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ – ДЕЛАТЬ КРАСИВУЮ МУЗЫКУ, ТРАНСМИРОВАТЬ СВОЕ ПОЗИТИВНОЕ ТВОРЧЕСТВО И ПОДДЕРЖИВАТЬ ИНТЕРЕС К ФОЛЬКЛОРУ.

КСТАТИ

С 15 февраля по 2 марта 2026 года в Салехарде пройдет первый открытый фестиваль-конкурс русской песенной культуры «Ямальская вёснушка». Его проводит Окружной центр национальных культур. Участниками станут детские народные коллективы со всей России. Подавать заявки на конкурс можно в двух направлениях – соло и ансамбль.

– На Ямале хорошо развито народно-сценическое направление, но нет события, которое бы объединило всех. Мы хотим, чтобы таким стал проект «Ямальская вёснушка». Еще на стадии подготовки фестиваля решено было сделать не просто окружным, а федеральным. Хотелось бы, чтобы наш фестиваль стал местом, где люди, занимающиеся фольклором, смогли поделиться опытом, показать себя и посмотреть на других, – рассказала руководитель школы русской традиционной культуры «Матрёша» ОЦНК Наталья Матюшкина.





ТРЕНД НА РУССКОЕ-НАРОДНОЕ

– КАЖЕТСЯ, ЦЕЛЬ СТАНОВИТСЯ ВСЁ ДОСТИЖИМЫЕ. В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ В МАССОВОЙ КУЛЬТУРЕ В НАШЕЙ СТРАНЕ СТАНОВИТСЯ ПОПУЛЯРНЕЕ ИСКУССТВО, СВЯЗАННОЕ С РУССКОЙ НАРОДНОЙ ТРАДИЦИЕЙ. КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИЗОШЛО?

ВИТАЛИЯ ЧУДИНОВА:

– Тренд на «русскость», как его можно назвать, появился где-то год назад. Все начали доставать старые шубы, надевать красные кокошники, заниматься традиционным творчеством, переезжать в деревни и восстанавливать старинные избышки. Ощущение, будто мы возвращаемся к своим корням. Но это не произошло внезапно. Любовь к русскому народному творчеству и образу жизни развивалась, копилась в таких группах, как наш ан-

самбль, в любительских кружках и проектах. Всё большее количество людей вовлекалось в народное творчество, они стали рассказывать об этом в соцсетях, выносить из своих кабинетов. И нас оказалось очень много. А благодаря интернету это стремление к своим традициям стало легче популяризировать. И вдруг оно стало трендом.

НАТАЛЬЯ МАТЮШКИНА:

– Сегодняшние реалии в мире и нашей стране, конечно, подтолкнули к этому. Люди захотели больше идентифицировать себя, опираться на что-то общее и национальное, на культурный код своей страны, своих народов. Как будто стало необходимо это подчеркнуть. А способов много: элементы народного костюма в совре-



менной одежде, посещение перформансов, мастер-классов по народному пению или традиционному прикладному искусству и многое другое.

– НО КАК ПОЛУЧИЛОСЬ, ЧТО ВАШ ПРОЕКТ «МАТРЁНА ИВАНОВНА» КАК РАЗ ПОПАЛ В ЭТОТ ТРЕНД?

АЛЕКСАНДРА НОГИЕВА:

– Самое забавное, что мы начали всё делать не потому, что это тренд, а потому что нам это нравится. Мы не планировали, но попали в эту трендовую «колею».

ВИТАЛИЯ ЧУДИНОВА:

– Мы просто появились в нужное время, в нужном месте. И мы продвигаем тему всем своим творчеством. Стараемся поддерживать

традиционный образ в одежде, позиционировании, в том, как ведем социальные сети.

НАМ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ ИНТЕРЕС К ТРАДИЦИОННОЙ РУССКОЙ КУЛЬТУРЕ БЫЛ НЕ ПРОСТО ТРЕНДОМ, КОТОРЫЙ ВСКОРЕ УЙДЕТ В НЕБЫТИЕ, А СТАЛ СОВРЕМЕННЫМ КОДОМ ВСЕГО ОБЩЕСТВА В РОССИИ.

Рыбное суфле

с салатом
из зелёной
чечевицы

СЕГОДНЯ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ВАРИАНТ СБАЛАНСИРОВАННОГО СЕЗОННОГО НЕТРИВИАЛЬНОГО ОБЕДА. РЫБНОЕ СУФЛЕ С КАБАЧКОМ В СОСТАВЕ – ПОЛНОЦЕННЫЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМОГО БЕЛКА В СОЧЕТАНИИ С КЛЕТЧАТКОЙ. В ТАКОЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ РЫБУ ЕДЯТ ВСЕ, ДАЖЕ ДЕТИ, КОТОРЫЕ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО НЕ ЛЮБЯТ ЕЁ. А ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ, ОВОЩАМИ И КОРНЕПЛОДАМИ ДОПОЛНИТ БЛЮДО РАСТИТЕЛЬНЫМ БЕЛКОМ, СЛОЖНЫМИ УГЛЕВОДАМИ И РАЗНООБРАЗИЕМ ВКУСОВ.

Лидия Квашнина,
фото: Фёдор Воронов



РЫБНОЕ СУФЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Филе рыбы – 400 г

Яйцо куриное – 2 шт.

Молоко – 3 ст. л.

Масло сливочное – 1/2 ст. л.

Кабачок – 100 г

Соль, перец по вкусу



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Отварить филе рыбы до готовности, добавить лавровый лист.
2. Натереть на терке кабачок, отжать.



3. Измельчить рыбу блендером, добавить желтки яйца, масло, кабачок, пробить блендером, посолить, поперчить.
4. Взбить до пиков белки яйца.

5. Вмешать белки в массу, выложить в форму, смазанную маслом.
6. Запекать в духовке при температуре 180 градусов 15 минут.



САЛАТ

с зелёной чечевицей и корнеплодами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Зеленая чечевица – 200 г
 Крупная морковь – 1 шт.
 Редис дайкон – 1/2 шт.
 Рис из цветной капусты – 150 г
 Сладкий перец – 1 шт.
 Перец чили – 1 шт.
 Красный лук – 1/2 шт.
 Кинза – пучок
 Чеснок – 2 зубчика
 Сок лимона – 1/2 шт.
 Соевый соус – 1 ст. л.
 Кунжутное масло – 2 ст. л.
 Натертый корень имбиря – 1 ч. л.
 Корица молотая – 1 ч. л.
 Паприка – 1 ч. л.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Отварить чечевицу и рис из цветной капусты, остудить.



ПРО ПОЛЕЗНОСТИ

Одно из последних исследований* показало, что высокое потребление крестоцветных овощей снижает риск развития рака желудочно-кишечного тракта.

Кроме того, за последние десятилетия в ходе многих исследований изучалась связь между потреблением крестоцветных и раком пищевода, желудка, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы.

Вот некоторые крестоцветные овощи: белокочанная и краснокочанная капуста, цветная капуста, брокколи, брюссельская капуста, кольраби, листовая капуста, шпинат, редька, репа, редис, кресс-салат. Также к крестоцветным относят брюкву, дайкон, васаби и хрен.

Рекомендуем включать крестоцветные в том или ином виде в рацион каждый день, тем более капуста традиционно является основой русской кухни.

*Critical Reviews in Food Science and Nutrition 2024, VOL. 64, NO. 23, 8493–8499 DOI: 10.1080/10408398.2023.2271070



ЛИДИЯ КВАШНИНА –

ведущая рубрики «Кухня Ямала», нутрициолог, мастер гостеприимства, обладатель специального диплома «За продвижение территории с помощью гастрономии» Всероссийской туристской премии «Маршрут года – 2024», автор проекта «Ямал – родина суперфудов», блогер-эксперт BRICS Bloggers Team.

