

Красноселькупский район



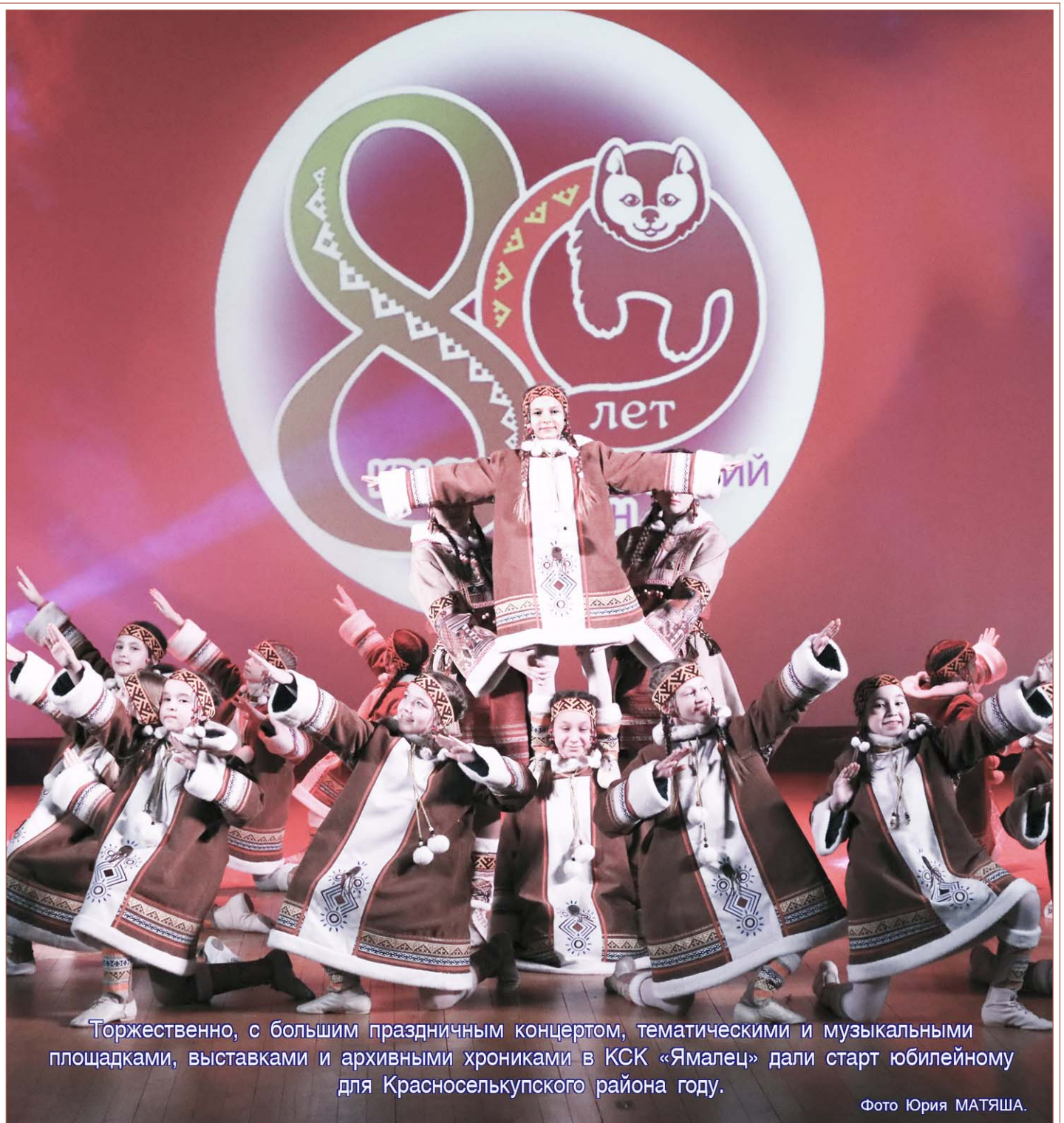
Основана  
3 сентября  
1986 г.

# СЕВЕРНЫЙ КРАЙ

№ 5 (1986)  
9 февраля 2024 г.

ПЯТНИЦА

Районная общественно-политическая еженедельная газета



Торжественно, с большим праздничным концертом, тематическими и музыкальными площадками, выставками и архивными хрониками в КСК «Ямалец» дали старт юбилейному для Красноселькупского района году.

Фото Юрия МАТЯША.

## РАСШИРЯЕМ ГЕОГРАФИЮ МЕЖДУНАРОДНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА

Планы по развитию международных связей озвучили представители департамента внешних связей региона на совещании с участием заместителя полномочного представителя Президента России в УрФО Бориса КИРИЛЛОВА.

Регион успешно переориентирует международную деятельность на взаимодействие со странами ближнего зарубежья, Азией, Ближнего Востока, государствами-участниками ШОС и БРИКС. Новым перспективным партнером автономного округа в данном направлении могут стать Объединенные Арабские Эмираты. Весной в этой стране планируется проведение ряда мероприятий, посвященных Неделе Северной культуры. Также сейчас рассматривается возможность установления деловых контактов для обсуждения экспорта окружной продовольственной продукции на рынок ОАЭ. В планах – организация постоянно действующей торгово-ярмарочной экспозиции Ямала.

В прошлом году Ямал установил сотрудничество с Республикой Сербией – между Ноябрьском и сербским городом Алексинац проведена процедура предварительного подписания соглашения о побратимских связях. С целью развития дальнейшего сотрудничества разработана комплексная программа, основными целями которой является сохранение общей русско-сербской истории путем реставрации исторических объектов, поддержки русского языка в школах Сербии, организации ознакомительных поездок в Россию для сербских детей и молодежи.

Международная деятельность на территории региона осуществляется во взаимодействии с представительством МИД в Екатеринбурге. В 2023 году Ямал преимущественно сотрудничал с представителями Белоруссии, Казахстана, Армении, Киргизии, Китая, Кореи, Монголии, Сербии, Узбекистана, Непала и Объединенных Арабских Эмиратов.

## «СИМФОНИЯ ЯМАЛА» ЗАЗВУЧАЛА В РОССИЙСКОЙ АРКТИКЕ

Впервые в арктическом регионе проходит Международный конкурс молодых музыкантов «Симфония Ямала».

«Мировые звезды на главной ямальской сцене – не редкость. Пора повышать уровень нашей культурной площадки до филармонии. Репертуар здесь станет еще ярче, возможности и оснащение – серьезнее», – прокомментировал губернатор Дмитрий АРТЮХОВ на своих страницах в соцсетях.

Глава региона поблагодарил за поддержку идеи главного идеолога «Симфонии Ямала», народного артиста России Дениса МАЦУЕВА, Президентский фонд культурных инициатив и Минкульт.

На открытии конкурса произведения великих композиторов вместе с маэстро Мацуевым исполнили юные таланты, победители международных конкурсов Елисей Мысин, Полина Тхай, Лука Морозов.

15 конкурсантов продемонстрируют жюри и зрителям сольное мастерство, в третьем туре выступят в сопровождении Московского симфонического оркестра под управлением заслуженного артиста России Юрия Ткаченко.

Трое финалистов конкурса сразятся за Гран-при. Им предстоит исполнить по одному произведению. Победителя ждет главная награда и премия в 1 млн рублей, уточнили в пресс-службе губернатора ЯНАО.

## ЯМАЛЬЦЫ СМОГУТ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ ОНЛАЙН В ФЕДЕРАЛЬНЫХ КЛИНИКАХ

В 2024 году жители Ямала смогут получить 12 тысяч телеконсультаций от врачей федеральных клиник по проблемам эндокринологии и кровообращения. Об этом рассказали в пресс-службе губернатора ЯНАО.

«Механизм взаимодействия простой. Для участия в проекте пациенту необходимо обратиться к лечащему врачу и заполнить согласие на получение консультации. Специалисты СберЗдоровья свяжутся с пациентом и назначат время. В домашней спокойной обстановке пациент сможет задать специалисту все вопросы и получить на них ответы», – отметили в ведомстве.

После встречи пациент получит на телефон подробную инструкцию от врача, данные будут внесены в его медицинскую карту.

Программа СберЗдоровье стартовала на Ямале в 2022 году. За это время проведено более 30 тысяч консультаций.

## ПЕКАРЯМ ХЛЕБА ВОЗМЕСТЯТ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ЗАТРАТЫ

Производителям хлеба, которые поставляют свою продукцию в отдаленные районы округа, компенсируют часть затрат. Господдержку получают 35 предпринимателей, сообщила пресс-служба губернатора ЯНАО.

«Сельские пекари играют важную роль в обеспечении хлебом жителей отдаленных районов Крайнего Севера. Суровые климатические условия и удаленность от городских центров повышают затраты на производство и логистику», – заявил директор департамента АПК ЯНАО Андрей РУБАШИН, пояснив, что компенсация позволит сохранить цены для северян на уровне не выше 63,55 рубля за килограмм готовой продукции.

В селах Ямала работает 35 пекарен. В 2024 году они планируют приготовить более 2,5 тысячи тонн хлеба.

## «ЯМАЛСПАСУ» ПЕРЕДАДУТ МОНИТОРИНГ И ТУШЕНИЕ ПРИРОДНЫХ ПОЖАРОВ

Отслеживать лесные пожары на Ямале будет централизованная диспетчерская служба.

Государственные полномочия по отслеживанию очагов возгораний и пожарной опасности в лесах на Ямале с 1 мая передадут от окружного департамента природных ресурсов и экологии в департамент гражданской защиты и пожарной безопасности.

В комментарии к проекту постановления говорится, что подобное объединение повысит скорость реакции на пожары и эффективность их ликвидации.

## КИБЕРСПОРТСМЕНЫ СРЯЗЯТСЯ ЗА ПРИЗ В 700 ТЫСЯЧ В ТУРНИРЕ «ЯМАЛЬСКАЯ ПОЧВА»

На Ямале любители командных и индивидуальных соревнований на основе компьютерных игр смогут сразиться за крупный денежный приз. Анонс окружного кибертурнира «Ямальская почва» (14+) прошел в соцсетях.

Регистрация участников продлится до 15 февраля. Битва пройдет по двум дисциплинам: спортсмены в возрасте от 14 лет посоревнуются в DOTA2, а в категории 16+ – в Counter-Strike 2 (CS2).

На турнир ждут команды из пяти человек с одним запасным. Прошедших регистрацию участников распределят по группам и лигам, их ждут четыре онлайн-этапа.

На финале, который состоится в мае в арт-резиденции «Полярис» в Салехарде, лучшие поборются за приз – 700 000 рублей. Организаторы берут на себя расходы на трансфер, по питанию и проживанию.

# ПАРЛАМЕНТАРИЙ ПОСЕТИЛА НОВЫЕ ОБЪЕКТЫ КРАСНОСЕЛЬКУПА

На этой неделе в Красноселькупском районе побывала Наталия ФИГОЛЬ, заместитель председателя Заксобрания ЯНАО, председатель комитета по государственному устройству, местному самоуправлению и общественным отношениям.

Рабочий визит народного избранника был насыщен встречами, посещением вновь появившихся объектов, личным общением с избирателями на приёме по личным вопросам, а также участием в культурных и общественных мероприятиях, проводившихся в эти дни.

## ВЕТЕРИНАРЫ СТРЕМЯТСЯ К СОВЕРШЕНСТВУ

На рабочей встрече с главой района Юрием ФИШЕРОМ были обсуждены текущие задачи. Затем парламентарий и руководитель муниципалитета посетили новые объекты райцентра. Местные «Айболиты» и домашние любимцы, а также питомцы ферм района долго ждали новый ветеринарный пункт. Старое здание не отвечало требованиям времени, назрела необходимость в улучшении труда специалистов и условий для приёма и лечения их четвероногих пациентов. Новый ветпункт возвели в прошлом году. Площадь модульной ветлечебницы составляет 85 квадратных метров.

Олег МИЛЬКО, начальник Красноселькупского ветеринарного участка, не скрывает радости и с гордостью показал гостям и журналистам помещения лечебницы для животных. Здесь всё как положено! Сверкающая ослепительной белизной оборудованная операционная, кабинет ветврача для первичного осмотра домашних животных; в небольшом коридоре места для ожи-

дания приёма, есть теперь своя лаборатория. А в отдельном кабинете – ветеринарная аптека: здесь имеются холодильники для хранения лекарственных средств, шкафы, где размещают препараты, витамины, средства медицинского ухода за животными. Выделен также просторный кабинет для докторов и ветеринарных фельдшеров. Во время беседы с депутатом Заксобрания и руководством района Олег Милько рассказал о работе возглавляемого им коллектива, о помощи, которую могут на сегодня оказывать сельские «Айболиты». Хорошим дополнением к созданным условиям стало бы и новое оборудование: ветеринары высказались о необходимости приобретения аппарата УЗИ, с тем, чтобы вести более глубокие обследования животных и повысить качество оказываемой ветеринарной помощи.

## ИНТЕРНЕТ «ПРИДЁТ» И В ТОЛЬКУ

В этот же день Наталия Фиголь и глава района Юрий Фишер посетили офис сервисного участка ОАО «РОСТЕЛЕКОМ». Здесь состоялась

беседа с Маратом ГАЛИМЗЯНОВЫМ, начальником сервисного участка. Он рассказал гостям о проведённой работе за прошлые годы и завершении масштабного проекта по обеспечению качественных услуг



связи. Работы по проведению магистральной линии протяжённостью 80 километров стоили большого труда: в суровых условиях Севера сложно предугадать особенности мерзлотного слоя, почвы и климата в целом.

