



ДЕСЯТЬ лет в АТМОСФЕРЕ танца

Юбилейный отчётный концерт детского творческого объединения «Атмосфера танца», который состоялся 28 февраля в КСК «Ямалец», начался с представления танцевальных коллективов – от группы «Азбука танца» первого года обучения до «Атмосферы» выпускной (всего перед многочисленными зрителями с лучшими номерами выступили 6 танцевальных групп). Программа отчетного концерта была насыщена и разнообразна. Все коллективы поразили зрителей яркие, красочные композиции, где каждое движение отточено, где каждое движение

— это пронзительно и талантливо, и порадовали присутствующих потрясающим мастерством, ведь танец – это настоящее искусство, которое наполняет сердца прекрасными чувствами и эмоциями.

Воспитанников и руководителя ДТО с юбилеем по видеосвязи поздравил глава района Юрий ФИШЕР, а со сцены – первый заместитель главы Администрации района Максим ИМАНОВ. Сердце любого коллектива – это его руководитель, хореограф,

наставник и друг. Максим Михайлович вручил руководителю детского творческого объединения Татьяне УСТИНОВОЙ Благодарность главы района за многолетний добросовестный труд и в связи с 10-летием со дня образования творческого коллектива «Ансамбль танца» «Атмосфера». Много тёплых слов было адресовано юбилярам директором КЦДОД Татьяной ЕРМАКОВОЙ. К поздравлениям присоединились родители, выпускники разных лет (по видеосвязи).

СОБКОР.

Фото Сергея ШИШКАНОВА.



УЧРЕДИТЕЛЬ: Муниципальное бюджетное учреждение «Средства массовой информации 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
Ответственный секретарь (34932) 2-13-94
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 06.03.2025 г.
По графику: 16.00.
Номер подписан: 16.00.
Тираж 667 экз.

ДИРЕКТОР И. А. КИСЕЛЁВ

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



БОЛЕЕ 20 ТЫСЯЧ ПАССАЖИРОВ СМОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ «МОРОШКУ» НА ВНУТРИМУНИЦИПАЛЬНЫХ АВИАРЕЙСАХ

Программа лояльности на перелеты внутри Надымского, Пуровского, Красноселькупского и Тазовского районов начнет действовать с 15 мая. Применить карту «Морошка» можно будет на 11 вертолетных направлениях.

В это же время льготный тариф по Единой карте жителя Ямала начнет действовать на 28 межмуниципальных маршрутах. По условиям льготного тарифа ямальцы смогут совершать шесть перелетов в год внутри округа и внутри муниципалитетов по сниженной цене. Условия остаются прежними: билет включает место багажа весом до 20 кг. Воспользоваться программой лояльности «Морошка» могут ямальцы с постоянной регистрацией на территории округа и подключенные к Единой карте жителя Ямала. При покупке билета иметь подтверждающие справки не нужно, система автоматически проверит все необходимые сведения.

Пассажиры смогут пользоваться программой лояльности на межмуниципальных направлениях в

прошлом году составил более 85 тысяч человек, на внутримуниципальных – свыше 21 тысячи.

С сентября прошлого года специальный тариф по Единой карте жителя Ямала запущен на межрегиональных рейсах авиакомпании «Ямал». С момента начала действия программы порядка 81 тысячи перелетов выполнены с применением карты лояльности. Общая сумма экономии ямальцев составила более 180 миллионов рублей.

Самый удобный способ присоединиться к проекту «Морошка» – установить на свой смартфон одноименное мобильное приложение, которое доступно для скачивания в официальных магазинах приложений.

Проект Единой карты жителя Ямала запущен по инициативе губернатора Дмитрия Артюхова и реализуется совместно с национальной платежной системой «Мир», что отвечает задачам нового национального проекта «Экономика данных и цифровая трансформация государства».

ЯМАЛЬСКИЕ ПОЛИКЛИНИКИ ПЕРЕЙДУТ НА ЕДИНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ

Для удобства пациентов и повышения уровня доступности медицинской помощи поликлиники округа до 1 мая перейдут на новый график работы. В будние дни у врачей появятся вечерние часы приема, а по субботам будут принимать дежурные специалисты для оказания качественной неотложной медпомощи.

С понедельника по пятницу городские поликлиники будут работать с 08:00 до 20:00, в селах – с 08:00 до 19:00. По субботам ямальцев смогут принять дежурные терапевты и педиатры, врачи женской консультации и стоматологии. В этот день городские поликлиники можно будет посетить с 08:00 до 14:00, сельские – с 08:00 до 11:00.

В каждую первую субботу месяца ямальцам доступно

прохождение профосмотров и диспансеризации по предварительной записи.

Каждая третья суббота объявлена «Днем героев» – врачи приглашают на медицинские осмотры участников СВО, ветеранов боевых действий и членов их семей.

На новый график перейдут и кол-центры поликлиник. В городских больницах они будут работать с 07:30 до 19:30 в будние дни и с 07:30 до 13:30 в субботу. В селах операторы кол-центров проконсультируют жителей с 07:30 до 18:30 по будням и с 07:30 до 10:30 в субботу.

Поликлиники – ключевое звено здравоохранения. Ежегодно медработники округа насчитывают порядка 6,5 миллиона посещений. Мероприятия решают задачи национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».

НА ЯМАЛЕ ЗАПУСКАЮТ ПРОГРАММУ «ЗЕМСКИЙ РАБОТНИК КУЛЬТУРЫ»

Специалисты, приехавшие работать в ямальские села и поселки, получают выплату в размере одного миллиона рублей.

Программа будет действовать по аналогии с «Земским учителем», «Земским доктором» и «Земским фельдшером». Ее запуск анонсировал Президент России Владимир Путин во время ежегодного послания Федеральному Собранию в феврале прошлого года. Программа поможет привлечь культурных работников в малые населенные пункты, повысит престиж профессии и решит проблему дефицита кадров.

Кандидаты на участие в программе пройдут конкурсный отбор. Специалисту, планирующему работать на Яма-

ле, необходимо будет выбрать одну из вакансий в учреждении культуры в населенном пункте до 50 тысяч человек и заключить трудовой договор. Одно из главных условий предоставления единовременной компенсационной выплаты – отработать на Ямале не менее пяти лет.

В округе реализуется широкий комплекс мер поддержки, который способствует привлечению лучших специалистов в регион. По инициативе губернатора Ямала Дмитрия Артюхова с 1 января 2020 года отменен накопительный принцип применительно к северной надбавке, работают программы, помогающие привлечь квалифицированные кадры, такие как «Врачи, нужные Ямалу», «Учитель Ямала», «Найди профессионала».