На страницах журнала она делится интересными и полезными рецептами.



Как мы готовили блюдо, смотрите в видеоролике



2. Морковь и редис натереть на крупной терке. Лук и перец нарезать полукольцами.
3. Соединить все ингредиенты, добавить порванную зелень, приправы, тщательно перемешать.



4. Соединить предварительно измельченный чеснок, сок лимона, соевый соус, кунжутное масло, имбирь, корицу, паприку, перемешать, заправить полученным соусом салат. Можно добавить семена кунжута.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



ЛЕТОПИСЬ

📷 Фото: Булат Закиров

ЭКВАТОР СЕЗОНА:

ЦИФРЫ ИМЕНА ИТОГИ

ПОДВОДИТЬ ИТОГИ ПРИНЯТО
НАКАНУНЕ НОВОГО ГОДА,
НО ТАК УЖ СЛОЖИЛОСЬ,
ЧТО В РОССИЙСКОМ
ВОЛЕЙБОЛЬНОМ ЧЕМПИОНАТЕ
ВМЕСТЕ С КАЛЕНДАРНЫМ ГОДОМ
ЗАВЕРШАЕТСЯ И ПЕРВЫЙ КРУГ
«РЕГУЛЯРКИ». ПОЭТОМУ НАШИ
ИТОГИ БУДУТ ПОСВЯЩЕНЫ ТОМУ,
КАК «ФАКЕЛ ЯМАЛ» ПРОВЁЛ
ПЕРВУЮ ЧАСТЬ СЕЗОНА
СУПЕРЛИГИ.

Ольга Овсяник,
фото: ВК «ФАКЕЛ ЯМАЛ»





СЕРИЯ

Команда сделала своим болельщикам самый желанный подарок – после непростого начала сезона она, как птица Феникс, расправила крылья и продлила победную серию до пяти матчей.

Свой волейбольный 2025 год ямальцы завершили на домашней площадке в конце декабря, обыграв в четырех сетах МГТУ. «Проклятие снято!» – написали в социальных сетях клуба болельщики «ФАКЕЛА», намекая на принципиальность этой встречи: в прошлом сезоне новоренгойцы в чемпионате оба раза уступили «студентам», а в кубковых матчах если и побеждали, то только на тай-брейке. Теперь же – полноценные три очка.

В итоге первый круг регулярного чемпионата «ФАКЕЛ ЯМАЛ», имея в активе семь побед, завершил на девятом месте в таблице.



ЛИДЕР

Двукратный чемпион мира, диагональный сборной Италии и новоуренгойского «ФАКЕЛА» Юри Романо приехал в Россию, впервые сменив чемпионат: до этого он выступал исключительно на родине в итальянских клубах. На старте сезона Юри говорил о языковом барьере и отличии российского волейбола от того, к которому он привык. Но при этом отметил, что в «ФАКЕЛЕ» играет талантливая молодежь с огромным потенциалом и характером, и с воодушевлением взял на себя роль лидера атак. Было понятно, что ему понадобятся время на адаптацию и налаживание игровых взаимосвязей со связующим Майкой Маа, но с этим наш легионер справлялся всё лучше от матча к матчу.

Дважды Юри достиг отметки в 32 очка. В итоге диагональный «ФАКЕЛА» Юри Романо возглавляет рейтинг бомбардиров Суперлиги – у него в активе 377 очков.

– Я очень доволен тем, как прошла первая часть сезона, – признается Юри Романо. – Мне было интересно узнать новый для себя чемпионат и хотелось посмотреть, как я адаптируюсь. Я рад хорошо играть, но прежде всего я рад, что вся команда прогрессирует и мы достигаем хороших результатов. И я, и ребята нашей команды – мы все – продолжим работать, чтобы стать еще лучше.





ПРОДОЛЖАЯ ТРАДИЦИИ

«ФАКЕЛ ЯМАЛ» своей системной работой уже зарекомендовал себя как кузница кадров – в клубе не только заботливо растят молодежь, но и доверяют ей, давая возможность реализоваться. В составе первой команды «ФАКЕЛА» сразу семь игроков, прошедших всю систему клуба – от молодежной команды до команды Суперлиги: Алексей Ковальчук, Андрей Квочко, Никита Крот, Михаил Сидоренко, Василий Капранов, Корней Эннс, Матвей Пипуныров.

Линия доигровщиков у «ФАКЕЛА» самая молодая в Суперлиге. Перед ны-

нешним сезоном эксперты называли ее ахиллесовой пятой команды, но молодые игроки делают всё, чтобы это мнение в итоге оказалось ошибочным. Например, Василий Капранов сейчас восьмой в чемпионате по количеству набранных очков.

Матвей Пипуныров, Андрей Квочко и Клим Мозжухин – у каждого из этих парней есть свои сильные стороны, которые помогают команде.

Матвей проявляет себя в атаке, Андрею тренер доверяет усиление приема, Климу – подачи. Молодые игроки с максимальной самоотдачей используют каждую возможность выхода на площадку.

Первый круг регулярного чемпионата – 2026 для «ФАКЕЛА» выдался волнообразным. Но, как сказал после одного из победных матчей капитан Валентин Кротков, команда сумела поймать волну и теперь на ее гребне постарается двигаться дальше. Желаем игрокам и их болельщикам в новом году продолжить это движение, и чтобы второй круг получился еще более ярким.





Виталий Гизатуллин,
фото: СО «ФАКЕЛ ЯМАЛ»

САМООТВЕРЖЕННОСТЬ И НАЦЕЛЕННОСТЬ НА РЕЗУЛЬТАТ

ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ «ФАКЕЛ ЯМАЛ» ЗАВЕРШИЛ КАЛЕНДАРНЫЙ ГОД, НАХОДЯСЬ В ЗОНЕ ПЛЕЙ-ОФФ В ДИВИЗИОНЕ «ЗАПАД» НАЦИОНАЛЬНОЙ МОЛОДЁЖНОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ. САЛЕХАРДЦЫ СОХРАНИЛИ ЗА СОБОЙ СЕДЬМУЮ СТРОЧКУ ТУРНИРНОЙ ТАБЛИЦЫ.



особенно чувствительным оказалось поражение на домашнем льду от «Металлурга

ВО», который громил хозяев на протяжении двух отрезков матча со счетом 1:8, но в третьей двадцатиминутке «ФАКЕЛ ЯМАЛ» сумел собраться и вернуться в игру, сократив отставание в счете до 4:8. На большее, увы, салехардцам просто не хватило игрового времени. Но, несмотря на последние неудачи, которые можно списать на традиционный спад к середине регулярного чемпионата, игра «огненных» своей самоотверженностью и нацеленностью на результат внушает осторожный оптимизм.

«ФАКЕЛ ЯМАЛ» начал сезон с двух домашних поражений подряд. Но зато потом команда Ильи Малюшкина выдала серию из четырех побед подряд. После этого «огненные» снова почувствовали горечь поражения, дважды уступив нынешнему лидеру «Запада» – московскому «Бурану». Однако после этого салехардцы вернулись в колею и забрали еще два матча, уверенно обыграв «Тверичи-СШОР». Такой резвый старт сразу показал настрой команды на предстоящий сезон.

Лидером по набранным очкам в команде на сегодняшний день стал Семён Филяков, пополнивший «ФАКЕЛ ЯМАЛ» в межсезонье. 20-летний нападающий сыграл в этом сезоне 24 игры и набрал 24 очка. Филяков – воспитанник ХК «Кристалл» из Электростали. В МХЛ дебютировал в сезоне 2022–2023 годов в составе нижегородской «Чайки». Молодому хоккеисту тогда несказанно повезло: в тот сезон «Чайка» стала чемпионом МХЛ выиграв Кубок Харламова. После этого Филяков еще поиграл за «Кузнецких



медведей», а после перешел в МХК «Рязань-ВДВ», где пришелся явно ко двору, закончив «регулярку» в качестве одного из самых полезных игроков клуба. Подписав контракт с «ФАКЕЛОМ», Филяков не остановился на достигнутом и вскоре стал основным бомбардиром команды.