Но результат радует! На сегодня «оптикой» охвачено 95 квартир в многоквартирных жилых домах и семьдесят процентов домов частного сектора. Данный масштабный проект связисты реализовали совместно с департаментом информационных технологий ЯНАО в рамках нацпроекта «Цифровая технология». Цифровизация смело внедряется во все сферы жизни. В том числе и в образование. Марат Галимзянов сообщил, что в ближайших планах компании «РОСТЕЛЕКОМ» – протянуть оптоволокно до Тольки.

Уже сейчас совместно с окружным департаментом прорабатываются возможные варианты решения этой важной для глубинки задачи.

## «СЕВЕРНЫЙ ХАРАКТЕР»

Современный центр единоборств украсил райцентр. Он появился здесь в кратчайшие сроки и уже стал любимым и посещаемым местом для любителей спорта и начинающих

борцов. Здесь созданы прекрасные условия для занятий самбо, дзюдо, рукопашным боем. Для занятий спортсменам имеется необходимая экипировка, спортивный инвентарь. Наталия Фиголь совместно с главой района посетили занятие спортивной секции, осмотрели помещения центра «Северный характер». Парламентарий отметила, что наш район в числе первых муниципалитетов открыл такой современный центр. В этом году центры «Северный характер» появятся ещё в шести городах и районных центрах. А до 2025-го года во всех муниципалитетах округа станут действовать 17 центров единоборств «Северный характер».

Подготовила  
Маргарита ПЯК.



# Место рождения – Селькупский край

## Место встречи – КСК «Ямалец»

*В Красноселькупе состоялось торжественное открытие юбилейного года Красноселькупского района. В КСК «Ямалец» в этот вечер встречали гостей. Здесь каждому представилась отличная возможность «окунуться» в историю родного края, вспомнить героев-земляков, тружеников, их славные дела, воинские и трудовые подвиги. Увидеть настоящее время родной земли в самых разных его проявлениях и подумать, и помечтать о будущем. Которое, конечно же, будет счастливым.*

### В авангарде добрых дел и свершений

Жители посещали развернувшиеся тематические площадки учреждений культуры и образования. Ветераны вспоминали былое, ностальгировали. Все от мала до велика подолгу останавливались у экспозиции ветеранской организации района «Комсомольская юность». Энергичные, приветливые, всегда на творческом подъёме ветераны радушно встречали каждого односельчанина. Умудрённым профессиональным и житейским опытом уважаемым людям – старшему поколению – есть что поведать молодёжи, детям.

– Комсомол – не просто возраст! Комсомол – моя судьба! – с гордостью говорит Галина ШИПИЦИНА, председатель районного Совета ветеранов войны и труда. И это не просто слова, в молодые годы Галина Викторовна была комсоргом учительской комсомольской организации школы, в которой трудилась.

Здесь на выставке юные посетители с любопытством разглядывали комсомольскую атрибутику, читали документы, исторические справки. Ну, конечно, с огромным интересом слушали рассказы комсомольцев. Одна из таких историй – лыжный переход из Красноселькупа в Игарку, когда сложный путь преодолели семеро смелых: все они являлись комсомольцами разных организаций села. Наши уважаемые ветераны щедро делятся своими знаниями, опытом, мудростью, показывая пример активной жизни, творчества и труда.

Звучит классическая музыка, её волшебные звуки создают приподнятое, праздничное настроение. Ансамбль русских народных инструментов преподавателей детской школы искусств под руководством Виктора ВЛАСЮКА исполнял в этот торжественный вечер классическую инструментальную музыку 20-го столетия.

А на первом этаже развернулось настоящее селькупское стойбище. Экспозиция, представленная центром селькупской культуры, впечатляет! Хозяйки – Валентина ТУРОВИНИНА, Анна АНДРЕЕВА – в национальной одежде проводят традиционный обряд «Гостевание», приветствуют земляков на родном языке, предлагают отведать блюда национальной кухни. Здесь устроен традиционный быт селькупов, порядки и правила жизни коренных северян.

### Поделались секретами мастерства

Рядом, на площадке районного дома ремёсел, любой жела-

ющийся, и естественным образом сохнут и принимают прежнее состояние. Они – долговечны, – раскрыла секрет мастерства Анна Емельянова.

Центр молодёжных инициатив «вернул» посетителей в славное время – начало промышленного освоения района. В представленной специалистами ЦМИ экспозиции воссоздана картина быта и труда первопроходцев – геологоразведчиков.

### Место рождения

Тем временем жителей приглашают в зрительный зал, где начинается главное торжество. Среди почётных гостей открытия юбилейного года Наталия ФИГОЛЬ, заместитель председателя Законодательного Собрания ЯНАО. Она обращается к красноселькупцам с приветственным словом и пожеланиями процветания Селькупскому краю, всем жителям и каждой семье, живущей на этой суровой, но прекрасной земле. По уже сложившейся традиции глава района Юрий ФИШЕР приветствует односельчан и гостей на двух языках – русском и селькупском. Он сообщил, что одним из хэштегов юбилейного года стало словосочетание #место\_рождения, которое определит для каждого из нас: чем для нас стала и является Красноселькупская земля. И совершенно логичным продолжением официальных приветствий стало награждение коренной жительницы Людмилы СИЛЬВЕСТРОВОЙ, работника сферы культуры с многолетним стажем. За развитие селькупской традиционной культуры и языка уважаемый ветеран отмечена Благодарственным пись-



ющий мог овладеть навыками древних видов рукоделия и ремёсел селькупов. Анна ЛОЗЯМОВА учит ребятню и взрослых вязанию одной иглой.

– Наши предки изготавливали такие иглы из кости, – рассказывает она посетителям, – они служили для плетения сетей, ими вязали различные вещи детям, семье. Кухонную утварь в старину изготавливали из бересты и дерева. Вот «амырса», что в переводе означает «тарелка», выполнена из дерева, есть «паты», «кеты», – это берестяные туески.

Мастерица Анна АРКАДЬЕВА владеет редким умением изготовления натуральных нитей для шитья из жил оленя.

– Такими жилами раньше только и шили меховую одежду. При попадании влаги на пошитые с их помощью малицу ли, бокари, эти нити не рвутся, не ветшают, не обрываются, а лишь немного вытягива-





мом департамента КМНС ЯНАО, а также ей вручен знак «Мастер фольклорного жанра». Глава района вручил Людмиле Дмитриевне заслуженные награды и букет цветов. «И на этой замечательной ноте прошу считать юбилейный год – год 80-летия Красноселькупского района – открытым!» – произнёс Юрий Владимирович Фишер.

Мелькали на экране кадры давней истории края, его прошлое и настоящее. В этот замечательный день принимали поздравления и подарки ветераны и первые малыши юбилейного года. Валентина САВЕНКО – ветеран ЯНАО, активист ветеранского движения, скромная труженица в своей былой трудовой жизни, отметила в первый день юбилейного года свой значимый юбилей. Поздравительный ад-

рес, памятный знак и сертификат ей вручила Людмила ДЕНИСОВА, координатор партийного проекта «ЕДИНОЙ РОССИИ» «Старшее поколение». Ветеран выражает пожелания всем красноселькупцам, землякам, а на сцену выходят на руках своих пап и мамочек первые малыши юбилейного года: Дарина ШААЛОВА появилась на свет четвёртого января, а Виталий ГАМАЕВ родился шестого января. Молодым родителям и детишкам вручают памятные подарки. Семья – это главная ценность района, фундамент, на котором строится вся жизнь человека. Земляки аплодисментами встречают юбиляров – супружескую чету ВЕЛИКОБОРЕЦ. Михаил Серафимович и Ольга Анатольевна вместе уже тридцать пять лет. Цветы и поздравительный адрес им вру-



чает Ольга БЕЛИНСКАЯ, начальник отдела ЗАГСа Красноселькупского района.

Звучат песни, кружатся в танце детвора и взрослые, как всегда непревзойдённа «АТМОСФЕРА» под руководством Татьяны УСТИНОВОЙ, а юный чтец Давид ГНУТИКОВ поразил своим художественным исполнением стихотворных произведений нашей красноселькупской поэтессы Людмилы САВИЧЕВОЙ. Юные артисты и взрослые исполнители никого не оставили равнодушными. В это же самое время продолжали свою работу тематические площадки. «Артефакты образования» возвращали нас в далёкие школьные годы, а расположившаяся рядом выставка книг местных поэтов и писателей привлекала посетителей всех возрастов. «Архивные хрони-

ки Красноселькупского района» с передвижной выставкой «Некоторые истории бассейна реки Таз» представил районный краеведческий музей.

В комментариях нашей газеты Юрий Фишер подчеркнул: – 80-летие – для нас отличная возможность подвести итоги, оглянуться назад и заглянуть в завтрашний день. Для нас это обычный трудовой год, с его делами и заботами. При этом планка по строительству жилья снижаться не будет. Юбилей – это о людях и для людей, здесь живших и живущих. На торжественные мероприятия по этому случаю станем приглашать ветеранов, людей, кто здесь проработал многие годы, внёс вклад в его становление и развитие.

**Подготовила  
Маргарита ПЯК**

## Весь мир начинается с семьи

В концертном зале дома культуры села Толька прошёл торжественный концерт в рамках открытия Года семьи в России и Года детства на Ямале. Главная цель мероприятия – это возрождение авторитета семьи, укрепление базовых семейных ценностей и традиций.

Гостей праздника ждала разнообразная программа с участием артистов СДК и ДШИ, а также детских коллективов – прозвучали стихи, музыкальные и танцевальные номера, выступила детская команда КВН.

Сюрпризом праздничной программы стала презентация семейных фотографий толькинцев. В ходе концерта поприветствовали молодые, многодетные, активные семьи поселка и тех, кто отметил юбилейные даты совместной жизни.

Самой многодетной в Тольке является семья Третьяковых Ирины и Василия, воспитывающая восьмерых детей.

Рубиновую свадьбу (40 лет совместной жизни) в этом году отметит семья Гасановых – Мовсуна Мустажаб оглы и Каргачевой Фаины Гавриловны.

С 2019 года работает региональная программа для многодетных семей, постоянно проживающих на Ямале не менее пяти лет, помощь в улучшении жилищных условий уже получили 1400 многодетных семей Ямала. Семья Калиных Петра и Елены из нашего села также

стали обладателями сертификата на улучшение жилищных условий, который торжественно вручили семье.

В течение часа зрители насладились праздничной программой, получив массу позитивного настроения и положительных эмоций.

**Использованы  
информация и фото  
аккаунта СДК с. Толька.**



# ВЕКТОР ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

В сентябре 2022 впервые в каждой школе округа введена должность советника директора по воспитанию.

Какие задачи решает этот человек, корреспонденту «СК» рассказал учитель истории и обществознания, советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями Толькинской школы-интерната Евгений ЩЕПАНОВСКИЙ.

За 15 лет работы в отдалённом северном посёлке герой моего интервью давно зарекомендовал себя как человек творческий и талантливый: двенадцать лет он преподавал в детской школе искусств театральное искусство. Однако три года назад ему удалось осуществить свою мечту – стать учителем истории и обществознания. А ещё его назначили советником директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями. Теперь педагог Щепановский открывает для себя новый мир детства и юношества в тесной коммуникации с подрастающим поколением.

**- Евгений Александрович, расскажите, как начиналась ваша карьера наставника.**

- Детство и юность мои прошли в Омске, там же получил первое, второе и третье образование. Всегда увлекался театральным искусством и одновременно мечтал стать учителем истории. Первое перевесило, поэтому сначала получил профессию в области сценического и экранного искусства, и, уже будучи специалистом в этом направлении, всё-таки решил осуществить свою мечту – закончил Академию и стал обучать школьников истории. Смею заметить, что актёрское мастерство очень помогает мне и в жизни, и в работе. Внутренняя раскрепощённость и взгляд на ситуацию под нестандартным углом помогает выстроить диалог с любым человеком. Так получилось, что моя трудовая деятельность началась именно с Тольки.



Очень люблю этот посёлок – уже давно сроднился с ним и чувствую себя здесь комфортно.

**- Советник по воспитанию – должность ответственная и обязывающая к специфическому подходу в процессе воспитания подрастающего поколения. Как вам удаётся найти связующую нить со школьниками?**

- Для себя вывел одно бесспорное правило – всегда можно перешагнуть через любые преграды, а доверие у детей завоевать только весомым авторитетом. Учитывая духовно-нравственные ценности россиян, исторические и культурные традиции, важно взрастить в детях и подростках гармонично развитую и социально ответственную личность. Наш район, и именно ТСШИ, вошла в число пилотных проектов должности «советник директора по воспитанию и взаимодействию с

детскими общественными объединениями». Согласно национальным целям, а также стратегическим задачам развития страны, необходимо развивать и совершенствовать воспитательную работу в образовательных организациях. Государство в этом направлении открыло большое пространство для работы с детьми и молодёжью, в котором личностное пространство и креативные идеи – вектор деятельности педагога и его подопечных. Здесь есть место творчеству, патриотизму и энтузиазму.

Задача советника – обратить внимание педагогов на детей не с позиции «нам, взрослым, кажется так правильно», а с позиции самого ребёнка, его потребностей и его желаний. Ребёнок хочет экспериментировать, реализовывать свои идеи! А советник в содружестве с классными руководителями, руководителями детских школьных формирований, вовлекая ребят в интересную деятельность, ему эту возможность предоставляет. Причём не только в масштабах своей школы, но и муниципального округа, региона и даже целой страны. Каким образом? Например, через участие в проектах Российского движения детей и молодёжи.