ЯМАЛЬЦЫ ПЕРЕДАЛИ НА ФРОНТ ПОЧТИ 300 РУЖЕЙ С НАЧАЛА ГОДА

Жители Ямала отправили на передовую 293 единицы оружия и около 14 тысяч патронов за первые два месяца 2025 года. Об этом сообщили в управлении Росгвардии по ЯНАО, подводя итоги февраля.

«В течение февраля в зону проведения СВО ямальцами добровольно передано более 60 единиц оружия и 1,3 тысячи боеприпасов к нему», – говорится в сообщении. Бойцы используют ружья для борьбы с дронами, устойчивыми к средствам РЭБ. В целом за месяц

ямальцы добровольно сдали 140 единиц оружия и 1,2 тысячи патронов.

В феврале сотрудники управления Росгвардии выдали свыше 1359 лицензий на покупку оружия и разрешений на его хранение. Всего специалисты рассмотрели более 1,6 тысячи заявок. При этом больше 80 единиц оружия и почти тысячу боеприпасов северяне потеряли – их изъяли за незаконное хранение. Флешмоб по сдаче ружей в пользу бойцов СВО стартовал на Ямале с подачи губернатора округа.

В ЯНАО ИЗМЕНЯТСЯ РЕГИОНАЛЬНЫЕ НОРМЫ НА СУБСИДИИ ДЛЯ ЖКХ

На Ямале запланировали внести изменения в нормативы, касающиеся получения субсидий на оплату ЖКУ. Они будут положены северянам, чьи расходы на коммунальные услуги больше 15% от дохода семьи, следует из проекта постановления правительства ЯНАО.

«Региональные стандарты используются для расчета субсидии гражданам, чьи расходы на оплату жилищно-коммунальных услуг превышают 15% в совокупном доходе семьи», – говорится в комментарии пресс-службы губернатора Ямала к постановлению.

В документе указывается, что изменения коснутся граждан, не относящихся к льготным категориям.

Например, салехардец, проживающий в многоквартирном доме с семьей из трех человек и более, будет платить за коммуналку 4370 рублей. При этом для одинокого жителя столицы Ямала сумма будет больше: 7155 рублей. Проживающим в частных домах «большим составом» ЖКУ обойдется в месяц в 3635 рублей на каждого члена семьи. Для одиночек – в 5917 рублей.

Планы специалистов, водителей спецтехники, дорожных рабочих ООО «АВАНГАРД» просты и понятны. Они намереваются подойти к весне с чистыми от снега внутрипоселковыми дорогами. О том, как справляется дорожная служба со снежными массами и каковы её приоритеты, нашей газете рассказал Антон ШЛЕГЕЛЬ, исполнительный директор предприятия.

Специалисты отмечают: нынешняя зима, начиная с первых чисел октября, отличается обилием снега. По словам исполнительного директора, только за январь-февраль текущего года вывезено с улично-дорожной сети 14 900 тонн снега. Работа по очистке дорог и пешеходных тротуаров ведётся в ежедневном режиме. При этом лёгкая техника — МТЗ-шнекоротеры и МТЗ-щёлка — работают постоянно, тяжёлая техника — грейдер, лаповый погрузчик, фронтальные погрузчики, самосвалы — шесть дней в неделю. Погодные условия также оказывают влияние на работу дорожников. Например, в январе-феврале ветра и метели переместили очень много снега, который не учитывается при подсчёте количества



осадков, а позёмкой снега переметает много. Поэтому, если в обычном режиме обслуживания улично-дорожной сети задействовано до восьми единиц техники, то в метели для ликвидации последствий на линию выходят до 11-ти машин и специализированной техники.

— Кроме этого, на очистке тротуаров и дорожного ограждения трудятся шесть дорожных рабочих, — говорит Антон Иванович, — работы ими производятся ручным способом, снеговыми лопатами. Как и в прошлые зимние сезоны, среди наших приоритетов были, есть и остаются территории вблизи образовательных учреждений,

дошкольных и центра дополнительного образования. Также особое внимание уделяется территориям у важных, часто посещаемых социальных объектов: поликлиника, почта, соцзащита, сбербанк.

Надо отдать должное стараниям работников дорожной службы — при любой погоде и сложных обстоятельствах они настроены выполнить свою работу.

— Любая техника ломается, поскольку работать приходится и при температуре воздуха ниже 30 градусов по Цельсию. Поломка техники на день или два сильно «ломает» планы по уборке. Но их стараемся устранять сразу, специалисты за-

няты ремонтами допоздна, чтобы утром дорожная техника могла выйти на линию. Что касается нашего парка спецтехники... Всегда хочется большего, чтобы был в резерве грейдер, не помешал бы второй лаповый погрузчик. Но на всё есть нормативы, — поделился исполнительный директор.

Руководитель отмечает, что все работающие на предприятии: и водители, и дорожные рабочие, специалисты, вносят свой вклад в общий результат. Водители и механизаторы помогают друг другу, будь то ремонт или обслуживание, или что-то иное. Дорожные рабочие весь день на улице, невзирая на мороз или метель. Попробуйте, говорит Антон Иванович, покидать весь день снег снеговой лопатой, а после метели снег ещё и слезавшийся, и его приходится поддалбливать железными лопатами.

Дорожники настроены не снижать темпов работ, добиваясь её качества, чтобы подойти к тёплым дням с чистыми дорогами и сухими тротуарами.

Подготовила
Маргарита ПЯК.
Фото Игоря АНДРЕЕВА.

В ТРАДИЦИЯХ СПОРТА И ДРУЖБЫ

Ежегодная спортивная встреча на Южно-Русском месторождении компании «Севернефтегазпром» стала доброй традицией. Сборная Красноселькупского района приняла участие в товарищеском волейбольном матче с командой нефтегазодобывающего предприятия. Состязания получились захватывающими, азартными и полными соревновательного духа. Участники показали интересную, динамичную

игру, но победила, как всегда, дружба, которая связывает обе стороны игроков.

Для своих гостей компания организовала обзорную экскурсию по предприятию и познакомила с процессами добычи газа, современными технологиями и впечатляющими достижениями в развитии отрасли.

— Мы не только укрепили рабочие отношения, но и уделили внимание физи-

ческой подготовке. Сотрудники компании проверили свои силы, сдав нормативы ГТО. Показали ловкость в подтягивании, отжимании, прыжках в длину, плавании и других дисциплинах, — поделился глава Красноселькупского района Юрий ФИШЕР. — В завершение поездки обсудили перспективы дальнейшего сотрудничества и обменялись памятными подарками. Выражаю благодарность руководству и сотрудникам «Севернефтегазпрома» за тёплый прием.