А вот лучшим снайпером в коллективе сейчас является 19-летний Павел Угрюмов, дебютировавший в «ФАКЕЛЕ» в прошлом сезоне. И если до этого результаты Павла были довольно скромными, то в нынешнем сезоне он начал быстро прогрессировать и наколотил в ворота соперников уже 11 шайб. Угрюмов периодически играет в одной тройке с Филяковым, и их тандем представляет собой грозную силу, способную доставить массу проблем любой обороне.

Перед «ФАКЕЛОМ» еще половина пути регулярного чемпионата, а это значит, что впереди у команды есть возможность улучшить нынешний результат. Состав команды и ее тренерский штаб не лишены амбиций и демонстрируют волю к победе, что уже заставляет говорить о них как о серьезном претенденте на участие в плей-офф. И если салехардцам удастся сохранить свою боевитость и стабильность, то дорога в решающую стадию турнира может стать для них лишь промежуточной целью. Ведь в хоккее, где на первый план выходят характер и командный дух, от плей-офф до заветного Кубка регионов всего несколько побед подряд. «Огненные» уже доказали, что способны на яркие серии, а значит, всё в их собственных руках.

Виталий Гизатуллин,
фото: СО «ФАКЕЛ ЯМАЛ»

ФУТ-ЗАЛ:

ТРУДНЫЙ СТАРТ, УРОКИ РОСТА И ВЕРА В БУДУЩЕЕ



ПЕРВУЮ ПОЛОВИНУ ВСЕРОССИЙСКИХ
СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТЗАЛУ «ВЫСШАЯ
ЛИГА» ФУТБОЛИСТЫ «ФАКЕЛ ЯМАЛ»
ПРОВЕЛИ НЕ СЛИШКОМ РЕЗУЛЬТАТИВНО:
ВСЕГО ДВЕ ПОБЕДЫ В 11 ВСТРЕЧАХ
И ДЕВЯТЬ ПОРАЖЕНИЙ



Самой яркой викторией на этом отрезке стала победа над лидером турнирной таблицы – московским «КПРФ-2». Новоуренгойцы на своей площадке выдали один из самых качественных по самоотдаче матчей и заслуженно обыграли сильного соперника со счетом 5:2. Дублем в составе «ФАКЕЛА» отметился Даниил Драч, по одному голу на свой счет записали Максим Смирнов, Степан Софронов и Иван Терёшин.

Затем последовало, пожалуй, самое обидное фиаско на родном паркете: новоуренгойцы принимали у себя «Ухты-2» и вели в счете после первого тайма 3:0 (хет-трик оформил Степан Софронов), но затем хозяева растеряли преимущество и позволили сопернику отыграться, а в серии послематчевых пенальти футболисты «Ухты-2» оказались хладнокровнее. Итог встречи – 5:6 в пользу соперника. Календарный год «огненные» завершили матчем с медногорским «Металлургом», но и он не принес команде особого удовлетворения.

Как и прогнозировал наставник Владимир Кузнецов, борьба в западном дивизионе Высшей лиги, где собраны сильнейшие коллективы, – задача с повышенным уровнем

сложности. Команде потребовалось время, чтобы адаптироваться к профессиональным стандартам конференции, высокой ответственности за каждый матч и ее особым нюансам. Этот вызов стал для клуба периодом глубокой трансформации – с омоложением состава, структурными изменениями и сменной прописки в лиге.

Такие масштабные процессы не могут проходить гладко и требуют от всех – игроков, тренеров, руководства – еще больше работы, терпения и веры в общую цель. Трансферное окно откроется лишь в 2026 году, а значит, текущий этап необходимо пройти с максимальной отдачей, закаляя характер и оттачивая мастерство. Именно эти суровые испытания формируют стержень команды, являясь неотъемлемой частью пути к будущим вершинам. «ФАКЕЛ ЯМАЛ» уже начал извлекать из них правильные уроки, чтобы с новой силой разжечь свой победный огонь.

КОММЕНТАРИЙ

**Главный тренер
ФК «ФАКЕЛ ЯМАЛ»
Владимир Кузнецов:**

«Прошла половина сезона. Это был очень сложный период для нашего клуба. Пожалуй, один из самых сложных за всю историю существования нашей команды. Но, в моем понимании, этот этап нужно пройти, чтобы стать профессиональнее и для того, чтобы в будущем стать еще сильнее. Очевидно, что игра команды становится более сбалансированной, слаженной и конкурентной. А вот результаты пока не приносят тех дивидендов, на которые все мы рассчитывали. Сейчас мы стали лучше, однозначно. Последние матчи показали, что обыграть нашу команду очень непросто. Безусловно, матчи с лидерами турнирной таблицы тому свидетельство. Несмотря на очень сложное турнирное положение, всё же в будущее смотрим с оптимизмом, потому что проделали большую работу за этот непростой период и не останавливаемся на этом».





Дельта

Тундра

ДЕЛЬТА
И ТУНДРА,
«ХОП»!

ЗАНЯТИЯ ВСЕГДА НАЧИНАЮТСЯ ОЧЕНЬ ШУМНО.
ИХ ТАК ЖДУТ И ДЕТИ, И ЧЕТВЕРОНОГИЕ ДРУЗЬЯ.
ТАК ЧТО В МОМЕНТ ВСТРЕЧИ ПО ВСЕМУ УЛИЧНОМУ
ЗООПАРКУ ДЕТСКОЙ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ СТАНЦИИ
РАЗНОСЯТСЯ РАДОСТНЫЙ СМЕХ, ЛАЙ И ВОЙ.
В ОБЪЕДИНЕНИИ «ШКОЛА ЮНОГО КАЮРА»
НОВОУРЕНГОЙСКИЕ ШКОЛЬНИКИ ПРОБУЮТ СЕБЯ
В НЕОБЫЧНОМ ДЕЛЕ – УПРАВЛЕНИИ СОБАЧЬЕЙ УПРЯЖКОЙ.



Анна Мирошниченко,
фото: Булат Закиров

Прежде чем все отправятся на трассу, педагог-инструктор по ездовому спорту Виктория Ёжикова еще раз проговаривает задачи и напоминает о правилах. От эмоций многое может вылететь из юных детских голов, не говоря про головы засидевшихся в вольере псов. Якутских лаек и сибирских хаски мясом не корми – дай волю набегаться. Да и сами ребята рады размяться на свежем воздухе после длительных морозов и активировок.

Демид Калиниченко признается, что с детства хотел себе собаку. Мечта исполнилась таким вот образом. Но здесь действует принцип: любишь кататься, люби и саночки возить. Дети не только управляют упряжками, но и ухаживают за животными: осматривают их на предмет травм, чистят лапы от налипшего снега, участвуют в кормлении и уборке вольеров.

Артёму Баширову интересно учить собак выполнять команды, в такие моменты он чувствует себя настоящим кинологом. В будущем мальчик планирует стать зоопсихологом. Занятия в «Школе юного каюра» помогают понимать животных и находить с ними общий язык. Что же касается заездов, то главная мысль в эти моменты, с улыбкой говорит Артём: «Хоть бы не врезаться в дерево».

Это не только веселое развлечение, но и настоящая работа для всех членов команды. Каюру необходимо правильно войти в каждый поворот, контролировать скорость, постоянно следить за ситуацией как в упряжке, так и на трассе. Даже пролетевшая птичка может увлечь животных, и они с азартом рванут за ней в другую сторону. Ребенок должен успеть на это среагировать, чтобы не оказаться в ближайшем сугробе.