Одна из функций советника – создавать условия, чтобы школьники могли показать, что они хотели бы видеть в воспитательном процессе. Также он является координатором, который приводит всё в действие. Хочу отметить, что прежде чем приступить к реализации новых целей и задач, каждый из кандидатов на конкурсной основе прошёл тесты с последующим обучением через платформу «Навигаторы детства».

**- Не могли бы вы дать пояснение, почему возникло это название – «Навигаторы детства»?**

- Это трёхступенчатая конкурсная отбора, повышения квалификации и экспертной поддержки педагогов, занимающихся новым для образовательных организаций России направлением – быть советником директора школы в рам-



ках вышеуказанного замысла. Развитием проекта «Навигаторы детства» занимается ГБУ «Российский детско-юношеский центр». Деятельность учреждения в первую очередь сосредоточена на гармоничном развитии детей и молодёжи на базе новой философии воспитания, основанной на фундаментальных духовно-нравственных ценностях, таких как гражданственность, справедливость, милосердие, семья, труд, Родина.

У нас есть отдельный кабинет, куда ребята могут прийти в любое время с любым настроением. Пообщаться – пожалуйста. Сосредоточиться или спросить совета? Без проблем! В общем диалоге рождаются новые идеи, появляются интересные задумки. Школьников необходимо мотивировать, направлять их сознание на достижение намеченной цели. И уж поверьте, какие наши дети креативные, только стоит обозначить им ориентир.

**- Евгений Александрович, расскажите немного о патриотическом воспитании детей и подростков в ТСШИ.**

- В связи с нестабильной, сложной обстановкой в мире, это первоочередная за-

дача педагогического сообщества. Патриотическое воспитание формируется на основе использования различных форм и методов воспитательной работы, таких как тематические классные часы, приуроченные к памятным и значимым датам в истории нашей страны. Работа осуществляется через следующие виды деятельности: классно-урочная («Разговоры о важном», уроки ОБЖ и НВП, занятия в рамках всероссийских дней единых действий), внеурочная (деятельность военно-патриотического клуба «Патриот» и отряда «Юнармия»). Проводятся общешкольные мероприятия патриотической направленности, действует творческо-поисковая деятельность, включающая организацию работы школьного музея, проведение конкурсов рисунков, писем солдатам, принимающих участие в СВО и так далее. Регулярно устраиваются тематические мероприятия и уроки в рамках всероссийских дней единых действий, проводятся смотры-конкурсы художественной самодеятельности, налажена музейная, краеведческая работа. Молодые люди принимают участие в сборах, военно-спортивных играх, конкурсах и эстафетах.

По понедельникам проводится церемония поднятия государственного флага Российской Федерации и исполнение гимна. Право поднять флаг предоставляется учащимся школы, достигшим успехов в учебной деятельности, победителям и призёрам конкурсов различной направленности.

В заключении нашего разговора хочу отметить, что человек, не знающий «своих корней» – истории своего рода, своей страны, государства, в котором он проживает, не может считаться полноправным гражданином. Мир стоит на пороге изменений и нам выпала честь быть свидетелями этих изменений и преобразований. Нам необходимо всячески поддерживать друг друга. Каждый из нас вносит свою лепту в историческое развитие страны, сам того возможно и не подозревая. Мы все часть истории. Задача педагогов и наставников донести этот посыл до наших детей, за которыми будущее.

**Наталья МАТЯШ.**

**Фото из архива**

**Евгения ЩЕПАНОВСКОГО.**

## ДЕПУТАТ ВРУЧИЛА НАГРАДЫ И ПОЛУЧИЛА НАКАЗЫ

Во время своего рабочего визита в Красноселькупский район Наталия ФИГОЛЬ, заместитель председателя Заксобрания ЯНАО, встретила с партийным активом, депутатами Думы Красноселькупского района, руководителями организаций и предприятий, представителями общественности, провела приём жителей по личным вопросам.

Народный избранник рассказала о буднях депутатской работы, об основных её направлениях, а также о своей деятельности в партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» в рамках реализации проекта «Историческая память» и общественной приёмной партии. Красноселькупские активисты также поделились своими успехами, поведали о том, как помогают участникам СВО и их семьям, какие социально значимые проекты реализуют и ведут, какую работу проводят с молодёжью. Особенную активность, неравнодушие проявляют представители старшего поколения – серебряные волонтеры. Парламентарий вручила Благодарственные письма секретаря регионального отделения ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» А. В. СИТНИКОВА и памятные сувениры Заксобрания Ямала Наталье МИХАЛАП, муниципальному координатору проекта «Историческая память», и Людмиле ДЕНИСОВОЙ, коор-



динатору проекта «Старшее поколение» в Красноселькупском районе.

На приёме по личным вопросам к депутату обратились два жителя райцентра. Земляки высказали личные просьбы и наказания. Обращения Наталия Фиголь взяла на работу.

**Подготовила  
Маргарита ПЯК.**

## НА ВОИНСКИЙ УЧЁТ

В Красноселькупском районе продолжается первоначальная постановка граждан на воинский учёт. Кампания осуществляется в целях установления численности молодых людей, определения состояния их здоровья.

Старт приняли медики районного центра, после чего специалисты отправятся в Тольку. В Красноселькупе пройдут медицинскую комиссию 30 человек, в Тольке – 18. Постановке на учёт подлежат молодые люди, которым в этом году исполнится 17 лет.

- Ребят осмотрят хирург, психиатр, офтальмолог, лор, невролог, дерматолог и педиатр, – рассказывает врач первой категории Елена БУДЖАЕВА, – ребята пройдут флюорографию, ЭКГ и сдадут анализы. Обследование позволит увидеть не только общую картину состояния здоровья будущих новобранцев, но и выявить в отдельных случаях какие-либо патологии или нарушения в работе организма. Практически ежегодно у нас случаются такие факты обнаружения серьёзных заболеваний у молодых людей приписного возраста. Конечно, для родителей и самого молодого человека, а также врачей – это хороший показатель на ранних стадиях обнаружить недуг и немедленно приступить к его лечению. На основании сбора данных все ребята будут поставлены на воинский учёт.

**СПЕЦКОР.**

9 февраля — День работника гражданской авиации

**Уважаемые земляки!**

**Поздравляю работников и ветеранов гражданской авиации с профессиональным праздником!**

Гражданская авиация играет огромную роль в социально-экономическом развитии Ямала. Во многом благодаря авиации началось освоение северных территорий. Мы все гордимся мужеством и мастерством ветеранов отрасли, которые внесли свой вклад в развитие нашего региона.

Сегодня на Ямале действует надежное, безопасное авиасообщение. Мы создаем новую современную инфраструктуру, расширяем географию полетов, субсидируем межмуниципальные и межрегиональные направления. Все это повышает мобильность северян и открывает перед ними больше возможностей.

Сотрудники гражданской авиации, пилоты, бортпроводники, инженеры, работники аэропортов и многие другие ответственно и преданно исполняют свои профессиональные задачи. Искренне благодарю вас за труд, который так важен для нашего общего благополучия.

Пусть каждый день приносит новые достижения и радостные моменты. Желаю коллективам авиапредприятий крепкого здоровья и благополучия в семьях!

**Д. А. АРТЮХОВ, губернатор  
Ямало-Ненецкого автономного округа.**



**Уважаемые работники  
и ветераны гражданской авиации!  
Сердечно поздравляю вас  
с профессиональным праздником!**

Гражданская авиация является важной частью транспортной системы, от успешной работы которой зависит эффективность многих отраслей экономики, а значит, процветание района и благополучие населения. Благодаря вашей сложной и ответственной работе в непростых условиях Крайнего Севера решаются важные социально-экономические задачи.

Примите искреннюю благодарность за ваш высокий профессионализм, преданность выбранному делу, ответственность и выдержку.

Желаю крепкого здоровья, счастья, семейного благополучия и летной погоды!

**Ю. В. ФИШЕР, глава Красноселькупского района.**



**Дорогие ямальцы!  
Уважаемые сотрудники  
и ветераны гражданской авиации!  
От всего сердца поздравляю вас  
с профессиональным праздником!**

Гражданская авиация для Ямала имеет особое значение. Сегодня, как и в период освоения Арктического региона, воздушный флот доставляет грузы, почту и провизию в отдаленные и труднодоступные районы округа, выполняет поисково-спасательные операции, стоит на страже здоровья северян и остаётся самым востребованным способом передвижения.

Главная задача региональных властей — обеспечить транспортную доступность ямальцам. Для этого продолжается строительство и реконструкция аэропортов, расширяется сеть субсидируемых маршрутов, повышается их качество и доступность.

Выражаю глубокую признательность ветеранам гражданской авиации за сохранение традиций и передачу опыта молодому поколению авиаторов. Ваш самоотверженный труд и преданность своему делу служат примером для работников отрасли.

Желаю всем лёгких взлётов, абсолютной видимости и новых высот!

**С. М. ЯМКИН, председатель Законодательного Собрания  
Ямало-Ненецкого автономного округа.**

## ОТЧИТАЛИСЬ ПЕРЕД НАСЕЛЕНИЕМ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Участковые уполномоченные полиции ОМВД России «Красноселькупское» провели встречу с населением райцентра. Жители познакомились ближе со своими участковыми и узнали, что сейчас обратиться к участковому намного проще, чем кажется. Мероприятие было призвано укрепить доверие между полицией и населением, а также дать гражданам возможность задать вопросы и выразить свои обращения. Такие отчетные мероприятия позволяют создать прозрачность в работе полиции и обеспечить информированность населения о мерах, предпринимаемых для обеспечения общественной безопасности. Готовность к диалогу прослеживалась и тем, что в мероприятии приняли участие начальник ОМВД, его заместители, руководители служб.



В ходе встречи полицейские довели до присутствующих информацию об оперативной обстановке на участках обслуживания, о преступлениях и правонарушениях, совершаемых в районе. Проинформировали о результатах принимаемых решений по жалобам, заявлениям и предложениям граждан, а также осветили иные аспекты, возникающие в их служебной деятельности. Были приведены статистические данные по совершаемым в районе административным правонарушениям и преступлениям, отражены принятые меры. Особое внимание было обращено на факты совершения дистанционного мошенничества с использованием IT-технологий. Рассказали о наиболее распространенных схемах, которыми пользуются аферисты, и призвали всех быть бдительными и осторожными. Акцентировано внимание на том, что с этой целью полицейскими реализуется комплекс мер превентивного характера, даже в ходе этой встречи всем собравшимся раздавали памятки с актуальной информацией.

«Бдительность, своевременная реакция и сигнал граждан участковому даже о кажущихся на первый взгляд не самых важных ситуациях позволяют минимизировать количество совершаемых правонарушений. В целом именно через взаимодействие, регулярное общение участковых и населения достигается общественный порядок на территории района», — таков посыл участковых. После отчетов граждане задали полицейским интересующие их вопросы и получили подробные ответы. Так представители ветеранской организации поднимали проблемы, которые требуют правового реагирования — нарушение тишины в ночное время соседями, нападение на граждан бездомными собаками, асоциальное поведение в общественных местах и другие. К сожалению, в зале было достаточно свободных мест, и, возможно, много насущных вопросов в этот день не прозвучало. Надеемся, что они решатся непосредственно при обращении в полицию.

**Ирина ЧЕРНЫХ.**



**Понедельник, 12 февраля**



05.00 Телеканал «Доброе утро»  
**09.00, 11.00, 14.00, 17.00**  
 Новости  
**09.05** «АнтиФейк» (16+)  
**09.45** «Жить здорово!» (16+)  
**10.35, 11.20** Подкаст.Лаб (16+)  
**12.50, 14.15, 19.00, 22.45**  
 Информационный канал (16+)  
**17.15** «Давай поженимся!» (16+)  
**18.05** «Мужское / Женское» (16+)  
**19.55** «Куклы наследника Тутти» (16+)  
**21.00** «Время»  
**21.45** Х/ф «Великая. Золотой век» (12+)



**05.00** «Утро России»  
**05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00** Местное время. «Вести-Ямал»  
**09.30** «Утро России»  
**09.55** «О самом главном». Ток-шоу (12+)  
**11.00** Вести  
**11.30** «60 минут». Ток-шоу (12+)  
**14.00** Вести  
**14.30** Местное время. «Вести-Ямал»  
**14.55** Премьера. «Наши» (12+)  
**16.00** Вести  
**16.30** «Малахов» (16+).  
**17.30** «60 минут». Ток-шоу (12+)  
**20.00** Вести  
**21.05** Местное время. «Вести-Ямал»  
**21.20** Т/с «Склифосовский» (12+)  
**23.25** «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)



**04.50** Т/с «Угро» (16+)  
**06.30** «Утро. Самое лучшее» (16+)  
**08.00** «Сегодня»  
**08.25** Т/с «Пёс» (16+)  
**10.00** «Сегодня»  
**10.35** Т/с «Пёс» (16+)  
**13.00** «Сегодня»  
**13.25** «Чрезвычайное происшествие»  
**14.00** «Место встречи» (16+)  
**16.00** «Сегодня»  
**16.45** «За гранью» (16+)  
**17.50** «ДНК» (16+)  
**19.00** «Сегодня»  
**20.00** Т/с «Шеф. Мужская работа» (16+)  
**22.15** Т/с «Спецбат» (16+)  
**23.35** «Сегодня»  
**00.00** Т/с «Спецбат» (16+)  
**00.50** Т/с «Фальшивый флаг» (16+)  
**02.50** «Агентство скрытых камер» (16+)  
**03.20** Т/с «Кодекс чести» (16+)