Обаятельная, приветливая женщина, мама большой семьи, тётя, заботливая сестра и внимательная племянница, а ещё опытный, ответственный, грамотный врач, любимая и любящая супруга. Кажется, для неё нет главных и второстепенных ролей – все они одинаково важны. В Красноселькупском районе Ангырму СОТНАМ знают как отличного специалиста, общественницу и просто хорошего, доброго человека. Удивительная история добра и преодоления жизненных обстоятельств, крепости родственных уз и целеустремлённости, приверженности традиционным ценностям и стремления к совершенству в профессии.

СИЛА РОДА

Малая родина моей героини – Республика Тыва. В селе Мугур-Аксы Монгун-Тайгинского района прошли её детство, школьные годы. Здесь живут и сейчас все близкие, родные люди. Как рассказала Ангырмаа Алексеевна, в их роду всегда придерживались своих национальных обычаев, некоторые из родственников до сих пор ведут кочевой образ жизни: выпасают стада яков, держат овец, занимаются животноводством. Суровые условия повлияли на жизненный уклад, в том числе и в воспитании детей. Собеседница говорит, что никогда не чувствовала себя обделённой вниманием и заботой своих старших родственников. В пятилетнем возрасте, оставшись без мамы, воспитывалась двоюродной сестрой Аликмой. В школьные годы жила в семье тёти Зои, родной сестры мамы. Жили в тесном кругу своего рода Донгак, в родной среде, помогая и поддерживая друг друга. Она по справедливости считает, что от каждого из своих близких, родных «впитала жизненную науку», научилась не пасовать перед трудностями, приобрела житейские навыки. Имея хорошие способности, в школе училась легко и с большим удовольствием, чем радовала многочисленную родню и близких. Была непререкаемой участницей всех школьных дел, будь то конкурсы, соревнования, походы и т.п. Рано приучилась к труду, росла разумной и самостоятельной: помогала по дому и хозяйству тётушке, водилась с малышкой.

ЖЕНА СОЛДАТА



Не скрывает, что и сейчас в сложное время чувствует поддержку и силу рода.

ПО МАМИНЫМ СТОПАМ

– Мои мама и папа по профессии были зоотехниками. Отец работал бригадиром в совхозе. Правда, мама всё время проработала в лаборатории сельской больницы. Наверное, поэтому у меня очень рано проявился интерес к медицине, к дисциплинам естественно-научного цикла – биологии, химии, – рассказала Ангырмаа Алексеевна.

Выпускницей школы она поступила в Санкт-Петербургскую медицинскую академию имени И. И. Мечникова, где проучилась долгих шесть лет. Там же, в городе на Неве, встретила свою судьбу – будущего мужа. Александр в то время учился в Суворовском военном училище. Ангырмаа впоследствии, отучившись ещё два года в ординатуре Новосибирского государственного медицинского университета, осталась работать в столице Сибири. В Новосибирской гинекологической больнице получила первые опыты практической работы. О своём выборе ни разу не пожалела, утверждает собеседница. Профессия врача-гинеколога предполагает высокую ответственность за здоровье и жизнь будущих мам,

Сотнам отправилась в Красноселькупский район, работать в центральной районной больнице.

ВЕРИТЬ, ЖДАТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ!

На новом месте жительства, Красноселькупе, осваиваться долго не пришлось. Захватила работа, семейные заботы: муж Александр устроился в РОСТЕЛЕКОМ, Ангырмаа влилась в дружный коллектив райбольницы, стала вести приёмы, работать в стационаре. Один за другим в семье родились дети – сейчас Артуру уже шесть лет, Ариане – пять и малышу Алдару всего восемь месяцев. Ещё на попечении молодых родителей девятилетняя Ясмينا – племянница Ангырмы Алексеевны. Жизнь в северной глубинке сразу пришлась по душе семейству: размеренный темп, любимая работа, есть где провести досуг с семьёй, много возможностей для развития детей. В отпускную пору навещали родню на малой родине, выезжали на море. Жизнь стала другой осенью 2023-го года.

– С самого начала специальной военной операции муж ждал повестку, думал, что призовут. Тогда я ничего не смогла бы сказать. Он ведь с детства с военным делом связан, их учили защищать Родину. С восьмого класса поступил в Суворовское училище и успешно его закончил. Потом поступил в Новосибирское высшее военное училище. Прочулся там три года и в силу жизненных обстоятельств поменял





направление учёбы. Окончил гражданское учебное заведение. А тут вот не смог остаться в стороне. Полтора года упрасивала его... Но он уже морально готовился, планировал, собирал необходимое снаряжение. Я сказала: «Решать тебе». Он сразу заключил контракт и уехал, – вспоминает о решении мужа собеседница.

Осенью будет уже два года, как Александр участвует в боевых действиях в зоне СВО. При возможности боец звонит домой, справляется о детях, близких, родственниках. Как заметила Ангырмаа, ребяташки, хоть и ещё дошкольники, но знают, где находится папа. Очень скучают и ждут домой. Ждёт своего солдата и любящая жена.

– Я справляюсь со всеми заботами. Не тяготят совсем хлопоты по дому, а детишки только в радость. Конечно, иной раз подступает тревога, трудно бывает, думаешь: как он там? Справиться с грустными мыслями помогают дети, племянница. А ещё могу посмотреть какой-либо позитивный фильм, пообщаться с земляками, коллегами – становится легче, – поделилась жена военнослужащего.

Она не замыкается в «тревожном ожидании», а вместе с детьми верит только в лучшее, посещает все мероприятия для

семей участников специальной военной операции, вносит свой вклад в дело поддержки бойцов.

«Нам всем, жёнам, мамам, сёстрам, подругам наших бойцов, нужно верить и молиться. По возможности помогать волонтерам штаба «Мы вместе», те же сети плести. Это очень успокаивает и помогает морально, так как чувствуешь, что хоть чем-то помогаем ребятам», – говорит Ангырмаа Алексеевна.

В зоне боевых действий ещё сейчас сражаются с врагом и стоят на защите Родины её братья Алим и Алдын-Буян, двоюродный брат Саадык демобилизован. Приезжая на малую родину, Ангырмаа непременно спешит в местный центр помощи и поддержки бойцам СВО, вносит свою лепту, общается с родными воинов. Кажется, что ей, хрупкой, небольшого роста женщине, под силу невозможное, её души и сердца хватает на бесчисленное количество забот, проблем, волнений, её любовью можно шар земной объять. Потому что она – Женщина. Солдатская жена, которая верит и ждёт в молитвах своего солдата.