В арсенале ребят такие команды, как «хоп» (что означает «вперед»), «вправо», «влево», «домой» или «стоять». Также детей учат считывать невербальные сигналы животных. К примеру, хвост, поднятый как флаг, – это знак, что пес раздражен и может начать конфликт. Важно найти источник этого раздражения.

– Собаки как люди, – говорит руководитель объединения Виктория Валерьевна Ёжикова. – Животные могут быть уставшими, у них может что-то болеть. Поэтому важно улавливать их настроение.

Воспитанницы экостанции Майя Токарева и Есения Бухтиярова с удовольствием рассказывают про своих лохматых друзей: Дельта (ласково Деля), Чоко (сокращенно от Шоколадки), Тундра и Норд. Дельта и Тундра идут первыми в упряжке. Они самые быстрые, активные, внимательные и... «бешеные», говорят девчонки с детской непосредственностью. На самом деле имеется ввиду энергичность, которой должны обладать передовые псы. Если же поставить впереди, к примеру, Норда, который очень тяготеет к дому, то он и будет стремиться





не вперед, а в сторону вольера. А вот Дельту специально воспитывали для того, чтоб она стала передовой собакой. В Детской экологической станции она появилась четырехмесячным щенком. Сначала просто бегала за упряжкой, привыкала к трассе, командам, а потом стала одним из лидеров.

Главный в упряжке не значит главный в вольере: там царят свои правила, действует своя иерархия. Есть здесь и бывшие домашние псы, от которых отказались хозяева из-за того, что не смогли обеспечить темпераментным питомцам должный выгул. Как известно, у сибирских хаски и якутских лаек в крови заложено стремление к постоянному движению и преодолению больших расстояний. И людям стоит очень хорошо подумать прежде, чем заводить такого питомца.

Всего в лохматой команде три или четыре собаки. Этого достаточно для того, чтобы везти ребенка. Для взрослого человека обычно требуется шесть собак. Псы, которые идут позади лидеров, должны быть выносливыми. Они обеспечивают тягу. Вес саней составляет 16 килограммов, плюс вес мальчишки или девчонки. И, если первые круги собаки пролетают резво, дальше их скорость немного снижается.

В Детской экологической станции регулярно проводят соревнования среди юных каюров, а также планируют мероприятия с участием воспитанников детских садов, где мальчишки и девчонки смогут прокатить на своих санях маленьких пассажиров. А это уже новый уровень мастерства.

КСТАТИ

Одним из самых трогательных событий мировой истории, связанных с ездовыми собаками, стала «Великая гонка милосердия». В 1925 году в городе Ном, на Аляске, произошла вспышка дифтерии. Из-за снежной бури сюда не мог проехать никакой транспорт, который привез бы лекарство. Тогда доставить спасительную сыворотку решили на собачьих упряжках. За пять суток 150 ездовых собак и 20 погонщиков эстафетой преодолели более тысячи километров. Город был спасен от страшной эпидемии.

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВС РФ

ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНАМ



+7 (902) 816-11-90
+7 (34922) 3-98-08

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ

ВРЕМЯ ДЛЯ ВАЖНЫХ РЕШЕНИЙ!

КОНТРАКТНАЯ СЛУЖБА

6 700 000 ₽

ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА

4 000 000 ₽

ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ КОНТРАКТА НА ЯМАЛЕ



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

ОБУЧЕНИЕ:

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

3 600 000 ₽

ЕДИНОВРЕМЕННО ОТ РЕГИОНА

400 000 ₽

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ

До 120 000 ₽

СЕРТИФИКАТ НА РЕАБИЛИТАЦИЮ



ЗАКЛЮЧЕНИЕ ВОЕННОГО
СОЦИАЛЬНОГО КОНТРАКТА

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ ПРИ НАХОЖДЕНИИ В ЗОНЕ СВО

ОТ 225 Т. ₽





НАВИГАТОР

📷 Фото: NicoElNino / Shutterstock / Fotodom



**ПОПРОШУ
НЕ ВЫРА-
ЖАТЬСЯ...**

ПОЧЕМУ

НЕ ИСЧЕЗАЮТ КРЕПКИЕ СЛОВЕЧКИ И КАК СПЕЦИАЛИСТЫ ПРЕДЛАГАЮТ С НИМИ БОРОТЬСЯ?

Екатерина Пшенцова,
фото: Фёдор Воронов,
Сергей Зубков,
кадры из фильма
«Любовь и голуби»,
сериала «Воронины»,
плакаты: «Не болтай!»
Н. Ватолиной, Н. Денисова,
«Стыдно!» Н. Вележевой,
Н. Кузовкина, «Борись
за честь фабричной
марки!» М. Хазановского

В ФЕВРАЛЕ ОТМЕЧАЕТСЯ НЕОБЫЧНАЯ
ДАТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ
С НЕНОРМАТИВНОЙ ЛЕКСИКОЙ. ПОГРУЗИЛИСЬ
В ТЕМУ ВМЕСТЕ С ИЗВЕСТНЫМ ЭКСПЕРТОМ
В ОБЛАСТИ СОВРЕМЕННОГО РУССКОГО ЯЗЫКА,
КАНДИДАТОМ ФИЛОЛОГИЧЕСКИХ НАУК
ВЛАДИМИРОМ ПАХОМОВЫМ.

СЛЕНГ, ЖАРГОН, УДАРЕНИЕ ИЛИ МАТ?

Термин «ненормативный» для лингвистов, как подчеркнул Владимир Пахомов, намного шире, чем обывателю сразу приходит на ум. Это не только крепкие, запретные словечки, от которых «уши вянут». К нему можно отнести всё, что не соответствует литературной норме – сленг вместе с «кринжем», «вайбом», различный жаргон, к примеру, айтишные «юзать», «мыло», «сидюшник» и даже слова с неправильным ударением – пресловутое «звОнит».

– В целом в обществе под этим термином чаще всего понимается нецензурная и непристойная лексика, что в обычной речи считается матом. Лингвисты же называют ее обсценной. Обычно это узкий круг слов, те самые четыре корня, от которых образуются матерные слова. И День борьбы с ненормативной лексикой в первую очередь включает в себя комплекс мероприятий, связанных с ограничением использования таких слов, а не просто каких-то неправильных, неэталонных, отклоняющихся от строгой нормы, – отметил Владимир Пахомов.



ВЛАДИМИР ПАХОМОВ,

кандидат филологических наук, научный сотрудник
Института русского языка им. В. В. Виноградова РАН,
ученый секретарь Орфографической комиссии РАН,
председатель Филологического совета Тотального
диктанта

Отношение к матерным выражениям многие столетия было негативным. В наше время за их использование в общественных местах и в СМИ грозит штраф, а к примеру, при Иване Грозном могли подвергнуть порке. Церковь же приравнивает сквернословие к греху. Но, несмотря на табу, слова продолжают существовать, а филологи – размышлять над их происхождением, значением, силой.

– Большинство ученых склонны считать, что эта лексика была частью древнего языческого культа, связанного с плодородием, обращением к земле, небу, чтобы урожай родился. Отсюда и использование слов, имеющих отношение к определенным органам человека. Когда же пришло христианство, то эти слова, как часть языческого культа, чуждого религии, оказались под запретом. Сами по себе как набор звуков они никаких сакральных смыслов не несут. Некоторые из них еще несколько столетий назад были вполне в рамках нормы, родственные им до сих пор существуют в литературном языке, к примеру, блуд или заблуждение, или слово «хвоя», которому родственно слово из трех букв, оба восходят к одному корню, – пояснил Владимир Маркович.



ПОЧЕМУ ДОСТАЛОСЬ САПОЖНИКУ?