**06.00** «Не олени пишут» 16+  
**06.10** «Специальный репортаж» 12+  
**06.30** «Документальное кино» 12+  
**07.00, 08.00, 17.00, 18.00, 19.00, 23.00** «Новости» 16+  
**07.10** «Большой газ. Быт и отдых» 12+  
**07.40, 19.20, 19.50, 21.50, 22.20** «Мнение» 12+  
**08.10, 17.30, 19.10, 21.40, 22.50** «Интервью» 12+  
**08.40** «Северный колорит» 12+  
**09.00** Профилактические работы  
**17.10** «Ясавэй. Кочевник XXI века» 12+  
**18.10** «Север-Пресс» 16+  
**18.30** «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
**19.30** «Время Ямала» 16+  
**20.10** «Север-Пресс» 16+  
**20.30** «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
**21.00** «Время Ямала» 16+  
**21.20** «Ясавэй. Кочевник XXI века» 12+  
**22.00** «Время Ямала» 16+  
**22.30** «Север-Пресс» 16+  
**23.10** «Специальный репортаж» 12+  
**23.30** «Документальное кино» 12+  
**00.00** «Для тех, кто не спит» 16+

**Вторник, 13 февраля**



**05.00** Телеканал «Доброе утро»  
**09.00, 11.00, 14.00, 17.00**  
 Новости  
**09.05** «АнтиФейк» (16+)  
**09.45** «Жить здорово!» (16+)  
**10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45**  
 Информационный канал (16+)  
**17.15** «Давай поженимся!» (16+)  
**18.05** «Мужское / Женское» (16+)  
**19.55** «Куклы наследника Тутти» (16+)  
**21.00** «Время»  
**21.45** Т/с «Великая. Золотой век» (12+)  
**00.10** Подкаст.Лаб «Легкие деньги» (16+)



**05.00** «Утро России»  
**05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 09.34** Местное время. «Вести-Ямал»  
**09.55** «О самом главном». Ток-шоу (12+)  
**11.00** Вести  
**11.30** «60 минут». Ток-шоу (12+)  
**14.00** Вести

**14.30** Местное время. «Вести-Ямал»  
**14.55** Премьера. «Наши» (12+)  
**16.00** Вести.  
**16.30** «Малахов» (16+)  
**17.30** «60 минут». Ток-шоу (12+)  
**20.00** Вести  
**21.05** Местное время. «Вести-Ямал»  
**21.20** Т/с «Склифосовский» (12+)  
**23.25** «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)



**04.50** Т/с «Угро» (16+)  
**06.30** «Утро. Самое лучшее» (16+)  
**08.00** «Сегодня»  
**08.25** Т/с «Пёс» (16+)  
**10.00** «Сегодня»  
**10.35** Т/с «Пёс» (16+)  
**13.00** «Сегодня»  
**13.25** «Чрезвычайное происшествие»  
**14.00** «Место встречи» (16+)  
**16.00** «Сегодня»  
**16.45** «За гранью» (16+)  
**17.50** «ДНК» (16+)  
**19.00** «Сегодня»  
**20.00** Т/с «Шеф. Мужская работа» (16+)  
**22.15** Т/с «Спецбат» (16+)  
**23.35** «Сегодня»  
**00.00** Т/с «Спецбат» (16+)  
**00.50** Т/с «Фальшивый флаг» (16+)



**06.00** «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
**06.30, 10.10, 12.10, 13.30, 15.30, 16.40, 18.10, 22.30** «Интервью» 12+  
**07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 19.00, 23.00** «Новости» 16+  
**07.10** «Документальное кино» 12+  
**07.40** «Ясавэй. Кочевник XXI века» 12+  
**08.10** «Север-Пресс» 16+  
**08.30, 10.05, 10.40, 11.05, 12.05, 12.40, 13.40, 14.05, 16.35, 19.10, 19.50, 21.50, 22.20** «Мнение» 12+  
**08.40** «Северный колорит» 12+  
**09.10** «Ясавэй. Кочевник XXI века» 12+  
**09.30** «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
**10.20** «Специальный репортаж» 12+  
**11.10** «Северный колорит» 12+  
**11.30** «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
**12.50** «Не олени пишут» 16+  
**13.10** «Северный колорит» 12+  
**14.10** «Ясавэй. Кочевник XXI века» 12+  
**14.30** «Документальное кино» 12+  
**15.10** «Специальный репортаж» 12+  
**16.10** «Северный колорит» 12+

**16.50** «Не олени пишут» 16+  
**17.10** «Север-Пресс» 16+  
**17.30** «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
**18.40** «Специальный репортаж» 12+  
**19.30** «Время Ямала» 16+  
**20.10** «Документальное кино» 12+  
**20.40** «Север-Пресс» 16+  
**21.00** «Время Ямала» 16+  
**21.20** «Специальный репортаж» 12+  
**21.40** «Не олени пишут» 16+  
**22.00** «Время Ямала» 16+  
**23.10** «Ясавэй. Кочевник XXI века» 12+  
**23.30** «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
**00.00** «Для тех, кто не спит» 16+

**Среда, 14 февраля**



**05.00** Телеканал «Доброе утро»  
**09.00, 11.00, 14.00, 17.00**  
 Новости  
**09.05** «АнтиФейк» (16+)  
**09.45** «Жить здорово!» (16+)  
**10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45**  
 Информационный канал (16+)  
**17.15** «Давай поженимся!» (16+)  
**18.05** «Мужское / Женское» (16+)  
**19.55** «Куклы наследника Тутти» (16+)  
**21.00** «Время»  
**21.45** Т/с «Великая. Золотой век» (12+)  
**00.10** Подкаст.Лаб «Все хотят летать» (16+)  
**00.55** Подкаст.Лаб «Триггеры» (16+)  
**01.40** Подкаст.Лаб «Драгоценные истории» (16+)



**05.00** «Утро России»  
**05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00** Местное время. «Вести-Ямал»  
**09.30** «Утро России»  
**09.55** «О самом главном». Ток-шоу (12+)  
**11.00** Вести  
**11.30** «60 минут». Ток-шоу (12+)  
**14.00** Вести  
**14.30** Местное время. «Вести-Ямал»  
**14.55** Премьера. «Наши» (12+)  
**16.00** Вести  
**16.30** «Малахов» (16+)  
**17.30** «60 минут». Ток-шоу (12+)  
**20.00** Вести  
**21.05** Местное время. «Вести-Ямал»  
**21.20** Т/с «Склифосовский» (12+)  
**23.25** «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)



04.50 Т/с «Угро» (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 Т/с «Пёс» (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 Т/с «Пёс» (16+)  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи» (16+)  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «За гранью» (16+)  
17.50 «ДНК» (16+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 Т/с «Шеф. Мужская работа» (16+)  
22.15 Т/с «Спецбат» (16+)  
23.35 «Сегодня»  
00.00 Т/с «Спецбат» (16+)  
00.50 Т/с «Фальшивый флаг» (16+)



06.00 «Документальное кино» 12+  
06.30, 09.10, 11.30, 14.30, 17.10, 20.50, 22.50, 23.30 «Интервью» 12+  
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 19.00, 23.00 «Новости» 16+  
07.10 «Север-Пресс» 16+  
07.30 «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
08.10 «Ясавэй. Кочевник XXI века» 12+  
08.30, 09.50, 10.05, 10.40, 11.05, 12.05, 13.50, 14.05, 15.50, 16.35, 21.50, 22.20 «Мнение» 12+  
08.40 «Изъватас олэм» Программа на языке коми 12+  
09.20 «Специальный репортаж» 12+  
09.40 «Не олени пишут» 16+  
10.10 «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
11.10 «Изъватас олэм» Программа на языке коми 12+  
12.10 «Документальное кино» 12+  
12.40 «Север-Пресс» 16+  
13.10 «Изъватас олэм» Программа на языке коми 12+  
13.30 «Ясавэй. Кочевник XXI века» 12+  
14.10 «Специальный репортаж» 12+  
15.10 «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
15.40 «Не олени пишут» 16+  
16.10 «Изъватас олэм» Программа на языке коми 12+  
17.40 «Север-Пресс» 16+  
18.10 «Специальный репортаж» 12+  
18.30 «С полем!» 16+  
18.50 Волейбол. Чемпионат России 2023/2024. Суперлига. Мужчины. «ФАКЕЛ» (Новый Уренгой) – «Динамо» (Москва). Прямая трансляция 12+

21.00 «Время Ямала» 16+  
21.20 «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
22.00 «Время Ямала» 16+  
22.30 «Специальный репортаж» 12+  
23.10 «С полем!» 16+  
00.00 «Для тех, кто не спит» 16+

### Четверг, 15 февраля



05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00  
Новости  
09.05 «АнтиФейк» (16+)  
09.45 «Жить здорово!» (16+)  
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45 Информационный канал (16+)  
17.15 «Давай поженимся!» (16+)  
18.05 «Мужское / Женское» (16+)  
19.55 «Цивилизации». «Латинская Америка» (16+)  
21.00 «Время»  
21.45 Т/с «Великая. Золотой век» (12+)  
00.10 Подкаст.Лаб «Собрались с мыслями» (16+)  
00.55 Подкаст.Лаб «Пусть не говорят, пусть читают» (16+)



05.00 «Утро России»  
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00 Местное время. «Вести-Ямал»  
09.34 Национальная редакция  
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)  
11.00 Вести  
11.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Местное время. «Вести-Ямал»  
14.55 Премьера. «Наши» (12+)  
16.00 Вести  
16.30 «Малахов» (16+)  
17.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)  
20.00 Вести  
21.05 Местное время. «Вести-Ямал»  
21.20 Т/с «Склифосовский» (12+)  
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)



04.50 Т/с «Угро» (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 Т/с «Пёс» (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 Т/с «Пёс» (16+)

13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи» (16+)  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «За гранью» (16+)  
17.50 «ДНК» (16+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 Т/с «Шеф. Мужская работа» (16+)  
22.15 Т/с «Спецбат» (16+)  
23.35 «Сегодня»  
00.00 Т/с «Спецбат» (16+)  
00.55 «Поздняков» (16+)  
01.05 «Мы и наука. Наука и мы» (12+)  
02.05 Х/ф «Три танкиста» (16+)



06.00 «Специальный репортаж» 12+  
06.20 «Не олени пишут» 16+  
06.30 «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 19.00, 23.00 «Новости» 16+  
07.10 «С полем!» 16+  
07.30 «Север-Пресс» 16+  
07.50, 10.05, 10.50, 11.05, 11.50, 12.05, 12.40, 14.05, 16.35, 16.50, 17.50, 19.20, 19.50, 20.50, 21.50, 22.20 «Мнение» 12+  
08.10 «Специальный репортаж» 12+  
08.30 «Не олени пишут» 16+  
08.40 «Тут сул\*там» Программа на языке ханты 12+  
09.10 «Документальное кино» 12+  
09.40 «С полем!» 16+  
10.10, 12.10, 13.30, 15.10, 16.40, 19.10, 20.40, 21.20, 23.10 «Интервью» 12+  
10.40 «Не олени пишут» 16+  
11.10 «Тут сул\*там» Программа на языке ханты 12+  
11.30 «Север-Пресс» 16+  
12.20 «Специальный репортаж» 12+  
13.10 «Тут сул\*там» Программа на языке ханты 12+  
14.10 «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
14.40 «С полем!» 16+  
15.40 «Север-Пресс» 16+  
16.10 «Тут сул\*там» Программа на языке ханты 12+  
17.10 «Специальный репортаж» 12+  
17.30 «С полем!» 16+  
18.10 «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
18.40 «Север-Пресс» 16+  
19.30 «Время Ямала» 16+  
20.10 «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
21.00, 22.00 «Время Ямала» 16+  
22.30 «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
23.20 «Документальное кино» 12+  
23.50 «Не олени пишут» 16+  
00.00 «Для тех, кто не спит» 16+

### Пятница, 16 февраля



05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00, 11.00, 14.00, 16.00  
Новости  
09.05 «АнтиФейк» (16+)  
09.45 «Жить здорово!» (16+)  
10.35, 11.20, 14.15, 17.10 Информационный канал (16+)  
15.10 «Давай поженимся!» (16+)  
16.15 «Мужское / Женское» (16+)  
18.00 Вечерние новости  
18.40 «Человек и закон» (16+)  
19.45 «Поле чудес» (16+)  
21.00 «Время»  
21.45 «Голос» (12+)  
23.30 «Матадор» (16+)  
00.30 Подкаст.Лаб «Креативные индустрии» (16+)  
01.15 Подкаст.Лаб «20 лет спустя» (16+)



05.00 «Утро России»  
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00 Местное время. «Вести-Ямал»  
09.34 Национальная редакция  
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)  
11.00 Вести  
11.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Местное время. «Вести-Ямал»  
14.55 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)  
16.00 Вести  
16.30 «Прямой эфир» (16+)  
17.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)  
20.00 Вести  
21.15 Местное время. «Вести-Ямал»  
21.30 «Ну-ка, все вместе! Хором!» (12+)  
00.30 «Истории Большой Страны». (12+)



04.50 Т/с «Угро» (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 Т/с «Пёс» (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 Т/с «Пёс» (16+)  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи» (16+)  
16.00 «Сегодня»  
16.50 «Прошу, прости!» (16+)  
17.55 «Жди меня» (12+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 Х/ф «Захват» (16+)  
21.40 Т/с «Спецбат» (16+)  
00.00 «Своя правда» (16+)  
01.55 «Квартирный вопрос» (0+)