Мargarита ПЯК.
Фото из личного архива семьи СОТНАМ.



Дорогие жительницы Ямала! Поздравляю вас с Международным женским днём!

Женщина – это олицетворение жизни, бесценный источник вдохновения и душевного тепла. Вы, словно сама природа Ямала, гармонично соединяете в себе, казалось бы, несовместимые качества: нежность и негибкую волю, красоту и внутреннюю силу, хрупкость и удивительную стойкость духа.

Ямал – территория, где создают крепкие семьи, поддерживают ценности здорового общества. И в этом огромная заслуга наших женщин – настоящих хранительниц домашнего очага и верных спутниц жизни. Гордимся, что в нашем регионе каждая третья семья – многодетная, а это значит, что у Ямала – прекрасное будущее!

Дорогие женщины! Искренне благодарю вас за неустанный труд и преданность нашему северному краю. Ваши успехи в самых разных сферах – от науки и образования до медицины и культуры – являются гордостью Ямала. Мы восхищаемся вашей многозадачностью и умением успешно совмещать профессиональные успехи с заботой о семье и близких. Ваши достижения – это вклад в процветание нашего региона!

От всей души желаю вам крепкого здоровья, личного счастья, благополучия и весеннего настроения!

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

Дорогие женщины! От всего сердца поздравляю вас с чудесным весенним праздником – Международным женским днём!

Этот день – прекрасный повод ещё раз выразить вам свою признательность за вашу доброту, любовь, чуткость, понимание, мудрость и способность прощать. За то, что вы каждый день трудитесь и готовы пожертвовать всем ради благополучия своих родных и близких.

Ваша поддержка и забота делают нас, мужчин, сильнее и увереннее, вдохновляют на созидание и добрые поступки.

Пусть в ваших домах всегда царит атмосфера мира, добра и уюта. Пусть женская мудрость и очарование помогают вам решать самые сложные задачи.

Желаю вам счастья и крепкого здоровья!

Ю. В. ФИШЕР, глава Красноселькупского района

Дорогие наши женщины! От всего сердца поздравляю вас с Международным женским днём!

Матери, бабушки, сёстры, дочери – вы наполняете жизнь смыслом, приносите в мир радость и доброту, гармонию и красоту.

Сегодня невозможно представить ни одну сферу, где бы вы ни проявляли себя ярко и талантливо. Вы покоряете науку и технологии, руководите предприятиями, создаёте шедевры искусства, воспитываете будущее поколение. Вы умеете вдохнуть жизнь в самые амбициозные проекты, тактично разрешаете конфликты и в то же время отстаиваете справедливость.

Нежные и сильные, мудрые и заботливые, вы заряжаете нас энергией и оптимизмом, являетесь источником жизни, вдохновения и великих дел. Мы искренне восхищаемся вашим обаянием, внутренним светом и умением создавать прекрасное. Спасибо вам за счастье быть рядом!

Пусть весна наполнит ваши сердца радостью и надеждой и каждый новый день дарит тепло и улыбки близких!

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





Женщина в погонах. Вооружена и прекрасна... Если она идёт по улице, взгляды прохожих невольно останавливаются на ней. Мужчины подтягиваются, дамы слегка завидуют, мечтая примерить на себя форму. Итак, знакомьтесь... Улыбчивая, кареглазая с голубевским именем Оксана. Если надеть на неё воздушное платьице вместо камуфляжа, никто и не поверит, что эта обаятельная женщина капитан полиции, имеющая различные награды, в том числе памятный нагрудный знак «За службу на Кавказе» и в соревнованиях по пауэрлифтингу. Сильная, смелая и при этом женственная сотрудница ОМВД «Красноселькупское» посвятила себя нелёгкой профессии, о чём ни разу не пожалела.

ДОСТИГАЯ ЦЕЛИ

Оксана НЕСТЕРКОВА работает в органах внутренних дел почти восемнадцать лет. Свой профессиональный путь начала в родном городе Тарко-Сале. Девушка с детства хотела быть силовиком и твердо шла к своей мечте. Несмотря на то, что её родители к правоохранительной сфере не имеют никакого отношения, папа – строитель, а мама – воспитатель, свой выбор Оксана объясняет наследственностью, личным стремлением и правильным патриотическим воспитанием молодёжи на Севере. Она из рода потомственных кубанских казаков, посвятивших себя служению Отечеству. Плюс вдохновляющим примером стал героизм дедов-фронтовиков Великой Отечественной войны, при этом один из них, по отцовской линии, был профессиональным военным.

– Вот и я последовала зову предков, – признаётся собеседница. – В выборе сомнений абсолютно не было. Моя юность выпала на лихие девяностые – сложнейший для нашей страны период. И мне хотелось внести личный вклад в обеспечение пра-

впорядка и спокойствия граждан. Поэтому решила поступить в Омский юридический институт – в высшую школу милиции, хотя тогда в этот ВУЗ очень трудно было попасть. Но мне повезло. Я успешно прошла конкурсный отбор и с большим удовольствием погрузилась в студенческие будни.

Получив образование, Оксана вернулась в родной город. Карьеру начала строить с должности полицейского вневедомственной охраны в структуре МВД России. Новый специалист влилась в коллектив достаточно быстро. Ей всё было интересно, за любое задание бралась с энтузиазмом, поскольку чувствовала себя в своей стихии.

– Работалось на одном дыхании. Сразу поняла, что это моё призвание. Занималась, в первую очередь, охраной общественного порядка, а также участвовала в рейдах, выходила на дежурства при проведении массовых мероприятий. Было много выездов по тревожным сигналам. Погони, задержания правонарушителей, преступников – случалось всякое, – продолжает разговор Оксана Александровна. – Запомнился момент, когда принимала присягу. Прошло около полутора лет с момента трудоустройства в органы – примерно столько времени требуется на становление сотрудника полиции под наставничеством опытного коллеги. И вот 9 Мая у Вечного огня под звуки Гимна Российской Федерации состоялась торжественная церемония приведения к присяге на верность службе Родине. Я испытала настолько сильные эмоции, что чуть в обморок не упала. «Наконец я достигла того, о чём всегда мечтала» – радость просто переполняла меня. С этими ощущениями ничто не может сравниться. Ярчайшие впечатления на всю жизнь. С того ответственного и почетного момента для меня наступил новый отсчет в служебной карьере.