До сих пор существует мнение, что есть профессии, где выражаются больше и чаще, где без крепкого словца дело не идет. Однако, судя по устойчивому выражению, досталось больше всего сапожнику.

– На самом деле ругался не только сапожник, конечно. Действительно, матерная лексика традиционно считалась маркером всё-таки мужской речи и рабочих профессий. Совершенно справедливо в шутку говорится, что если эту лексику полностью запретить, то в заводских цехах и на автосервисе процесс встанет. А сапожнику не повезло, наверное, просто потому, что профессия ассоциируется с довольно непрестижной, не очень чистой, но при этом нужной и тяжелой работой. Обувь была дорогой, процесс трудоемким, и, наверное, было мнение, что невозможно так работать, если ты не облегчаешь себе жизнь подобными словами. Это просто устойчивое выражение, оно не означает, что сапожники в этом плане сильно отличались от представителей других профессий, – отметил эксперт.

Кстати, Владимир Пахомов не согласен с мнением, что все знают, что материться плохо, – далеко не все и не всегда. Но и понимание, что это не норма, многих не останавливает. Те же подростки для самоутверждения и крутости готовы завернуть словечко так, что и самый опытный сапожник удивится. Мастерство овладения демонстрируют и иностранцы, для которых русский мат как фольклор или показатель знания языка. Тут, кстати, и мы не исключение, порой подхватываем заморские ругательства, кто баловства ради, кто для престижа, а кто, чтобы не прибегать к отечественной нецензурной лексике.

– Понятно, что такая лексика есть в разных языках, их носителям тоже нужно выражать самые резкие эмоции. Но не во всех языках бранные слова имеют такую силу, как в славянских. Часто это просто грубые, непристойные выражения, которые не стоит произносить в приличном обществе, но при этом они не настолько табуированы, как матерные слова в русском языке, – подчеркнул Пахомов.

ЗАЩИЩАТЬ, А НЕ БОРОТЬСЯ?

При этом Владимир Маркович уверен, что, если ругательства живут, несмотря на запреты, значит, они нужны. Другое дело, когда матерные выражения начинают звучать повсеместно и неуместно, как канцеляризм по примеру «зеленого массива» или еще хуже – «зеленые насаждения» – в рассказе о лыжной прогулке в зимнем лесу.

– Это важный пласт языка, который предназначен для выражения самой острой физической и моральной боли, выплеска эмоций, когда действительно нет других слов, ничего не помогает. Но плохо, когда он используется не по назначению и входит в повседневную жизнь. Поэтому я бы День борьбы с ненормативной лексикой переименовал в День борьбы с неуместным использованием ненормативной лексики. Мне кажется, что обилие матерных слов в повседневной речи показывает незнание и непонимание того, насколько сильны эти слова, насколько их нужно беречь. С матом надо не бороться, его надо защищать, потому что если эти слова выйдут в широкое употребление, то неизбежно сотрется их сила, они не будут приносить такого облегчения. Поэтому важно говорить о функции, уникальности этих слов и стараться как можно реже использовать. И с детьми в первую очередь я бы работал в плане просвещения, почему эти слова существуют, для чего они нужны, а не только запретами, что если вдруг произнес, то пойдешь мыть рот раз десять с мылом, – прокомментировал Владимир Пахов.

Конечно, среди нас есть люди, от которых никто ни разу не слышал брани. Однако, как подчеркивает эксперт, это не говорит о том, что такие индивиды не знают мат. Главное в том, что они знают его суть, предназначение, а еще их сформированный багаж воспитанности и культуры позволяет даже в самой эмоционально напряженной ситуации не прибегать к общенной лексике. Тем же, кто понимает, что ругаться нехорошо, но крепкие слова всё равно проскальзывают, эксперт предложил внимательнее следить за своими выражениями и по возможности каждый день тренироваться в чистоте речи.



СЕМЬ ИЗ ДЕСЯТИ ОПРОШЕННЫХ РОССИЯН ИСПОЛЬЗУЮТ НЕЦЕНЗУРНУЮ ЛЕКСИКУ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ ДАННЫЕ ОПРОСА ВЦИОМ.

Исследование, проведенное осенью 2025 года, показало, что ежедневно к такому сегменту языка прибегают каждый второй мужчина и каждая четвертая женщина. При этом даже представители сильного пола вряд ли смогут конкурировать с молодежью. Согласно полученным данным, сообщается на сайте ВЦИОМ, матерятся две трети зумеров (2001 года рождения и позднее) и более половины младших миллениалов (1992–2000 годов рождения), что в 1,7–1,9 раза чаще по сравнению с россиянами в целом. При этом граждане России едины во мнении, что в информационном пространстве мата быть не должно.

Телефонный опрос проходил 12 сентября 2025 года, в нем участвовали 1600 россиян в возрасте от 18 лет.

Вот те на!
Ну, погоди!
Опять ешь кот!
Японский городской
Ёлки-иголки



Кадр из фильма «Любовь и голуби» (реж. Владимир Меньшов, 1984 г., киностудия «Мосфильм»)
Кадр из сериала «Воронины» (реж. Александр Жигалкин, Леонид Коновалов, Георгий Дронов и др., 2009–2019 гг., студия Good Story Media)

ВОТ ЭТО ПОВОРОТ!

УКУСИ МЕНЯ ПЧЕЛА

ТВОЮ ДИВИЗИЮ

ЕГИПЕТСКАЯ

ЧЕРТ ВОЗЬМИ

ЕРУНДА

ВОТ БЛИН!

ОГО!



– Я думаю, что можно постараться расширить свой словарный запас, в том числе и в части экспрессивных слов. Очевидно, если люди используют матерные слова постоянно, значит, есть недостаток в выражении сильных эмоций с помощью другой лексики. При этом у нас есть колоссальное количество альтернативных слов, которые не настолько табуированы. К примеру, «курва» – в каком-то смысле это дерзко, ярко и даже смешно, но уже не непристойно. Или есть выражение «японский городской», появление которого связывают с покушением на будущего российского императора. Тоже ярко, но не относится к нецензурной лексике.

Можно выбрать из диалектов, разных жаргонных пластов экспрессивных, сильных, но не матерных слов. Постараться хотя бы частично заменить те самые корни, о которых мы сегодня говорим, другими столь же яркими, но не настолько табуированными выражениями. Возможно, в некоторых случаях не помешает и помощь психолога, чтобы снять повышенные эмоциональные реакции и научиться контролировать их, – подытожил эксперт.

ОТКУДА ВЗЯЛСЯ ЯПОНСКИЙ ГОРОДОВОЙ И ПОЧЕМУ КОТ «ЁШКИН»

Выражение «японский городской» появилось в конце XIX века. Исследователи связывают его возникновение с наследником престола Николаем Александровичем Романовым. В 1891 году будущий император, совершавший путешествие по миру, посетил Японию. В городе Оцу на Николая с саблей бросился городской по имени Цуда Сандзо. Однако наследник престола обернулся, два удара пришлось вскользь. Греческий принц Георг, бывший вместе с цесаревичем, отбил тростью очередной удар, а подоспевшие рикши обезвредили напавшего. Будущий император остался жив, он прервал поездку и вернулся на родину. Покушение вызвало большой общественный резонанс, городского приговорили к пожизненным каторжным работам.



Выражение «ёшкин кот» стало популярным после выхода на экраны комедии «Любовь и голуби». По одной из версий, как говорится на портале «Культура.РФ» оно могло произойти от имени кота Баюна – персонажа сказок, помощника Бабы-яги. Кот усыплял и поражал врагов пением и сказками. Слово «ёшкин» – производное от «ёжкин».