06.00 «Север-Пресс» 16+  
 06.20 «Документальное кино» 12+  
 06.50 «Не олени едят» 16+  
 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 19.00, 23.00 «Новости» 16+  
 07.10 «Специальный репортаж» 12+  
 07.30, 09.10, 12.10, 14.10, 15.10, 18.30, 19.10, 20.30, 21.30 «Интервью» 12+  
 07.40 «С полем!» 16+  
 08.10 «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
 08.40 «Ялэмдад нумгы» Программа на ненецком языке 12+  
 09.40, 10.05, 11.05, 11.50, 12.05, 12.50, 14.05, 16.35, 17.40, 19.20, 19.50, 22.20, 22.50 «Мнение» 12+  
 10.10 «Север-Пресс» 16+  
 10.30 «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
 11.10 «Ялэмдад нумгы» Программа на ненецком языке 12+  
 11.30 «Специальный репортаж» 12+  
 12.20 «С полем!» 16+  
 12.40 «Не олени едят» 16+  
 13.10 «Ялэмдад нумгы» Программа на ненецком языке 12+  
 13.30 «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
 14.40 «Север-Пресс» 16+  
 15.20 «С полем!» 16+  
 15.40 «Специальный репортаж» 12+  
 16.10 «Ялэмдад нумгы» Программа на ненецком языке 12+  
 16.50 «Не олени едят» 16+  
 17.10 «Документальное кино» 12+  
 18.10 «С полем!» 16+  
 19.30 «Время Ямала» 16+  
 20.10 «Специальный репортаж» 12+  
 21.00 «Время Ямала» 16+  
 21.20 «Не олени едят» 16+  
 21.40 «Север-Пресс» 16+  
 22.00 «Время Ямала» 16+  
 22.30 «С полем!» 16+  
 23.10 «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
 23.40 «Специальный репортаж» 12+  
 00.00 «Для тех, кто не спит» 16+

### Суббота, 17 февраля



06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»  
 09.00 «Умницы и умники» (12+)  
 09.45 «Слово пастыря» (0+)  
 10.00 Новости

10.15 «Наше всё» (12+)  
 11.05 «ПроУют» (0+)  
 12.00 Новости  
 12.15 «Поехали!» (12+)  
 13.25 «Правдивая история. Тегеран-43» (12+)  
 15.35 «Горячий лед» (0+)  
 18.00 Вечерние новости  
 18.15 «Я люблю мою страну» (0+)  
 19.15 «Эксклюзив» с Дмитрием Борисовым (16+)  
 20.05 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)  
 21.00 «Время»  
 21.35 «Сегодня вечером» (16+)  
 23.00 «Закрытый показ». «Сторож» (16+)



05.00 «Утро России. Суббота»  
 08.00 Местное время. «Вести-Ямал»  
 08.20 Местное время. «Суббота»  
 08.35 «По секрету всему свету»  
 09.00 «Формула еды» (12+)  
 09.25 «Пятеро на одного»  
 10.10 «Сто к одному». Телеигра  
 11.00 Вести  
 11.50 «В кругу друзей»  
 10.50 «Доктор Мясников». Медицинская программа (12+)  
 14.00 Вести  
 14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!». Программа Евгения Петросяна (16+)  
 17.00 Вести  
 17.50 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова (12+)  
 20.00 Вести.  
 21.00 Х/ф «Своя чужая дочь» (16+)  
 00.40 Х/ф «Сердечные раны» (12+)



04.50 Т/с «Угро» (16+)  
 06.25 «Жди меня» (12+)  
 07.25 «Смотр» (0+)  
 08.00 «Сегодня»  
 08.20 «Поедем, поедим!» (16+)  
 09.20 «Едим дома» (0+)  
 10.00 «Сегодня»  
 10.20 «Главная дорога» (16+)  
 11.00 «Живая еда» (12+)  
 12.00 «Квартирный вопрос» (0+)  
 13.00 «Основано на реальных событиях» (16+)  
 15.00 «Своя игра» (0+)  
 16.00 «Сегодня»  
 16.00 «ЧП. Расследование» (16+)  
 17.00 «Следствие вели...» (16+)  
 19.00 «Центральное телевидение»  
 20.20 «Ты не поверишь!» (16+)  
 21.20 «Секрет на миллион» (16+)  
 23.25 «Международная пилорама» (18+)  
 00.10 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+)  
 00.50 «Квартирник НТВ у Маргулиса» (16+)



06.00 Д/ф «Государственная грамота. Законы Советской страны. Основной документ» 12+  
 06.15 Д/ф «Полярные исследования. Под килем – будущее» 12+  
 06.45 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Майорка. Остров мечтателей» 12+  
 07.15 «А дома лучше. Якутия» 12+  
 08.00, 18.00 «Интервью» 12+  
 08.30 «Специальный репортаж» 12+  
 08.50, 18.50 «Мнение» 12+  
 09.00 Т/с «Легальный допинг» 1 я – 6 я серии 16+  
 14.00 Т/с «Жестокий Стамбул» 76 я – 80 я серии 16+  
 17.40 Д/ф «Арктический календарь» 12+  
 18.30 «Специальный репортаж» 12+  
 19.00 Т/с «Легальный допинг» 1 я – 6 я серии 16+  
 00.00 Т/с «Жестокий Стамбул» 76 я – 80 я серии 16+

### Воскресенье, 18 февраля



06.00, 10.00, 12.00 Новости  
 06.10 Подкаст. Лаб «Легкие деньги» (16+)  
 06.55 «Играй, гармонь любимая!» (12+)  
 07.40 «Часовой» (12+)  
 08.10 «Здоровье» (16+)  
 09.20 «Мечталлион» (12+)  
 09.40 «Непутевые заметки» (12+)  
 10.10 «Жизнь своих» (12+)  
 11.05 «Повара на колесах» (12+)  
 12.15 «Видели видео?» (0+)  
 14.00 Х/ф «Влюблен по собственному желанию» (12+)  
 15.45 «Горячий лед» (0+)  
 18.00 Вечерние новости  
 19.00 «Лучше всех!» (0+)  
 21.00 «Время»  
 23.00 Х/ф «Абрек» (16+)  
 00.00 Подкаст. Лаб «Кот Шрёдингера» (16+)  
 00.45 Подкаст. Лаб «Креативные индустрии» (16+)



06.10 Х/ф «Золотые небеса» (16+)  
 08.00 Местное время. «Вести-Ямал»  
 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»  
 09.25 «Утренняя почта с Николаем Басковым»  
 10.10 «Сто к одному». Телеигра  
 11.00 Вести  
 10.00 «Большие перемены»  
 13.00 Х/ф «Королева дорог» (12+)

17.00 Вести  
 17.50 «Песни от всей души». Вечернее шоу Андрея Малахова (12+)  
 20.00 Вести недели  
 22.00 Москва. Кремль. Путин  
 22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)  
 01.30 Х/ф «Золотые небеса» (16+)



04.50 Т/с «Угро» (16+)  
 06.30 «Центральное телевидение» (16+)  
 08.00 «Сегодня»  
 08.20 «У нас выигрывают!» (12+)  
 10.00 «Сегодня»  
 10.20 «Первая передача» (16+)  
 11.00 «Чудо техники» (12+)  
 12.00 «Дачный ответ» (0+)  
 13.00 «Наш ПотребНадзор» (16+)  
 14.05 «Однажды...» (16+)  
 15.00 «Своя игра» (0+)  
 16.00 «Сегодня»  
 16.20 «Человек в праве с Андреем Куницыным» (16+)  
 17.00 «Следствие вели...» (16+)  
 18.00 «Новые русские сенсации» (16+)  
 19.00 «Итоги недели»  
 20.20 «Маска» (12+)  
 23.55 «Звезды сошлись» (16+)  
 01.25 «Основано на реальных событиях» (16+)  
 03.15 Т/с «Кодекс чести» (16+)



06.00 Д/ф «Государственная грамота. Законы Советской страны. Рождение ледокола» 12+  
 06.15 Д/ф «Полярные исследования. Тем коротким летом» 12+  
 06.45 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Майорка. Зимний карнавал» 12+  
 07.15 «А дома лучше. Башкирия» 12+  
 08.00 «Большой газ. Возрождение легенды» 12+  
 08.30 «С полем!» 16+  
 08.50 «Интервью» 12+  
 09.00 Т/с «Легальный допинг» 7 я – 12 я серии 16+  
 14.00 Т/с «Жестокий Стамбул» 81 я – 84 я серии 16+  
 16.50 Волейбол. Чемпионат России 2023/2024. Суперлига. Мужчины. «Локомотив» (Новосибирск) – «ФАКЕЛ» (Новый Уренгой). Прямая трансляция 12+  
 18.50 Т/с «Легальный допинг» 7 я – 12 я серии 16+  
 23.50 Т/с «Жестокий Стамбул» 81 я – 84 я серии 16+  
 02.40 «Нобелевские лауреаты» 4 я – 5 я серии 12+

## График работы «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ» Территориальной избирательной комиссии Красноселькупского района



В рабочие дни с 10 января по 14 марта 2024 года избиратели могут узнать любую информацию, касающуюся подготовки и проведения выборов Президента Российской Федерации на территории Красноселькупского района, по телефону

**«ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»: 8(34932)2-31-41**

с 09 часов 00 минут до 12 часов 30 минут и с 14 часов 00 минут до 18 часов 00 минут;

с 15-17 марта 2024 года – с 08 часов 00 минут до 20 часов 00 минут;

с 18 по 19 марта 2024 года – с 09 часов 00 минут до 12 часов 30 минут и с 14 часов 00 минут до 17 часов 00 минут.

### ПЕРЕЧЕНЬ

помещений, в которых будут размещены пункты приема заявлений о включении избирателей в список избирателей по месту нахождения на выборах Президента Российской Федерации 17 марта 2024 года на территории Ямало-Ненецкого автономного округа

№ п/п	Место размещения пункта приема заявлений	Адрес помещения
1	2	3
Муниципальный округ Красноселькупский район Ямало-Ненецкого автономного округа		
1.	Территориальная избирательная комиссия Красноселькупского района	ЯНАО, Красноселькупский район, село Красноселькуп, улица Нагорная, дом 41
2.	Участковая избирательная комиссия № 201	ЯНАО, Красноселькупский район, село Красноселькуп, улица Полярная, дом 18
3.	Участковая избирательная комиссия № 202	ЯНАО, Красноселькупский район, село Красноселькуп, улица Полярная, дом 18
4.	Участковая избирательная комиссия № 203	ЯНАО, Красноселькупский район, село Толька, улица Центральная, дом 24
5.	Участковая избирательная комиссия № 204	ЯНАО, Красноселькупский район, село Ратта, улица Центральная, дом 2
6.	Отдел предоставления услуг в селе Красноселькуп ГУ ЯНАО «МФЦ»	ЯНАО, Красноселькупский район, село Красноселькуп, улица Дзержинского, дом 8В
7.	Территориально обособленное структурное подразделение в селе Толька	ЯНАО, Красноселькупский район, село Толька, улица Центральная, дом 19

Утерянный аттестат о среднем (общем) образовании Б№6467528, выданный в 2003 году МОУ «Красноселькупская общеобразовательная школа № 2» на имя **БАГАУТДИНОВОЙ Ирины Рамилевны**, **СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ.**



## День открытых дверей в Академии Следственного комитета России

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации» приглашает абитуриентов, их родителей и всех желающих **10 февраля 2024 года в 10:00 часов на ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ.**

В проведении Дня открытых дверей примут участие ректорат, профессорско-преподавательский состав Академии, представители студенческих сообществ Академии, сотрудники Следственного комитета Российской Федерации, которым вы сможете за-

## УВАЖАЕМЫЕ ОДНОСЕЛЬЧАНЕ!

В ООО «АВАНГАРД» открыт счет для перечисления добровольных пожертвований, направленных на поддержку участников специальной военной операции Красноселькупского района и их семей.

ПЕРЕВОД МОЖНО  
ОСУЩЕСТВИТЬ ЧЕРЕЗ  
ЛЮБОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ  
БАНКА ПО РЕКВИЗИТАМ,  
ЛИБО ЧЕРЕЗ QR-КОД.



ООО "АВАНГАРД"  
ИНН 7204162771  
КПП 891101001, 720401001  
ОГРН/ОГРНИП 1107232042928  
Счёт **40702810767100048779**

БИК 047102651  
Наименование Банка ЗАПАДНО-СИБИРСКОЕ  
ОТДЕЛЕНИЕ №8647 ПАО СБЕРБАНК  
К/С 30101810800000000651

Назначение платежа Добровольное пожертвование

Все интересующие вас вопросы вы можете задать по телефону: 8 (34932) 2-14-07.

### МБУ «СМИ Красноселькупского района»

на постоянную работу **ТРЕБУЕТСЯ**  
**БУХГАЛТЕР**, образование профильное, без  
предъявления требования к стажу работы.  
Обращаться по телефону:  
**8(34932)2-22-58.**

### ПЛАН личных приемов руководства прокуратуры Ямало-Ненецкого автономно- го округа на первое полугодие 2024 года

Наименование прокуратуры, на базе которой будет организован личный прием граждан (в том числе с использованием системы ВКС)	Дата проведения личного приема*
Прокуратуры г. Муравленко, г. Губкинский, Приуральского и Красноселькупского районов	апрель

\* Дата проведения личного приема может быть скорректирована в зависимости от графика выезда руководства прокуратуры автономного округа в отдаленные населенные пункты.