Восемь лет пролетели как один день. Потом Нестеркова перевелась в патрульно-постовую службу, где задачи были схожими, поэтому их выполнение затруднения не вызывало. Да и опыт был уже накоп-

лен. При этом каждая смена несла в себе определенную опасность, ведь никогда не знаешь, что тебя ждёт за очередным поворотом, особенно при патрулировании вечерних улиц. Сотрудники ППС рисковали собой и спасали людей.

– Отважные и активные ребята со мной служили. Мы принимали вызовы различного характера, поступившие в органы внутренних дел, начиная от мелких бытовых происшествий и заканчивая преступлениями. Всегда с пониманием реагировали на сообщения. Ну а как же иначе, – рассказывает о служебных буднях капитан полиции.



Сегодня в рядах сотрудников полиции всё больше представительниц прекрасной половины человечества. А когда Оксана Александровна пришла в ОВД города Тарко-Сале, в отделе работали всего три женщины, которые проявили свои профессиональные качества с первых дней, став сильным звеном, кто может стоять за себя и защитить другого не хуже, чем мужчины-силовики. Для них служба в полиции вполне по плечу, а погоны – это вовсе не для украшения. Поэтому к женщинам в отделе относились с доверием, в коллективе были уверены, что на них можно положиться. Но при этом комплименты в адрес сотрудниц часто звучали как от мужчин-коллег, так и от задержанных. По словам нашей героини, большинство нарушителей, как только видят, что перед ними девушка, тут же меняются в

лице. Ведь даже самый отъявленный хулиган при виде барышни старается показать себя истинным джентльменом. Хотя это никогда не меняло сути дела – полицейский, будь это мужчина или женщина, всегда следует букве закона, несмотря на обстоятельства. Хотя, как говорит капитан полиции, для стражей правопорядка главное – не наказание, а наставление оступившегося человека на путь исправления.

ЦЕННЫЙ БОЕВОЙ ОПЫТ

С 2015 года профессиональная история Оксаны Нестерковой меняет направление. Она устраивается в кинологическую службу, где профессия ведет неизведанными прежде дорогами. Став инспектором-кинологом, Оксана Александровна со служебной собакой Спартой после подготовки в Уфимской школе МВД России начинают работать по обнаружению взрывчатых веществ и боеприпасов. Однако знакомство с верным четвероногим помощником у Нестерковой состоялось гораздо раньше, тогда никто ещё не знал, что сложится профессиональный тандем человека и служебной овчарки, а их дружба продлится ровно до тех пор, пока Спарта не «уйдёт в отставку».

Началось всё с того, что Оксану Александровну попросили позаботиться о животных в период отпуска кинолога подразделения. Она приходила кормить собак, ухаживала за ними, и вскоре с хвостатыми полицейскими сложились доверительные отношения. Подход к служебным псам Нестеркова нашла быстро, так как у неё в детстве был свой домашний питомец по кличке Лада – навьки обращения с животными у неё были, да и любит она братьев наших меньших, и собачки отвечают тем же. Увидев, что у Оксаны Александровны всё отлично получается, начальник отдела предложил служить инспектором-кинологом. Нестеркова согласилась, так как в этой сфере и работа интересная, и возможны выезды в служебные командировки.

СПОРТСМЕНКА И ПРОСТО КРАСАВИЦА

— *Мы со Спартой встретились гораздо раньше, ещё до того, как я начала ухаживать за четвероногими сотрудниками кинологического подразделения. Тогда только закупили щенков, и специалист службы их выводил на территорию нашего ведомства, чтобы малыши привыкли, социализировались. На одной из прогулок мы и познакомились. Собачка подошла ко мне, села напротив и прямо в глаза так преданно смотрит. Видимо, изучила меня и выбрала в качестве напарницы, — с теплотой вспоминает Оксана Александровна.*

Когда она устроилась кинологом, то выбор, с кем в паре работать, был очевиден — Спарта и сама охотно приступила к работе в то время ещё с лейтенантом полиции Нестерковой. Вместе они выходили на задания, искали и находили взрывчатку. Как-то участвовали совместно с сотрудниками других служб в важной и масштабной по меркам северного городка операции по обнаружению схрона боеприпасов. Винный был пойман, а тайник был ликвидирован. Служебный дуэт действовал слаженно, четко, эффективно в любых ситуациях. С июня по декабрь 2018 года инспектор-кинолог вместе со Спартой находились в командировке на территории Северо-Кавказского региона. С нашего округа Оксана Нестеркова и ещё два специалиста с собаками были командированы в горячий в прямом и переносном значении район. Все были распределены по разным точкам. Тарко-Салинскому кинологу предстояло работать в беспокойном городе Хасавюрт, где был объявлен режим КТО и проводились оперативно-розыскные мероприятия. Служба на Кавказе была и опасна, и трудна. Но Оксана Александровна и её Спарта стойко преодолели трудности. Оба действовали как настоящие профессионалы. В служебной поездке полицейская собака показала себя как хорошо обученный, натренированный специалист. За успешное выполнение поставленных задач старшему лейтенанту полиции объявлена благодарность руководства

временной оперативной группировки органов и подразделений МВД России в Северо-Кавказском регионе. Также инспектор-кинолог награждена памятным нагрудным знаком «За службу на Кавказе». За успешное выполнение поставленных задач в период командировки в СКР присвоено звание ветерана боевых действий.

— *Несмотря на риски, командировка оставила лишь приятные впечатления, закалила мой характер и заставила иначе взглянуть на жизнь, — делится впечатлениями Оксана Нестеркова. — Мне понравились местные жители. Проживая рядом с террористами и боевиками, люди остаются отзывчивыми, готовыми помочь стражам правопорядка, своим и приезжим. Всегда подскажут, сориентируют, направят. Над добрыми традициями кавказского гостеприимства не властны даже напряженные контртеррористические условия. За полгода силовиками была проведена операция по ликвидации шести участников бандформирования. Я и Спарта принимали в этом непосредственное участие. При этом мы работали во взаимодействии со многими службами. Обычно первыми проходили мы, кинолог с собакой отрабатывали маршрут, следом шли остальные. Конечно, порой было страшно. Но опыт и полученные необходимые навыки позволили решить все служебные задачи и выжить. В нашей команде в период КТО не было потерь и пострадавших, а чуть раньше, в мае, два сотрудника полиции погибли от рук боевиков.*

Запомнился также забавный случай. Это сейчас мне смешно, а тогда были совсем другие эмоции. Однажды мужчины-горцы всерьёз хотели увезти меня с собой, точнее купить и забрать. Мы с коллегами работали на дороге, останавливали и досматривали проезжающий транспорт. Одна машина притормозила в стороне, вышли местные и с полицейскими начали диалог. Я стояла в стороне, не слышала. Мне лишь потом сказали, что за меня предлагали двадцать баранов, и была бы я «кавказской пленницей». К счастью, наши ребята меня



отстояли. Выполнив миссию, я благополучно вернулась домой, к своей любимой семье, детям, которых у меня трое. Старший сын гордится мамой-полицейским. Всегда интересуется, поддерживает. Сейчас он в армии, служит в войсках нацгвардии. Моя работа занимает очень много времени, но я стараюсь найти баланс и уделить каждому ребенку внимание. Стремлюсь совмещать службу с обязанностями по дому и отключать «полицейского» в быту.