«Египетская сила» – фраза, которую связывают с одним из персонажей телесериала «Воронины», которого играл Борис Клюев. По одной из версий, изначально в выражении актера вместо буквы «г» была «б». Однако существует версия, связанная с библейским сюжетом, когда на древний народ Египта обрушились напасти огромной силы. Изначально выражение обозначало невероятные страдания людей, живших в пустыне, пишет «Киноафиша».

ЗАМЕНЯЙТЕ ЭВФЕМИЗМАМИ

Без нецензурной лексики можно обойтись в любой ситуации, а если накопело, то лучше использовать эвфемизмы, считает педагог по этикету из Салехарда Олеся Будникова.

– Конечно, нецензурная лексика недопустима. В критических ситуациях очень интересно заменять такие выражения эвфемизмами. К примеру, когда ругательства произносят дети, я сразу предлагаю попробовать подобрать какое-то другое слово. Конечно, ребенку бывает сложно, но на то мы и взрослые, чтобы расширять свой словарный запас и помогать в этом детям, – отметила Олеся.

Если вы слышали от собственного чада мат или еще что-то непристойное, то не стоит идти на крайние меры – ругать, стыдить. Необходимо объяснить, почему эта лексика считается обценной, поинтересоваться, почему ребенок прибегнул к ней, понимает ли значение и силу таких слов.

– Мы не можем искоренить мат повсеместно, но с детьми нужно определить, что есть слова, которые могут ранить, обидеть, оскорбить, их лучше не использовать ни в семье, ни за пределами дома. Можно вместе с ребенком придумать какое-то свое слово, которое поможет выразить досаду, гнев, огорчение, обиду и так далее, – пояснила Олеся Валерьевна.

Что касается взрослых, то эксперт отметила: если уж без брани никак, то наедине можно выпустить пар, при условии, что тебя никто не видит и не слышит, но если рядом кто-то есть, даже самые родные и близкие, лучше использовать грамотную речь.

– У нас русский язык настолько богат и красив, но, к сожалению, многие почему-то предпочитают использовать ненормативную лексику. Возможно, кому-то так удобно, кому-то хочется быть своим в компании, потому что если ты говоришь культурно, то будешь казаться чужим, сложным человеком. Кто-то использует мат, считая, что так лучше стимулирует работу подчиненных. При этом не стоит забывать о том, что мат – это не только некрасиво и некультурно, за его использование в публичном пространстве предусмотрено штраф, – подчеркнула эксперт.



ОЛЕСЯ БУДНИКОВА,

член ассоциации специалистов по этикету, г. Салехард

Делать замечания посторонним людям нужно исходя из ситуации. Если на остановке матерятся два подвыпивших, то вряд ли ваша фраза найдет положительный отклик. Но если в ситуации присутствуют дети, то можно указать «разговорившимся» на то, что их речь точно не для детских ушей. Что же касается матерных ругательств в конфликтах, то Олеся Валерьевна советует ни в коем случае не уподобляться оппоненту.

– Когда у человека идет поток нецензурной брани, он находится в эмоционально-агрессивном состоянии, с ним невозможно разговаривать, он вас не услышит, у него эмоции взяли верх над разумом. Лучше сделать глубокий вдох, нормализовать свои чувства, взять паузу, уйти, а позже, если есть необходимость, вернуться к разговору, – посоветовала Олеся Будникова.

В СТИЛЕ «НЕЙРО»

«НЕЙРОСЕТЬ» ВОШЛА В ТОП СЛОВ 2025 ГОДА В РОССИИ,
ПО ДАННЫМ ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА РУССКОГО ЯЗЫКА
ИМ. А. С. ПУШКИНА. НЕУДИВИТЕЛЬНО, МЫ НАБЛЮДАЕМ
БУМ РАЗВИТИЯ ТЕХНОЛОГИЙ.

Евгения Богданова, **фото:** Роман Чернов,
Teerachai Jampanak / Chaosamran_Studio / Shutterstock AI Generator / Shutterstock / Fotodom

Ямал – в лидерах страны по цифровизации. ИИ в регионе следит за порядком, помогает врачам и учителям, делает государственные услуги удобными и быстрыми. У нас развивается цифровая «Морошка» и есть свои приложения для КМНС. Сотрудники ведомств активно осваивают нейросети на спецкурсах.

Сергей Бражник, управляющий партнер крупнейшего университета ИИ-обучения «Зерокодер» несколько раз приезжал на Ямал, чтобы рассказать, как сделать нейросеть полезным инструментом в нашей повседневности.

– Массовое внедрение нейросетей в нашу жизнь началось года два назад, с появлением первых умных чатов. Причиной невероятной популярности стала универсальность нейросети: специалисты разных сфер нашли в ней помощника, который экономит время на рутинных задачах. Написание черновика текста, составление плана, работа с табличными данными и многие другие задачи теперь занимают не часы, а минуты. Все хотят выполнять работы быстрее и минимизировать/автоматизировать скучные процессы, – рассуждает Сергей Бражник.

До сих пор на тему ИИ довольно много предубеждений. Люди боятся, что их заменят на «роботов». «Зерокодер» совместно с коллегами из университетов Иннополис, МГУ и СПбГУ провел научное исследование на тему «Какие профессии можно заменить нейросетями в ближайшие пять лет?» Вывод обнадеживающий – ни одна профессия из 100 самых популярных в России не может быть заменена ИИ на 100 %. Всё потому, что нейросети бездушны, они не могут точно распознать этические, культурные особенности, характеры людей, проявить эмоции или эмпатию. Их ответы всегда усредненные и нейтральные.

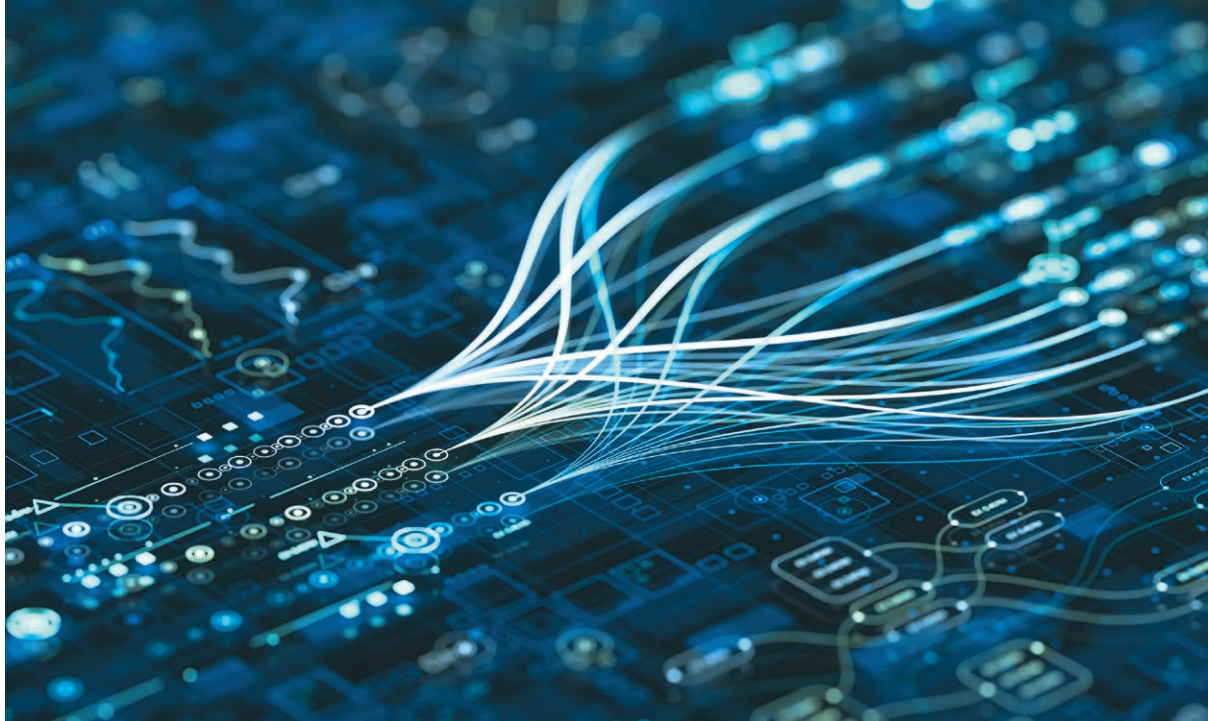


– Нейросети способны автоматизировать до 85 процентов задач. В первую очередь это касается специальностей из области культуры, спорта, организации досуга и развлечений (61,6 %). На втором месте – работа агентств недвижимости (58,8 %), на третьем – сфера информации и связи (49,7 %), – рассказывает Сергей Бражник. – Если говорить об автоматизации конкретных функций, то лучше всего нейросети показали себя в коммуникациях и создании контента (65,5 %), в IT и цифровых технологиях (46,1 %), а также в аналитике и управлении бизнесом (44,7 %).