дать вопросы о поступлении в Академию, обучении и последующем трудоустройстве.

Мероприятие пройдет в гибридном формате (очно и по видеоконференцсвязи).

Для участия в мероприятии необходимо пройти процедуру регистрации по ссылке.

**Возможность регистрации будет закрыта в 15:00 ч. 09.02.2024 г.!**

Для участия в очном формате вам необходимо прибыть за 15 минут до начала мероприятия по адресу: 190000, г. Санкт-Петербург, набережная реки Мойки, д. 96.

Для участия в дистанционном формате вам будет выслана ссылка для подключения за день до начала мероприятия.

**И. В. САЙКО**, помощник следователя  
Пуровского межрайонного следственного отдела,  
капитан юстиции.

# УРОК ПАРЛАМЕНТАРИЗМА

**У СТАРШЕКЛАССНИКОВ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ «РАДУГА» СОСТОЯЛСЯ УРОК ПАРЛАМЕНТАРИЗМА. ИНТЕРЕСНЫЙ, СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ ПАРЛАМЕНТСКИЙ ЧАС ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРОВЕЛА НАТАЛИЯ ФИГОЛЬ, ЗАМЕСТИТЕЛЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ ЗАКОНОДАТЕЛЬНОГО СОБРАНИЯ ЯНАО.**

Обучающиеся девярых, десятых и одиннадцатых классов не робели, продемонстрировав свои познания в общественных дисциплинах, осведомлённость в важных вопросах государственного устройства. А услышать из первых уст о том, как разрабатываются, создаются законы, по которым живут ямальцы и красноселькупцы в том числе, особенно ценно для подрастающего поколения. Весной текущего года Законодательному Собранию исполнится 30 лет. Наталия Валериевна предложила вниманию школьников видеоролик об истории парламентаризма на Ямале, дополнив рассказом о каждодневной работе народных избранников. Депутат подчеркнула, что вся деятельность депутатского корпуса направлена на создание законов, нужных ямальцам. Большой блок при этом отведён работе с молодёжью, при Законодательном Собрании работает мо-

лодёжный парламент, являясь проводником интересов молодых людей. За последние годы в округе появились и действуют новые меры поддержки талантливой активной молодёжи, выделяются гранты на реализацию различных проектов. Наталия Валериевна поведала, что прошедшим летом была проведена стажировка для амбассадоров «Движения первых» в Анапе, на базе лагеря «Юбилейный», где ребята защищали свои проекты различной направленности: презентовали инициативы по зоозащите, эковолонтерству, популяризации традиционной культуры народов Севера и т.д.

Надо сказать, наши старшеклассники на парламентском уроке были очень активны. Ребята и девочки отлично знают терминологию, знакомы с основными понятиями и понимают суть происходящих

общественных процессов. Они с удовольствием поучаствовали в викторине по избирательному праву, знают представительский округ и Совете Федерации, и в Госдуме РФ. Самым активным участникам викторины депутат Фиголь вручила памятные подарки от Законодательного Собрания.

Как высказались ребята, урок очень понравился. Познавательный, интересный. Неумолимо, потому что беседа сменялась презентацией, рассказ роликом со сказкой.

– Узнала много нового для себя: как разрабатываются, создаются законы. Какие патриотические и молодёжные проекты есть и действуют в округе. Я не зря сходила на урок. Смогла ответить на все вопросы викторины, за что получила красивый и полезный подарок – беспроводные наушники, – поделилась Яна ГУСЕВА, обучающаяся 9-го класса, участница олимпиады школьников разного уровня по обществознанию и литературе.

Наталия Фиголь в Заксобрании возглавляет комитет по государственному устройству, местному самоуправлению и общественным отношениям. А являясь ещё и членом депутатской фракции «ЕДИНАЯ РОССИЯ», она является региональным координатором партийного проекта «Историческая память». Старшеклассники с большим интересом слушали рассказ депутата о тех больших делах, акциях, которые проводятся в рамках проекта, сообщив депутату, что также ежегодно принимают участие в «Диктанте Победы», «Свече памяти». Наталия Валериевна поведала и о региональных и международных проектах, которые успешно реализуют в округе. Это и регпроект «Прорыв», и «ГОРЕМ – 36», и «История одного письма». Парламентский урок завершили общим фото.

**Маргарита ПЯК.  
Фото Юрия МАТЯША.**



## Объединились в СЕТИ

«Выбор». Так называется муниципальный сетевой родительский клуб, объединивший педагогов, воспитателей и родителей всего района.

Главной задачей клуба является помощь детям делать самостоятельный осознанный выбор.

31 января одновременно на трех площадках – Ратгы, Тольки, Красноселькупа – состоялось первое заседание родительского клуба.

Встреча прошла активно и тепло, родители с большим интересом приняли участие в обсуждении, выявляли проблемы, мешающие выбору, выясняли их причины, делились своими выводами и идеями.

В итоге дискуссии наметили пути решения, которые помогут детям стать более уверенными в своем выборе.

Следующая встреча ожидается в марте этого года.

Благодарим каждого участника, желаем удачи в реализации совместных планов!

**Из официального аккаунта во «ВКОНТАКТЕ»  
управления образования Администрации Красноселькупского района**

## ПАРУСА НАД КЕДРАМИ

Из материалов об экспедиции журнала «Турист» и Географического общества АН СССР, посвященной 150-летию со дня рождения Д. И. Менделеева.

«Я не жалел ни своего труда, ни еще большего труда своих помощников и сотрудников, когда разыскивал донные неизвестные центры поверхности и населенности России, — писал Д. И. Менделеев в книге «К познанию России». — Польза придет, отыщется без призыва, если истина будет находиться сама по себе, сама для себя. Таков завет науки и, послужив ей на исходе лет, то же завещаю тем, которые ищут способов оставить после себя какой-то след...».

Завещание великого ученого оставалось лишь призывом, мечтой почти 80 лет. При жизни Менделеева, да и позже, достичь мест, о которых писал ученый, было невозможно: по топким болотам «самой мокрой суши планеты» не было дорог для оснащенных экспедиций. Лишь с развитием авиации, с появлением вертолетов стала приближаться явь открытия «центра поверхности России», стала возможна заброска за сотни километров группы энтузиастов-туристов, ученых, журналистов.

«...Это места пустынные и их никоим образом никто не сочтет способными к земледелию... Только развитие, выработка минеральных богатств может изменить такое течение дел в ближайшую нам эпоху», — так писал Менделеев об окружившей нас тайге и тундре. Из озера Нового мы двинулись по Оккыльчору — узкой реке, мелкой, каменистой. Тайга зловеще молчала. По всей видимости человек здесь нечастый гость. По берегам путь нелегкий, а по реке разве только наши брезентовые суденышки смогут проплыть; воды почти не было. Приходилось разбирать русло, создавать плотники и ждаты, когда рукотворное водохранилище наполнится хрустальной влагой. Тогда — метр, два, от силы три — вперед. И так день за днем. Глухое медвежье царство неохотно выпускало нашу флотилию из пяти байдарок, десяти человек, из лохматых объятий. Стоило лишь нам разбить лагерь на отмели или в тайге, как вскоре мы находили свежие медвежьи следы. А, уходя в тайгу за сушняком, нередко слышали треск кустов и тяжелую поступь хозяина тайги. В солнечные дни, когда Оккыльчор уже стал полноводным и рычал на нас бурными каменными перекатами, стайки уток пролетали над нашими голова-

## «Моей Судьбы бесценный дар...», или «Очарованный странник»

(Окончание.  
Начало в № 4 от 02.02.2024 г.)

Идея устанавливать памятные знаки навеяна внутренним потрясением, которое испытал, путешествуя по Туве, увидел в Кызыле небольшой обелиск — Центр Азии. «От волнения мурашки по спине: ты стоишь в самом центре огромного материка. А не будь этой скромной отметки, прозвал бы столь замечательное событие в своей жизни! — объясняет Николай Макарович. — После войны побывал на местах сражения моего 10-го танкового



корпуса, добрался до Осрудка, где есть отметка центра Польши: переплетение железных обручей, символизирующих разрез планеты по меридианам. Замысловато, но величественно.

И все-таки пришлось повоевать за реализацию идеи определения Географического Центра. В 1974 году её пытался раз и навсегда зарубить начальник ГУГКа генерал-майор Кутузов. Он утверждал, что фиксация центра может вызвать международные осложнения, что якобы на этом основании США, например, захотят отхватить себе Арктический сектор Северного Ледовитого океана.

Недаром говорят, что идущие от жизни идеи просто невозможно задушить административно: так или иначе они все равно «пробьют себе дорогу».

Николай Макарович щедро раздает по заслугам своим соратникам. Так, по его словам, Центр Советского Союза опреде-

лил тогда доктор технических наук, академик Международной академии информации Пётр Алексеевич Бакут. «С этой первой научной экспедиции, открывшей Центр СССР, началась наша Одиссея по родной стране. Петя был моим первым капитаном байдарки. Он — удачливый охотник и рыбовод», — подчеркивает Тарасов.

Автором Памятных знаков в Географических Центрах СССР и Российской Федерации стал Александр Павлович Жадан. Его Тарасов характеризует как опытного водного туриста, художника. Эмблемы экспедиций на каждый маршрут — тоже дело его рук!

— И, конечно, Саша несравненный менажёр и украшение костровых застолий, — добавляет он. — В 2003 году исполнилось 40 лет нашей дружбе, начавшейся в 1963 году на Телецком озере (Алтай), где мы обучались в Школе водного туризма.

Рядом с Памятным знаком «Центр поверхности Российской империи» есть памятная доска Игорю Николаевичу Матвееву. О нём Тарасов тоже говорит с большим уважением:

«1975 год, Западная Сибирь, район Центра СССР. Матвеев — комиссар второй экспедиции к Центру. В Москве он — лауреат Государственной и Ленинской премий, профессор, доктор технических наук. В походе — храбрый матрос на байдарке, организатор транспорта и снабжения экспедиции. Добытчик и охотник на глухарей. В 1983 году мы с Игорем готовили экспедицию для фиксации Центра Российской империи, рассчитанного ещё в начале 20 века Д.И. Менделеевым. Но в марте Игорь был убит в своей квартире. (По одной из версий — спецслужбами Польши.)

Мы открыли Менделеевский Центр! На высоком яру Таза вознёсся гордый обелиск. А рядом установили мемориальную доску в память учёного-первопроходца Игоря Николаевича Матвеева.

И эта доска, пожалуй, единственное, что напоминает нам и тем, кто любил Матвеева, о его славном пути в науке и географии нашей страны».

Еще одна значимая встреча в судьбе Тарасова запечатлена на снимке в 1987 году у пруда вблизи Останкино. «На нём — ведущий программы «Клуб путешественников» Юрий Александрович Сенкевич среди московских туристов. Наша НСЭ тоже была приглашена, — вспоминает Тарасов. — Мы вывесили фотостенды, предметы утвари селькупов и коряков, карту путешественников по стране. Сенкевич с интересом рассматривал все это «экзотическое ассорти»:

ми или бежали впереди байдарок по воде. Тяжелые гуси с гоготанием срывались из осоки. Тигр-рыба таймень бил хвостом у самой лодки, а зубастые щуки, словно соревнуясь в скорости, подолгу двигались рядом с байдарками. Да, места тут особенные.

До встречи с вертолетами на Тазе, устья Малой Ширты, оставалось всего семь дней, а мы все еще продирались сквозь каменные бороны Оккыльчора. И вот, как-то в солнечный полдень, распахнулась пугающая голубая ширь, покрытая белыми гребешками волн. Большая Ширта! Теперь до конца маршрута немногим более ста километров.

Ширта закладывала такие крутые петли, что километр на карте оборачивался по реке доброй пятеркой. Встречный ветер приближающейся сибирской осени сек глаза шрапнелью ледяных брызг. На высоких ярах, в зеленых ветвях берез золотились пряди увядания. Лишь мохнатые кедры да пушистые сосны оставались сочно зелеными. Ширта с каждым днем раздвигала свои берега, чтобы в устье сравнялась с самим Тазом...

В чум набилось много народу: селькупы, участники экспедиции. Этнограф похода Александр Владимирович Сухарев записывал легенду о деде Ширте, именем которого называется эта река, прародина тазовских селькупов. Исполнитель – широколицый, узкоглазый селькуп Иосиф Куболев, старейшина небольшого рода Куболевых, живущих в основном на Большой и Малой Ширте. Переводил молодой селькуп-охотник Федор Иосифович Куболев. Он хорошо говорил по-русски, охотно показывал утварь и национальную одежду своих сородичей...



- Вот это да, сколько визиток получал от королей и принцев, но от открывателя географических Центров не получал. Спасибо! Кстати, я припоминаю, что в марте 1974-го... не вы ли выступали вместе с Папаниным насчёт открытия Центра СССР? Я тогда сделал передачу о районе вашей экспедиции река Таз – Западная Сибирь...

Я подтвердил его догадку. Центральное телевидение показывало передачи о нас и в дальнейшем: открытие Географического Центра России в 1992 году. Сюжет из моей походной жизни в 1996 году».

Однажды журналисты спросили у Николая Макаровича о его отношении к моде на экстрим.