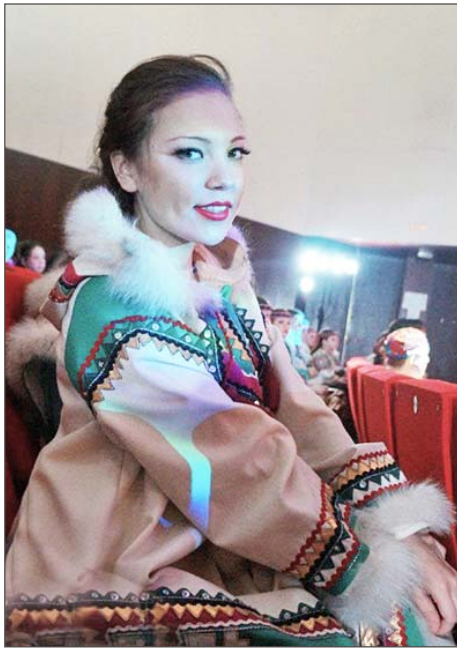
ПОКОРЯЯ НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

После командировки Оксана Нестеркова и Спарта продолжили трудиться на прежнем месте, inspectируя не только Пуровский район, но и другие муниципалитеты округа, поскольку на Ямале кинологов не так много, тем более таких, кто получил ценный опыт в горячих точках. В 2021 году четвероногого полицейского по возрасту списали, отправили на заслуженный отдых. А Оксана Александровна перевелась в другое подразделение — в штаб, а потом переехала в соседний район. Десятого января было четыре года, как она работает в Красноселькупе. Сейчас Оксана Нестеркова старший инспектор в штабе ОМВД. Её деятельность больше интеллектуальная, аналитическая. Ответствен-

ность огромная и нагрузка немалая, но Оксана Александровна справляется и даже заявляет, что дело по душе.

Капитан полиции Нестеркова — боец по жизни. Всегда достигает поставленной цели. В школьные годы занималась самбо, сражалась на ринге и неоднократно побеждала в соревнованиях. Позже, уже во время службы в органах внутренних дел, увлекалась пауэрлифтингом и добивалась высоких результатов. Не прошло и трёх лет с момента её громкого триумфа на всероссийском турнире, прошедшем в Муравленко. Тогда она выступила за Пуровский район, поскольку там тренировалась. Конкуренция была очень острой: в своих весовых категориях на помост выходили более 100 атлетов из разных регионов страны. Ямальские силачи отличились. В числе лучших — Оксана Нестеркова, она завоевала золото. Взяв небольшую паузу, сотрудница полиции вновь планирует вернуться в спорт. А также она стремится к профессиональному развитию. Оксана Александровна считает, что в любой работе, а в силовых структурах тем более, необходимо постоянно двигаться к новым горизонтам, чтобы, служа Родине, больше пользы приносить.

Надежда ЛУШКИНА.
Фото из личного архива
Оксаны НЕСТЕРКОВОЙ.



НАЧАЛО ТВОРЧЕСКОГО ПУТИ

Елена училась в начальных классах, когда старшая сестра впервые привела её на занятия в Красноселькупскую «музыкалку». Своё первое выступление с постановкой на самобытные северные мотивы на большой сцене ещё старого Дома культуры она помнит до сих пор. Это было так трепетно, завораживающе, волшебю. С тех пор грациозная северяночка живёт, танцует.

Все дисциплины в детской школе искусств Елена осваивала легко. Первый год обучалась в классе хореографии Лидии Богачёвой, а потом занималась под руководством Любови Константиновой, которая девочку вела до самого выпуска. На ее уроках всегда было интересно, а главное – уютно и комфортно. Годы учёбыместили в себя огромное количество событий: концерты, творческие гастроли, конкурсы. Были и яркие победы, и достижения. Шаг за шагом юные танцовщицы ДШИ познавали хореографическое искусство. И старания



Закружила в танце

Сегодня она не представляет себя без хореографии. Елена ЛАПУДЁВА более двадцати лет танцует сама, а также приобщает детей дошкольного возраста к искусству – учит, развивает, вдохновляет. На хрупких женских плечах лежит большая ответственность по воспитанию нового поколения танцовщиц, и молодой педагог успешно с этой ролью справляется.

давали свои плоды. Помимо успешного участия в популярном проекте «Полярная звезда», Елена на одном из областных фестивалей заслуженно удостоилась звания лауреата 3-ей степени. Выпускница ДШИ после завершения программы ещё года четыре оттачивала движения и повышала своё мастерство. Танцы юную артистку настолько увлекли, что даже после окончания «музыкалки» она продолжала заниматься, участвовала в культурных мероприятиях и жизни любимого учреждения. Ей нравилось быть частью большой творческой семьи.

УЧИЛАСЬ, РАЗВИВАЯСЯ

С огромным багажом знаний девушка без труда поступила в Коми республиканский колледж культуры в Сыктывкаре. В учебном заведении и на городских креативных площадках студентка из Красноселькупа познакомилась с интересными, увлеченными своим делом людьми, которыми своим примером показывали, как надо работать в сфере искусства. Елена училась по специальности «Народное художественное творчество» (хореография), получив хорошую подготовку к будущей профессиональной деятельности, как общепедагогическую, так и методическую по преподаваемым дисциплинам, а также освоила навыки организации занятий и концертов. До четырёх часов дня она посвящала себя наукам, а после спешила на репетиции в составе молодёжного ансамбля песни и танца «Сигудэк», который действует в Сыктывкаре более полувека и является ярким представителем бережного сохранения песенно-танцевального народного искусства, национальных традиций, уникальной культуры Севера. Для Елены опыт участия в этом образцовом, а с 2020-го года заслуженном коллективе очень ценен. Четыре года в «ансамблевом» ритме подарили много эмоций, вдохновение, новые открытия. Артисты покоряли не только сердца зрителей Республики Коми, но и ездили выступать в другие регионы России. Работа с самоотдачей, гастроли по районам и городам – и, как результат, победа в Сочи на фестивале-конкурсе национальных культур «Народные истоки».