Значит, бояться не надо. А вот обладать навыками использования стоит, чтобы иметь конкурентное преимущество и знать, как делегировать текучку, а самому сконцентрироваться на важном.

– В прошлом году в совместном с правительством региона образовательном проекте «Зерокодер» обучил базовым навыкам использования и применения нейросетей в государственной службе 500 сотрудников разных ведомств, начиная от заместителей губернатора и до специалистов департаментов. Всего же за 2025 год образовательной деятельности на Ямале мы обучили порядка 1300 государственных и муниципальных служащих. Кажется, ни один регион России так активно не погружается в тему современных технологий, – подчеркивает Сергей Бражник.





**ГЛОБАЛЬНО СПРОС НА СПЕЦИАЛИСТОВ
СО ЗНАНИЕМ ИИ НЕУКЛОННО РАСТЕТ.
БОЛЕЕ 60 % РАБОТОДАТЕЛЕЙ НА HEADHUNTER
ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ В НАЙМЕ ТАКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ,
А 24 % ЗАЯВИЛИ, ЧТО В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ
НАЧНУТ ОЦЕНИВАТЬ ВЛАДЕНИЕ НЕЙРОСЕТЯМИ
СОТРУДНИКОВ И СОИСКАТЕЛЕЙ.**

Умение нейросетей автоматизировать рутину породило новую востребованную профессию – промпт-инженер. Это специалист, разбирающийся в существующих нейросетях (а их уже сотни), понимающий тонкости работы и настройки, а также умеющий собрать из разных ИИ-решений конвейер под решаемую задачу.

На практике эти люди пишут сотни вариантов промптов (запросов к нейросетям, отсюда и название профессии) для задач вроде обработки текстов, сценариев чат-ботов, анализа и интерпретации данных, а также генерации программного кода. Причем в последнем случае специалист может детально не знать язык программирования. Его задача – грамотно и точно составить техническое задание (иногда это десятки страниц), а нейросеть создаст код по этому ТЗ.

– Такие специалисты – бриллианты для работодателей, потому что становятся техническими партнерами в бизнесе, помогают автоматизировать задачи, разгружают команды и приводят к экономии времени и ресурсов компании, – отмечает Сергей Бражник.

Нейросети, как часть ИТ-направления, демократизируют возможность удаленной работы. Специалисты «новой волны» могут не только работать, но и получать необходимые для работы навыки и знания онлайн. Нет необходимости бросать работу, кардинально менять жизнь и думать о том, как использовать новый инструмент либо «войти в IT». Онлайн-обучение, построенное по модели микролернинга, то есть обучения в формате коротких тематических видео-уроков по 10–15 минут, специально создано для тех, кто хочет быстро и бесшовно освоить новые профессии и навыки в удобное время, даже по пути на основную работу или учебу.

– Нейросети – это новый, эффективный инструмент, который нужно использовать в своей работе и жизни, – рассуждает Сергей Бражник. – Задайтесь: сколько времени вы тратите на рутину, какие задачи вы можете делегировать нейросетям, как вы сможете использовать освободившееся время. Возможно, к моменту «приземления» у вас уже будет персональный план внедрения нейросетей.

АВИАКОМПАНИЯ

ЯМАЛ



Фото: Равиль Сафарбеков / предоставлено пресс-службой губернатора ЯНАО

ПОД КРЫЛОМ ДОБРА

Глава региона Дмитрий Артюхов вручил почетную грамоту авиакомпании «Ямал» и выразил благодарность за оказываемую помощь жителям подшефной Волновахи. Команда авиакомпании активно участвует в поддержке социальных учреждений, осуществляет закупки необхо-

димого инвентаря и оказывает гуманитарную помощь, а также берет под опеку нуждающиеся семьи. Особое внимание уделяется помощи детям. Так, мальчику Косте из села Трудовское была оплачена операция, благодаря которой он учится заново ходить. Девочка Андриана из Свободного получила возможность восстановить слух благодаря регулярной заботе и организации поездок в столичные клиники.

– Спасибо сотрудникам авиакомпании за неравнодушие. Вы доказываете, что настоящая сила – в человечности и умении поддерживать друг друга. Это помогает преодолеть любые трудности, – поблагодарил Дмитрий Артюхов.



«МОРОШКА» ДЛЯ ВСЕХ ЯМАЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

Учащиеся школ округа в возрасте от шести до 18 лет теперь могут покупать авиабилеты по специальному тарифу, даже если у них нет постоянной регистрации в регионе. Экономия на некоторых рейсах до четырех тысяч рублей. Об улучшении условий программы во время

прямой линии говорил губернатор Ямала Дмитрий Артюхов.

Для получения скидки требуются регистрация в проекте «Морошка» и статус учащегося общеобразовательного учреждения ЯНАО. Тариф распространяется на самолетные и вертолетные рейсы. Новой возможностью могут воспользоваться 10 тысяч ямальских школьников, им доступны:

- ✂ четыре перелета – по межрегиональным направлениям;
- ✂ шесть перелетов – внутри ЯНАО.

С момента запуска программы лояльности «Морошка» северяне приобрели около 300 тысяч авиабилетов, что позволило сэкономить свыше 730 миллионов рублей. Сейчас картой пользуются более 350 тысяч человек, это больше половины населения округа.

Важное из правил авиакомпании «Ямал»



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

Фото предоставлено авиакомпанией «Ямал»

НОРМЫ БЕСПЛАТНОГО ПРОВОЗА БАГАЖА

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

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

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



РУЧНАЯ КЛАДЬ

Пассажирам всех классов разрешается взять в салон самолета ручную кладь. Габариты ручной клади тоже определяются по сумме трех измерений и не должны превышать 120 см (ширина 55 см, высота 40 см, глубина 25 см). Вес определяется согласно классификации тарифной сетки.



ПРОВОЗ ЖИДКОСТЕЙ

В ручную кладь можно брать жидкости в емкостях до 100 мл. Их общий объем должен быть не больше 1 литра на пассажира. Если емкость больше 100 мл, но заполнена частично (например, любимый парфюм), ее всё равно не разрешат взять на борт.

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

В объеме больше 100 мл можно везти:

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

ЧТО МОЖНО ВЗЯТЬ В САЛОН СВЕРХ НОРМЫ:

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



НЕСТАНДАРТНЫЙ БАГАЖ

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

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

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



БЕЗОПАСНОЕ НЕБО

Чтобы все полёты были комфортными и безопасными, в авиакомпании «Ямал» действуют важные правила:

- Не оставлять без последствий ни одно нарушение «Правил поведения пассажиров».
- Предоставлять летному и наземному персоналу авиакомпании полномочия, необходимые как для предотвращения нарушений «Правил поведения пассажиров», так и для их пресечения.
- Оказывать всевозможное содействие правоохранительным органам в привлечении нарушителей порядка к ответственности и применении к ним соответствующих санкций.
- Соблюдать дисциплину и порядок.
- Выключать или переключить в автономный режим работы (авиарежим) электронные устройства по требованию членов экипажа на любом этапе полета.
- Выполнять требования экипажа воздушного судна, в том числе направленные на обеспечение транспортной безопасности, а также не предпринимать действий, препятствующих выполнению ими служебных обязанностей.