- Вопрос в том, ради чего, – ответил он. – В наших экспедициях экстремаль-

ных ситуаций было более чем предостаточно. Лично я трижды погибал, пережил однажды состояние клинической смерти. Мы проходили расстояния, где на многих сотнях километров не встретишь ни одной живой души, и случись что – с собой даже рации нет. Но мы были первопроходцами, прокладывали маршруты для других. Именно там в походах я понял, каждая минута путешествий дарит бесценные впечатления, переживания, познание самого себя.

Это высказывание Н. М. Тарасова убеждают нас: мы живем в экзотическом месте – на Красноселькупской земле, которое наполняет нас особой энергетикой приволья и тайны, зовет на дальнейшие открытия.

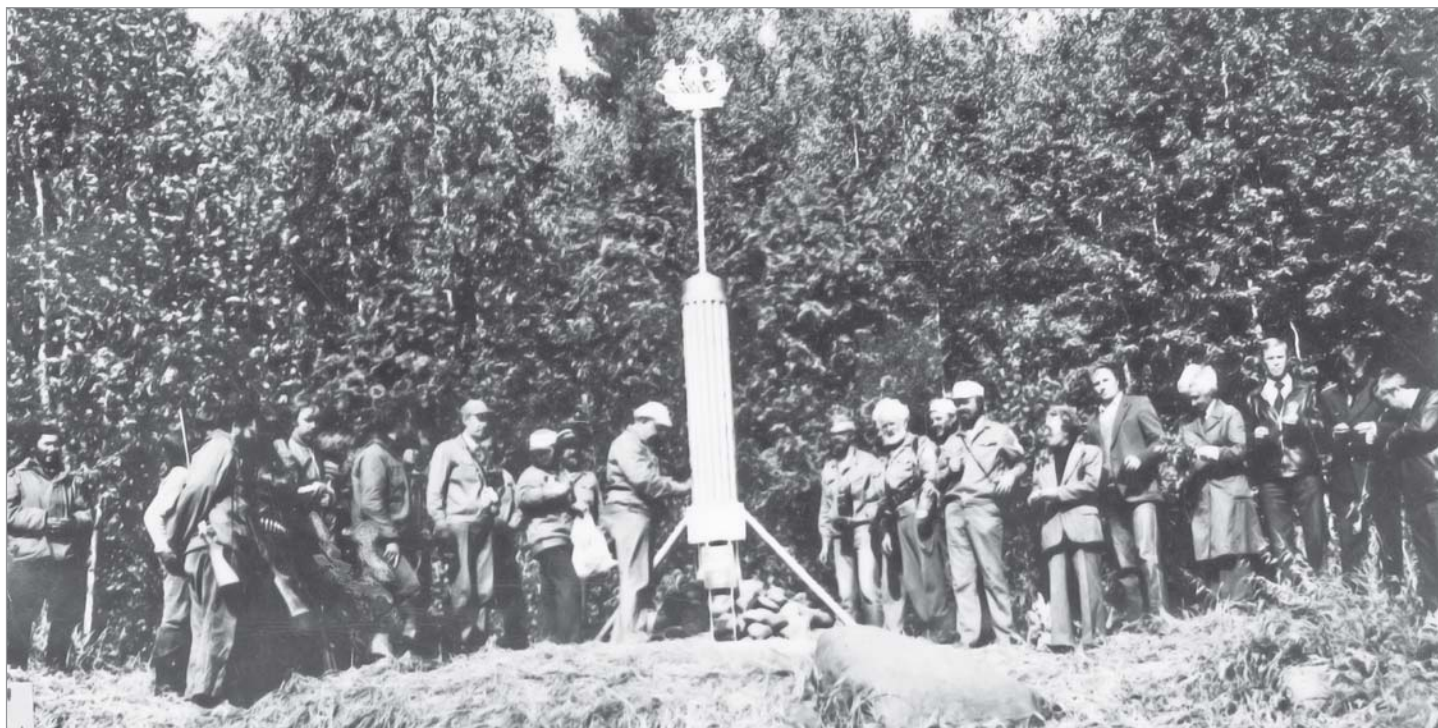
- Какое для вас самое красивое место на земле? – уточняли у него.

- До чего хороша наша равнинная Россия. А те красоты, что встречал в экспедициях – это все-таки, что ни говори, экзотика.

Его богатый на события и встречи жизненный путь закончился 15 февраля 2009 года. Прах покоится на Ваганьковском кладбище в Москве в семейной могиле (мать, отец, сестра, жена).

Итог своей жизни он отразил 14 декабря 2007 года в стихотворении «ДАР СУДЬБЫ».

*Я не в обиде на Судьбу свою:  
Она как мать меня хранила –  
Лелеяла, порой бранила,  
Любовью к жизни наградила,  
Друзьями тесно окружила,  
Стремиться к цели научила,  
Меня от смерти заслонила  
В жестоком, праведном бою.  
На склоне лет не гаснет  
сердца юный жар –  
Моей Судьбы бесценный дар.*



Из легенды, напетой Иосифом Куболевым, следовало, что живший на этих берегах привольной реки в давние времена дед Ширта помог селькупам отразить натиск врага, шедшего на лодках из-за Енисея. Дед вместе с сыновьями нашел в тайге крепкое дерево, луки, сделанные из него, посылали стрелы намного дальше чем луки пришельцев. Когда началась битва племён, луки деда Ширты принесли победу селькупам. С тех пор они считают Большую Ширту, названную по имени деда, своей прародиной...

Известие о том, что «десять москвичей копают яму для Менделеева», облетело верховья Таза. На другой день по нашему лагерю бродили, сидели за столом, помогали копать фундамент для колонны жители Ратты, Тольки, Кикки-Акки – ближайших поселков. Были среди них и Куболевы. К вечеру из Мегиона прилетел Ми-8. Алексей Иванович Сеньков привез колонну, сваренную из бурильных труб. Она весила около 700 килограммов. Чудом вкатили мы её на крутую террасу, ловко поставили машину в яму, забутовали. Чуть смонтировать на серебристой колонне золотой кораблик – уменьшенную копию кораблика со шпиля Адмиралтейства (в память о городе, где жил Менделеев) была предоставлена герою путешествия по менделеевским местам – командору Евгению Михееву.

Потом был митинг. Комиссар Лапин рассказал о заслугах Дмитрия Ивановича Менделеева. Поблагодарил всех, кто помог нашей экспедиции пройти нелёгкий путь и поставить этот Знак: геологов «Мегионнефтегазгеологии», вертолетчиков Нижневартовского авиапредприятия, активистов туризма, принимавших участие в проектировании и изготовлении Знака.

Гремит ружейный салют. Председатель сельсовета поселка Ратта Анатолий Альбинович Житинский перерезает охотничьим ножом красную ленточку на чеканке с изображением человека с бородой и длинными спадающими на высокий лоб волосами (Д. И. Менделеев изображен на фоне таблицы Периодического закона химических элементов). Снова салют! Раскаты залпа гремят в честь нашей великой Родины, в честь её великого сына Дмитрия Ивановича Менделеева. Над сибирскими кедром блестящими золотом паруса. Они звали к новым далям и открытиям.

**Николай ТАРАСОВ,**  
действительный член  
Географического общества  
СССР, 1983 г.

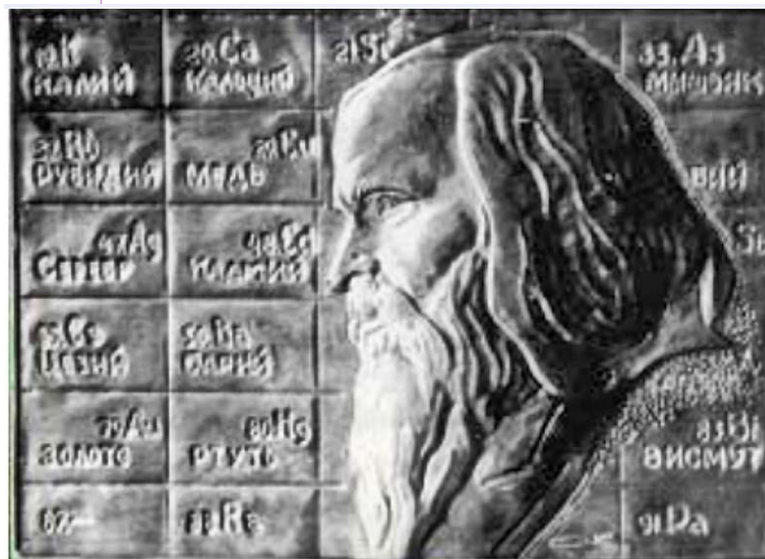


– Судьба наградила Н. М. Тарасова редким даром поэтического восприятия Жизни, и он щедро делился этим с людьми, – справедливо считает Владимир Васильевич Фролов. – Им созданы тысячи стихотворных экспромтов, в которых изложено свое видение окружающего мира. Как правило, эти экспромты создавались в непосредственном контакте с конкретными собеседниками и друзьями, и тут же рукописи вручались удостоенному посвящения.

Творчество Николая Макаровича далеко выходит за рамки личного, поэтому может и должно быть, на мой взгляд, доступным для более широкого круга читателей, – убедились мы вслед за Фроловым. После прочтения статьи с этими словами согласятся и читатели.

Большая благодарность Владимиру Васильевичу за то, что деятельно бережет память. Он дал возможность продолжать знакомиться с архивом Н. М. Тарасова. Если у вас есть желание самостоятельно перечитать богатейший материал – сканы книг Макарыча: <https://disk.yandex.ru/d/3vkiEY57MgMZhg> с разрешения Фролова В. В.

Александр Матвеевич ЕГОРОВ,  
Александр Владимирович СУХАРЕВ,  
Владимир Васильевич ФРОЛОВ –  
команда первооткрывателей Центра  
СССР, Центра Российской империи и  
Российской Федерации, и с ними мы  
поддерживаем связь.



*От всей души  
поздравляем ВСЕХ  
ПЕРВООТКРЫВАТЕ-  
ЛЕЙ с 40-летием  
закрепления на местнос-  
ти Географического  
Центра Российской  
империи и открытием в  
честь этого события  
Памятного знака. Так  
хочется встретиться с  
вами на Красноселькуп-  
ской земле.*

**Татьяна  
АРТЕМОВА,**  
педагог Толькинской  
школы-интерната.



## ГОРДОЕ ЗВАНИЕ – НАТУРАЛИСТ

На базе первичного отделения «Движение первых» Красноселькупского центра дополнительного образования детей открылся Клуб юных натуралистов. В него вошли обучающиеся детского творческого объединения «Мир природы» вместе с руководителем Горобинской Ларисой Владимировной.

Клуб юных натуралистов – это объединение ребят в возрасте от 6 до 17 лет, которым интересны темы натуралистических исследований, заботы о животных, растениях и бережного отношения к окружающей среде, экологического проектирования и экопутешествий.

После торжественного открытия ребята приступили к новым исследованиям. Участники клуба произнесли клятву, пообещали заботиться о планете и стране, беречь ресурсы, сохранять природу, просвещать и вдохновлять сверстников своим примером и с гордостью носить звание «Юный натуралист».

Желаем ребятам творческой и плодотворной работы.

**КЦ ДОД.**



## ОДНА СТРАНА – ОДНА КОМАНДА

7 февраля 2014 года в Сочи был зажжен Олимпийский огонь.

Его пламя вот уже 10 лет горит в сердцах граждан России как символ единения, гордости и любви к Родине!

В знак поддержки спортсменов ученики Раттовской школы-интерната имени Сергея Ивановича Ирикова под руководством советника директора Эммы Долгих, классных руководителей и учителя физической культуры приняли участие в акции «Одна страна – одна команда», главной целью акции является популяризация и поддержка Олимпийского движения, спортсменов и сборной команды России.

Неделей раньше ученикам 1-4 классов вручили брендированную продукцию программы «Орлята России». В наборе – сумки для обуви и значки, а классным руководителям – галстуки с символикой «Орлята России». Ну, и конечно же, какой праздник без игр – после торжественной церемонии вручения подарков классные руководители провели орлятские игры. Праздник получился по настоящему весёлым и незабываемым.



## ВЫ РЕШИЛИ СТАТЬ ПРИЁМНЫМИ РОДИТЕЛЯМИ

*Ваше решение заслуживает одобрения, но вы должны понимать, что это во многом – ответственность за судьбу ребенка, которого вы решили взять на воспитание. Ответственность и любовь к детям.*

*Более подробную информацию по вопросам семейных форм устройства детей-сирот можно получить в отделе опеки и попечительства управления образования Администрации муниципального округа Красноселькупский район.*



**Виктория, 8 лет.**

Веселая, жизнерадостная, любознательная девочка. Хорошо учится в школе. Внимательная, любит помогать одноклассникам и педагогу. Обладает высокой работоспособностью, умеет управлять своим поведением, усидчива. Активно принимает участие во всех конкурсах и школьных мероприятиях, посещает танцевальный кружок.

**Милана, 10 лет.**

Добрая, спокойная, аккуратная девочка. В коллективе сверстников чувствует себя комфортно, умеет выстраивать отношения с одноклассниками. Учитесь в школе на «4» и «5». Во взаимоотношениях с взрослыми вступает легко, относится к ним уважительно. В свободное от учебных занятий время любит рисовать, посещает танцевальный кружок, секцию «Самбо».



# ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОМОЩЬ

Маркетплейс «Ozon» увеличил количество товаров в категории детского питания, сейчас ямальцам по электронному сертификату доступен 521 товар.

Появились новые смеси, в т.ч. на основе козьего молока, пюре, каши, молочные продукты, готовые детские блюда и десерты. Расширился и перечень производителей детского питания, появились такие бренды как Агуша, Nestle, Малютка, Gerber и другие.