К ПРИЗВАНИЮ ПЕДАГОГА

Усвоенные уроки в ансамбле нашей талантливой землячке пригодились, когда она вступила на педагогическую стезю. После окончания колледжа Елена вернулась в родной Красноселькуп. Устроилась на работу в школу, в которой когда-то сама



делала первые робкие шаги в танцевальный мир. Теперь Елена Владимировна выступает в другой роли. Пять лет преподавала хореографию в Красноселькупской детской школе искусств. Учила, воспитывала, в том числе на личном примере. Порой сама выходила на сцену. Вместе с воспитанниками ставили спектакли, реализовывали творческие инициативы, представляли союзы. Сейчас Елена Владимировна занимается с дошколятами д/с «Морошка». Через танец учит ребят передавать эмоции и выражать настроение. И дети откликаются, вдохновляются, раскрываются. На своих занятиях молодой педагог прививает трудолюбие, дисциплину, ответственность, без которых невозможно добиться успеха.

Вот уже более семи лет Елена Лапудёва работает с детьми. Накопила богатый педагогический опыт, пришло мастерство, сформировался свой почерк преподавания предмета. Она научилась чутко улавливать, читать настроение каждого ребёнка по едва заметным признакам, в том числе, по глазам. А также пришла к выводу, что нет неспособных и трудных детей – все творческие. В свою работу хореограф старается привнести всё лучшее, полезное для эффективного обучения детей. Внимательно следит за новыми танцевальными направлениями, перенимает успешные практики профессионалов и адаптирует под своих учеников. Наставница юных танцовщиц признаётся, что с удовольствием работает с детьми. С ними всегда интересно, один день никогда не бывает похож на другой. Постоянно изучают что-то новое, выбирают произведения, пробуют воплотить сюжеты разных жанров. В репертуаре классические, сценические, народные, современные балетные танцы, через которые педагог воспитывает у малышей любовь к родной культуре, истории и традициям. Детки танцуют все, а их хореографические номера неизменно украшают мероприятия в детском саду и не только. У маленьких артистов главные вершины, к которым ведёт их Елена Владимировна, ещё впереди.

Надежда ЛУШКИНА.
Фото из личного архива
Елены ЛАПУДЁВОЙ.

Понедельник, 10 марта



5:00 Телеканал «Доброе утро».
 9:00, 3:00 Новости.
 9:05 «Модный приговор». (0+).
 9:55 «Жить здорово!» (16+).
 10:45, 11:25, 0:10, 3:05
 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+).
 11:00, 14:00, 17:00 Новости
 (с субтитрами).
 11:55 Премьера.
 «Время героев». (16+).
 13:00, 14:15, 16:00, 19:00, 22:45
 Информационный канал. (16+).
 15:30 «АнтиФейк». (16+).
 17:15 «Давай поженимся!» (16+).
 18:05 «Мужское / Женское». (16+).
 19:50 «Пусть говорят». (16+).
 21:00 «Время».
 21:45 Т/с Премьера. «Казанова.
 В бегах». (16+).



5:00 Утро России.
 9:00, 11:00, 14:00, 16:30, 3:00
 Вести.
 9:30 Местное время.
 9:55 О самом главном. (12+).
 11:30, 21:10 Вести.
 Местное время.
 12:00, 18:00 «60 минут». (12+).
 14:30, 2:10, 3:30
 Т/с «Кулагины». (16+).
 17:00 «Малахов». (16+).
 20:00 Вести
 21:30 Т/с «Потерянный ключ». (12+).
 23:30 Вечер с Владимиром
 Соловьёвым. (12+).



4:45, 8:25, 10:35 Т/с «Морские
 дьяволы. Северные рубежи». (16+).
 6:30 «Утро. Самое лучшее». (16+).
 8:00, 10:00, 13:00, 16:00, 23:35
 «Сегодня».
 13:25 «Чрезвычайное
 происшествие».
 14:00 «Место встречи».
 16:45 «За гранью». (16+).
 17:50 «ДНК». (16+).
 19:00 «Сегодня»
 20:00 Т/с «Хозяин». (16+).
 22:00, 0:00 Т/с «Киллер». (16+).
 0:40 Т/с «Чужой район». (16+).



6:30 «Пешком...»
 7:05 Черные дыры.
 Белые пятна.
 7:45, 2:30 Д/ф «Роман в камне».
 8:15 Д/с «Невский ковчег.
 Теория невозможного».

8:40 Т/с «Ольга Сергеевна».
 10:00, 12:30, 17:00, 19:30
 Новости культуры.
 10:15 «Наблюдатель».
 11:10, 17:15, 1:15 ХХ век.
 12:45, 23:40 Новости.
 Подробно. АРТ.
 13:00 Д/ф «Гусарская баллада».
 Корнет, Вы женщина?»
 13:40 Х/ф «Гусарская баллада».
 15:15 Д/с «Забытое ремесло».
 15:30 Линия жизни.
 16:30 Д/с «Передвижники».
 18:10 «Рассказы из русской
 истории».
 19:45 Главная роль.
 20:05 «Правила жизни».
 20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
 20:45 Д/ф «Курсовая работа».
 21:35 «Сати. Нескучная
 классика...»
 22:15 Х/ф «Мастер и
 Маргарита». (16+).
 23:10 «А.Пушкин. «Евгений
 Онегин».
 23:55 «Магистр игры».
 0:25 Д/с «Нормандия - земля
 воинов».



5:40 Д/ф «Герой 115». (16+).
 7:00 «Сегодня утром». (12+).
 9:00, 13:00, 19:00
 Новости дня. (16+).
 9:15 Д/с «Битва ставок». (16+).
 11:00, 23:15 Х/ф «Над
 Тиссой». (12+).
 12:50, 18:50 «Специальный
 репортаж». (16+).
 13:20, 19:15 «По горячим
 следам». (16+).
 14:25, 17:10, 3:30
 Т/с «Исчезнувшие». (16+).
 17:00 Военные новости. (16+).
 20:10 «Скрытые угрозы» с
 Николаем Чиндяйкиным. (16+).
 21:00 «Открытый эфир». (16+).
 22:45 «Между тем» с Натальей
 Метлиной. (12+).
 0:45 Х/ф «Признать
 виновным». (12+).
 2:05 Х/ф «Правонавыстрел». (12+).