Пассажиры имеют право:

- Требовать предоставления всех услуг, предусмотренных условиями договора воздушной перевозки, указанных на бланке авиабилета.
- В случае если их жизни, здоровью или личному достоинству угрожает опасность, обращаться к работникам авиакомпании с просьбой о принятии мер к их защите.

Пассажиры обязаны:

- Предъявлять при входе на борт воздушного судна и по требованию члена экипажа посадочный талон, в том числе в электронном виде (на экране телефона, планшета).
- Осуществлять проход в зону транспортной безопасности в соответствии с правилами проведения досмотра, дополнительного досмотра и повторного досмотра в целях обеспечения транспортной безопасности.
- Информировать экипаж воздушного судна и наземные службы аэропорта о событиях или действиях, создающих угрозу транспортной безопасности аэропорта или воздушного судна.

Пассажирам запрещается:

- Проносить в зону транспортной безопасности предметы и вещества, запрещенные или ограниченные для перемещения на воздушное судно.
- Препятствовать функционированию технических средств на борту воздушного судна.
- Принимать материальные объекты для их перевозки на воздушном судне без уведомления сотрудников аэропорта и членов экипажа воздушного судна и прохождения процедуры досмотра.
- Совершать действия, создающие препятствия (в том числе с использованием транспортных и других технических средств) функционированию воздушного судна, включая распространение заведомо ложных сообщений о событиях или действиях, создающих угрозу транспортной безопасности объекта транспортной инфраструктуры или воздушного судна, а также действия, направленные на повреждение (хищение) элементов воздушного судна, которые могут привести его в негодное для эксплуатации состояние либо состояние, угрожающее жизни или здоровью персонала субъекта транспортной инфраструктуры или подразделения транспортной безопасности, пассажиров и других лиц.

- Совершать акты незаконного вмешательства в отношении воздушного судна, а также иных действий, приводящих к повреждению устройств и оборудования воздушного судна или использованию их не по функциональному назначению, влекущих за собой человеческие жертвы, материальный ущерб или возможность наступления таких последствий.
- Передавать сторонним лицам документы, предоставляющие право прохождения процедуры досмотра в особом порядке, для прохода (проезда) в зону транспортной безопасности.
- Осуществлять проход в зону транспортной безопасности воздушного судна и аэропорта вне установленных проходов.
- Предпринимать действия, имитирующие подготовку к совершению либо совершение актов незаконного вмешательства в деятельность воздушного судна.
- Использовать пиротехнические изделия на транспортном средстве.
- Проходить в зоны транспортной безопасности вне КПП (постов досмотра) или без соблюдения условий допуска.
- Перевозка по поддельным (подложным) и/или недействительным проездным, перевозочным и/или удостоверяющим личность документам.
- Употреблять алкогольные напитки, кроме тех, что были предложены на борту воздушного судна.
- Употреблять наркотические средства, психотропные вещества и их прекурсоры.
- Курить на борту, в том числе электронные сигареты.
- Использовать оборудование воздушного судна, в том числе аварийно-спасательное, не по назначению или без соответствующего указания членов экипажа.
- Производить фото-, видеосъемку на борту воздушного судна, в том числе салона и экипажа ВС.
- Создавать условия, препятствующие работе членов экипажа.
- Создавать ситуации, угрожающие безопасности полета или жизни, здоровью и личному достоинству других пассажиров, а также авиаперсонала, допускать по отношению к ним любое оскорбление словесное или физическое.
- Портить принадлежащее авиакомпании имущество и выносить его с борта самолета.
- Пользоваться электроприборами и средствами связи во время руления, взлета и посадки самолета.

В случаях нарушения перечисленных выше требований международное и национальное воздушное право, а также АО «АТК «Ямал» предусматривают возможность применения следующих санкций:

- Прекращение обслуживания алкогольными напитками пассажиров, находящихся в нетрезвом состоянии, и изъятие на время полета принадлежащих им спиртных напитков.
- Принятие мер принуждения к лицу, отказывающемуся выполнять требования командира воздушного судна.
- Удаление пассажира-нарушителя с борта самолета в ближайшем пункте посадки, а в случае совершения вынужденной посадки самолета возмещение пассажиром дополнительных расходов, понесенных авиакомпанией в результате его поведения.
- Передача такого пассажира правоохранительным органам независимо от государства посадки.
- Возмещение пассажиром материального ущерба, причиненного авиакомпании вследствие порчи принадлежащего ей имущества.
- Лишение пассажира права дальнейшего пользования услугами авиaperевозчика и расторжение договора о воздушной перевозке без возмещения его стоимости.
- Наложение административного штрафа в размере от 2000 до 5000 рублей или административный арест на срок до 15 суток за невыполнение находящимися на борту лицами законных распоряжений командира воздушного судна (КоАП РФ, пункт 6, статья 11.17).

АО «АТК «Ямал» также оставляет за собой право отказать в перевозке любому пассажиру, который не удовлетворяет или документы которого не удовлетворяют действующим законам, правилам, приказам, требованиям или условиям воздушных перевозок.

Напоминаем, что для воздушного судна, находящегося на территории другой страны, применимы законы данного государства во время стоянки судна на земле. В полете к воздушному судну применимы законы государств регистрации.

«ОФИС» НА ВЫСОТЕ 10 000 МЕТРОВ



АВИАКОМПАНИЯ «ЯМАЛ»
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ
ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК
НА ДОЛЖНОСТЬ
БОРТПРОВОДНИКА



НАШИ ОЖИДАНИЯ:

- Образование не ниже полного среднего.
- Отсутствие татуировок на видимых участках тела.
- Владение английским языком на базовом уровне.
- Коммуникабельность, грамотная речь.
- Опыт работы в сфере обслуживания и безграничное желание работать в авиации будет преимуществом.

ОСНОВНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ:

- Обеспечение безопасности и предоставление качественных сервисных услуг на борту воздушного судна.

ЯМАЛ – ЭТО:

- Стабильная заработная плата.
- Приятные бонусы и премии.
- Длительные отпуска до 70 дней в году.
- Существенные скидки на авиаперелеты для работников и членов их семей.
- Забота о здоровье сотрудников (медицинские осмотры и ДМС).
- Регулярные тренинги для совершенствования потенциала.
- Возможность развиваться вместе с авиакомпанией.
- Уникальная география полетов.
- Стильная и удобная форменная одежда.
- Комфортабельный корпоративный транспорт.
- Приветственный денежный бонус.
- Место работы: г. Москва или г. Тюмень.

**Отправляйте резюме
на электронную почту:**

personal@yamalaero.ru

a.pechenkin@yamalaero.ru

ИНТЕРАКТИВНАЯ СИСТЕМА РАЗВЛЕЧЕНИЙ YAMAL.BOX

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



YAMAL.BOX – это

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

**Доступ к услуге возможен
только после набора высоты.**

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

КАК ПОДКЛЮЧИТЬСЯ?



Активируйте Wi-Fi
на смартфоне/планшете



Выберите сеть **Yamal**
и подключитесь к ней



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



или отсканируйте QR-код
и перейдите по ссылке

ЯМАЛ

АО «АТК «Ямал»: 8 (800) 444-02-55 (бесплатно по РФ)
629003, г. Салехард, ул. Авиационная, 27
🌐 yamalaero.ru ✈️ [yamal-airlines](https://www.yamal-airlines.ru)