С перечнем продукции можно ознакомиться здесь <https://clck.ru/38аруо>. Покупка за счет средств электронного сертификата.

Напомним, подключиться к «Морошке» может любой житель



нашего региона через сайт проекта <https://ek.yanao.ru> либо через мобильное приложение «Морошка», которое доступно для скачивания и установки на ваш смартфон в официальных магазинах Google Play, AppStore, AppGallery. Для доступа к функционалу потребуется ваша подтвержденная учетная запись портала Госуслуг.

Хорошая новость — теперь в личном кабинете Единой карты жителя Ямала «Морошка» в разделе «Сертификаты» вы можете видеть информацию о выданных вам электронных сертификатах, о размере денежных средств на сертификате, а также об их расходовании при совершении оплаты.

Если в вашем приложении нет раздела «Сертификаты», просто обновите приложение «Морошка» в своем магазине приложений.

Остались вопросы? Проконсультируйтесь на «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ» +7(800) 2000-115 или в форме обратной связи на сайте проекта <https://ek.yanao.ru>

## С 2024 ГОДА РОДИТЕЛИ ПРОДОЛЖАТ ПОЛУЧАТЬ ПОСОБИЕ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ ДО ПОЛУТОРА ЛЕТ ПРИ ДОСРОЧНОМ ВЫХОДЕ НА РАБОТУ

С 1 января 2024 года родители, получающие пособие по уходу за ребенком до полутора лет, не будут терять права на выплаты в случае досрочного выхода из отпуска на работу. Новое правило действует, в том числе, при выходе на работу на неполный рабочий день, на работу на дому и на дистанционную работу. Пособие также сохранится у тех, кто в период отпуска по уходу за ребенком будет трудиться у другого работодателя.

Напоминаем, что размер данной выплаты для работающих родителей составляет 40% от среднего заработка заявителя и рассчитывается за два календарных года, предшествующих наступлению отпуска по уходу за ребенком. Оформить такой отпуск вправе не только мама, но и папа, а также другие родственники малыша, фактически осуществляющие уход за ним.

Для оформления пособия необходимо по месту работы подать заявление о предоставлении отпуска по уходу за ребенком. После поступления в Социальный фонд сведений от работодателя первая выплата производится в течение 10 рабочих дней. Далее — 8-го числа каждого месяца за предыдущий.

В 2023 году Отделением СФР по Ямало-Ненецкому автономному округу назначило пособие по уходу за ребенком до полутора лет более 8700 работающим родителям.

Если у вас есть вопросы, вы всегда можете задать их специалистам, позвонив в региональный контакт-центр ОСФР по ЯНАО на номер: 8 (800) 200-03-21 (звонок бесплатный).

## В 2023 ГОДУ ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ФОНДА РОССИИ ПО ЯНАО ОПЛАТИЛО ЖИТЕЛЯМ ЯМАЛА БОЛЕЕ 4-Х МИЛЛИАРДОВ РУБЛЕЙ ПО БОЛЬНИЧНЫМ ЛИСТАМ

В 2023 году работающим жителям Ямала было назначено 202,8 тыс. выплат по листкам нетрудоспособности. Сумма перечисленных средств по больничным листам составила свыше 4-х миллиардов рублей.

Напомним, что с 2022 года практически все листки нетрудоспособности оформляются в электронном виде. Исключение предусмотрено для лиц:

- сведения о которых составляют государственную и иную охраняемую законом тайну;

- в отношении которых реализуются меры государственной защиты.

Среди преимуществ электронного листка нетрудоспособности – минимизация времени на оформление документа, исключение возможности его порчи или утери, а также исключение случаев страхового мошенничества.

В настоящее время для получения листка нетрудоспособности гражданам не требуется подписывать дополнительное согласие. Необходимо только сообщить номер своего СНИЛС. Оформленный больничный лист поступает из медучреждения к работодателю напрямую. За-

тем сведения, необходимые для расчета пособия, работодатели передают в Социальный фонд России в течение трех рабочих дней с даты закрытия больничного. Денежные средства выплачиваются застрахованным не позднее 10 рабочих дней с момента получения необходимых сведений.

Важно знать, что за первые три дня болезни работодатель самостоятельно рассчитывает и выплачивает пособие из собственных средств, а с четвертого дня — региональное Отделение СФР. Если же работник ухаживает за больным членом семьи, находится на карантине, проходит протезирование или долечивается в санатории, пособие выплачивается за счет средств Социального фонда с первого дня.

Работники, имеющие подтвержденную учетную запись на портале Госуслуг, могут узнать всю необходимую информацию о листке нетрудоспособности и его оплате в личном кабинете получателя услуг фонда (<https://lk.sfr.gov.ru/>).

Подробная информация об электронных больничных листах нетрудоспособности: <https://sfr.gov.ru/grazhdanam/el/>

*Группа по взаимодействию со СМИ Отделения СФР по ЯНАО*

**31 января 2024 года** на 22 году жизни скоропостижно скончался **ЗАВODOВСКИЙ Анатолий Андреевич**, сын ветерана МВД РФ ЗАВODOВСКОГО Андрея Владимировича.

Скорбим в связи с его безвременной кончиной, выражаем глубокие соболезнования родным и близким.

Совет ветеранов ОВД, руководство и сотрудники ОМВД России «Красноселькупское».

# Выспались ли вы сегодня?

По статистике аналитического центра НАФИ, 48% россиян систематически не высыпаются в будние дни. А ведь здоровый сон — залог нашей продуктивности и энергии. Но как улучшить качество сна? И сколько нужно спать, чтобы выспаться? Мы собрали для вас несколько полезных советов, которые помогут наладить режим дня.



Есть такая шутка: «Не стоит размышлять над смыслом своей жизни, если вы не выспались». Дело в том, что все наши эмоции мы проживаем в теле. Когда тело уставшее, мы смотрим на окружающий мир сквозь призму этой усталости. И вот уже кажется, что и работа не та, и с отношениями что-то не то, и вообще начинается фоновое разочарование по всем направлениям. В этот момент люди пытаются исправить всё что угодно, но только не свое физическое состояние.

Качество и количество сна напрямую влияют на дофаминовую и серотониновую системы, которые отвечают за положительные эмоции и степень удовлетворенности жизнью. Если мы спим мало, системы работают по остаточному принципу: сначала энергия уходит на необходимые физиологические процессы, а на настроение — уже что останется. Мы редко ожидаем бури положительных эмоций от человека, который не выспался, правда?

Другая важная тема — это время отхождения ко сну. Давайте рассмотрим два случая:

Человек засыпает в 2 часа ночи, спит восемь часов и просыпается в 10 утра.

Человек засыпает в 10 вечера, спит восемь часов и просыпается в 6 утра.

В каком варианте общее самочувствие человека будет лучше? Правильный ответ: во втором примере. Это связано с тем, что самая глубокая восстановительная фаза сна у взрослого человека наступает в период с 22:30 до 23:30.

Таким образом, соблюдая как минимум два этих условия — своевременное засы-

пание и достаточную продолжительность сна — можно существенно улучшить качество жизни. Это отразится и на общем эмоциональном фоне: снизится раздражительность, появится больше энергии, будут лучше работать когнитивные функции (внимание, память, мышление). Кроме того, подсудно снизится тяга к высококалорийным продуктам. Поэтому если

вам хочется изменить своё состояние, не забывайте про формулу «сон — питание — движение», и используйте её именно в такой последовательности.

## ПРО ВАЖНОСТЬ СНА Поговорили. Но как же заснуть вовремя и выспаться?

### **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ**

Простой, но самый важный совет — постарайтесь каждый день ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. Да-да, даже в выходные и праздники! После интенсивной рабочей недели бывает сложно отказать себе в удовольствии поспать лишний час — кажется, что нужно отоспаться за всю неделю. Этот феномен называется «социальный джетлаг» — состояние, при котором человек ложится спать и просыпается в разное время в будние и выходные дни.

Джетлаг негативно сказывается на здоровье и самочувствии: чем больше разрыв в часах, тем хуже для организма. Он вызывает усталость, раздражительность, проблемы с концентрацией внимания. В долгосрочной перспективе повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Преодолеть джетлаг может помочь только дисциплина. Но не стоит сразу многого от себя требовать, а потом весь день бороться с сонливостью. Вместо этого постарайтесь придумать стимулы, кото-

рые помогут вставать раньше: поставьте будильник с приятной бодрящей музыкой, подготовьте заранее стакан воды. Окружите себя заботой и уютной атмосферой, тогда постепенно ваш организм привыкнет к определенному графику и начнет просыпаться самостоятельно по биологическим часам.

### **КРОВАТЬ — ТОЛЬКО ДЛЯ СНА**

Признавайтесь: кто любит перед сном или после пробуждения полежать в постели со смартфоном или книгой? Именно это может быть причиной проблем с засыпанием и качеством сна. Когда мы используем кровать не по прямому назначению, мозг начинает ассоциировать её с бодрствованием.

Поэтому если хотите выспаться, пользуйтесь кроватью только во время сна. Обустрайте расслабляющую и комфортную обстановку: спальня должна быть тихой, тёмной и немного прохладной. Подберите качественное и приятное на ощупь постельное бельё, удобную подушку и достаточно твёрдый матрас. Обратите внимание на материалы: чтобы кровать казалась вам ещё более уютной, используйте бельё из натуральных тканей. Лучше всего подойдут хлопок, шёлк или сатин — они мягкие, гладкие и не вызывают аллергии, что важно для людей с чувствительной кожей.

### **НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ГАДЖЕТАМИ ПЕРЕД СНОМ**

В дополнение к предыдущему пункту: постарайтесь ограничить экранное время за 1-2 часа до сна. Дело не только в том, что телефон отвлекает внимание и не позволяет качественно расслабиться, а в том, что свет от электронных устройств подавляет выработку мелатонина — гормона регулирования сна. Это может сделать процесс засыпания более трудным и сократить продолжительность сна. Поэтому перед засыпанием не сидите в телефоне или ноутбуке — лучше послушайте расслабляющую музыку или аудиокнигу.

### **БЛЭКАУТ ШТОРЫ И МАСКИ**

Выработке мелатонина мешает не только искусственный свет, но и естественный: для хорошего сна важно, чтобы в спальне было темно. Чтобы создать полную темноту, используйте специальные маски для сна или блэкаут шторы, не пропускающие свет.

### **РИТУАЛЫ ПЕРЕД СНОМ**

Придумайте несколько последовательных действий, которые вы всегда будете повторять перед сном. Пусть они войдут в привычку, которая даёт организму понять — пора готовиться ко сну. Например, за полчаса до сна принимайте расслабляющую ванну или душ, делайте себе массаж воротниковой зоны, попробуйте техники глубокого дыхания или медитации. Эти практики помогут снять напряжение, отвлечься от повседневных забот и успокоить свой разум. Экспериментируйте и ищите то, что поможет вам расслабиться.

**2024**  
ГОД СЕМЬИ

# Я и моя спортивная семья

В культурно-спортивном комплексе «Ямалец» 3 февраля состоялись соревнования семейных команд, приуроченные к Году семьи в России и Году детства на Ямале.

В состязаниях приняли участие дружные, сплоченные, спортивные семьи Евстафьевых, Портянских и Нурматовых.

Участникам предстояло пройти четыре этапа: папы должны были попасть в специально подготовленные ворота флорбольшим мячом с помощью клюшки, мамы поразить мячом баскетбольные кольца с любого расстояния, ребенок метко накатить флорбольшим мячом с помощью клюшки в импровизированные ворота. Заключительным мо-

ментом стала комбинированная эстафета. Чем быстрее и без штрафных санкций пройдешь испытание, тем больше баллов принесешь в командную копилку.

Лучше, с наибольшим набранным количеством очков, конкурсную дистанцию прошла семья Нурматовых, они и стали победителями соревнований. Второе место заняли Портянские, третье – Евстафьевы.

**СОБКОР.**

**Фото Юрия МАТЯША.**



**УЧРЕДИТЕЛЬ:** Управление муниципальным имуществом Администрации Красноселькупского района.

Газета зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу 30 марта 2021 г.

Регистрационное свидетельство: ПИ № ТУ72-01627.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за подбор и точность приведенных фактов, цитат, экономико-статистических данных, собственных имен, географических названий и прочих сведений.

Редакция не обязана публиковать все поступающие материалы (ст. 42 Закона «О СМИ»). Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция может публиковать статьи в порядке обсуждения, не разделяя точки зрения автора.



**МЫ В СОЦСЕТЯХ**  
МБУ «СМИ»  
Красноселькупского района»



**АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ:**

629380, ЯНАО, с. Красноселькуп, ул. 40 лет Победы, д. 24 А.

**ТЕЛЕФОНЫ:** Приёмная (34932) 2-12-64  
Главный редактор (34932) 2-13-94 (факс)  
Журналисты (34932) 2-12-28  
Бухгалтерия (34932) 2-22-58

**E-MAIL:** smisk.gazeta@yandex.ru

Подписной индекс – П4632

Газета набрана, сверстана и отпечатана на компьютерном комплексе редакции «СК»

Подписано к печати 08.02.2024 г.  
По графику: 16.00.  
Номер подписан: 16.00.  
Тираж 593 экз.

**ДИРЕКТОР:** Е. Н. НАЛОБИН  
**ГЛ. РЕДАКТОР:** И. Н. АНДРЕЕВ

Подписная цена – 6 руб. 00 коп.  
В рознице – цена свободная