Вторник, 11 марта



5:00 Телеканал «Доброе утро».
 9:00, 3:00 Новости.
 9:05 «Модный приговор». (0+).
 9:55 «Жить здорово!» (16+).
 10:45, 11:20, 14:15, 16:00, 19:00,
 22:45 Информационный
 канал. (16+).
 11:00, 14:00, 17:00 Новости
 (с субтитрами).
 15:30 «АнтиФейк». (16+).
 17:15 «Давай поженимся!» (16+).
 18:05 «Мужское / Женское». (16+).
 19:50 «Пусть говорят». (16+).
 21:00 «Время».

21:45 Т/с Премьера. «Казанова.
 В бегах». (16+).
 0:10, 3:05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+).



5:00 Утро России.
 9:00, 11:00, 14:00, 16:30, 3:00
 Вести.
 9:30 Местное время.
 9:55 О самом главном. (12+).
 11:30, 21:10 Вести.
 Местное время.
 12:00, 18:00 «60 минут». (12+).
 14:30, 2:10, 3:30
 Т/с «Кулагины». (16+).
 17:00 «Малахов». (16+).
 20:00 Вести
 21:30 Т/с «Потерянный
 ключ». (12+).
 23:30 Вечер с Владимиром
 Соловьёвым. (12+).



5:00, 8:25, 10:35 Т/с «Морские
 дьяволы. Северные рубежи». (16+).
 6:30 «Утро. Самое лучшее». (16+).
 8:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00,
 23:35 «Сегодня».
 13:25 «Чрезвычайное
 происшествие».
 14:00 «Место встречи».
 16:45 «За гранью». (16+).
 17:50 «ДНК». (16+).
 19:00 «Сегодня»
 20:00 Т/с «Хозяин». (16+).
 22:00, 0:00 Т/с «Киллер». (16+).
 0:35 Т/с «Чужой район». (16+).



6:30 «Пешком...»
 7:05 «Театральная летопись».
 7:35, 23:55 Д/с «Нормандия -
 земля воинов».
 8:45 Т/с «Ольга Сергеевна».
 10:00, 12:30, 17:00, 19:30
 Новости культуры.
 10:15 «Наблюдатель».
 11:10, 17:15, 0:45 ХХ век.
 12:45, 23:40 Новости.
 Подробно. Книги.
 13:00 Д/с «Запечатленное время».
 13:30 «Игра в бисер» с Игорем
 Волгиным.
 14:10 Д/с «Магический
 кристалл Жореса Алферова».
 14:40 Х/ф «Тайник у красных
 камней».
 15:45 «Сати. Нескучная
 классика...»
 16:30 «Эрмитаж».
 18:15, 2:30 Д/ф «Роман в камне».
 18:45 Д/с «Острова».
 19:45 Главная роль.
 20:05 «Правила жизни».
 20:30 «Спокойной ночи,
 малыши!»
 20:50 Искусственный отбор.

21:35 «Белая студия».
 22:15 Х/ф «Мастер и
 Маргарита». (16+).
 23:10 «А.Пушкин.
 «Евгений Онегин».
 1:50 Д/ф «Вызов хаосу».



6:00 Т/с «Исчезнувшие». (16+).
 7:00 «Сегодня утром». (12+).
 9:00, 13:00, 19:00
 Новости дня. (16+).
 9:15, 21:00 «Открытый эфир». (16+).
 11:00, 23:15 Х/ф «Курьер». (12+).
 13:20, 18:50 «Специальный
 репортаж». (16+).
 13:35, 19:15 «По горячим
 следам». (16+).
 14:20, 17:10, 3:25
 Т/с «Команда 8». (16+).
 17:00 Военные новости. (16+).
 20:10 Д/с «Улика из
 прошлого». (16+).
 22:45 «Между тем» с Натальей
 Метлиной. (12+).
 0:50 Х/ф «Голубые дороги». (12+).
 2:15 Д/с «Шедевры военных
 музеев». (12+).
 3:05 Д/с «Москва - фронту». (16+).

Среда, 12 марта



5:00 Телеканал «Доброе утро».
 9:00, 3:00 Новости.
 9:05 «Модный приговор». (0+).
 9:55 «Жить здорово!» (16+).
 10:45, 11:20, 14:15, 16:00, 19:00,
 22:45 Информационный
 канал. (16+).
 11:00, 14:00, 17:00 Новости
 (с субтитрами).
 15:30 «АнтиФейк». (16+).
 17:15 «Давай поженимся!» (16+).
 18:05 «Мужское / Женское». (16+).
 19:50 «Пусть говорят». (16+).
 21:00 «Время».
 21:45 Т/с Премьера. «Казанова.
 В бегах». (16+).
 0:10 Премьера. «Шоу Вована и
 Лексуса». (16+).
 1:10, 3:05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+).



5:00 Утро России.
 9:00, 11:00, 14:00, 16:30, 3:00
 Вести.
 9:30 Местное время.
 9:55 О самом главном. (12+).
 11:30, 21:10 Вести.
 Местное время.
 12:00, 18:00 «60 минут». (12+).
 14:30, 2:10, 3:30
 Т/с «Кулагины». (16+).
 17:00 «Малахов». (16+).
 20:00 Вести

21:30 Т/с «Потерянный ключ». (12+).
23:30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+).



5:00 Т/с «Морские дьяволы. Северные рубежи». (16+).
6:30 «Утро. Самое лучшее». (16+).
8:00, 10:00, 13:00, 16:00, 23:35 «Сегодня».
8:25, 10:35 Т/с «Морские дьяволы. Рубежи Родины». (16+).
13:25 «Чрезвычайное происшествие».
14:00 «Место встречи».
16:45 «За гранью». (16+).
17:50 «ДНК». (16+).
19:00 «Сегодня»
20:00 Т/с «Хозяин». (16+).
22:00, 0:00 Т/с «Киллер». (16+).
0:35 Т/с «Чужой район». (16+).



6:30 «Пешком...»
7:05 «Театральная летопись».
7:35, 23:55 Д/с «Нормандия - земля воинов».
8:45 Т/с «Ольга Сергеевна».
10:00, 12:30, 17:00, 19:30
Новости культуры.
10:15 «Наблюдатель».
11:10, 17:15, 0:50 XX век.
12:45, 23:40 Новости.
Подробно. Кино.
13:00 Д/с «Запечатленное время».
13:30 Искусственный отбор.
14:10, 2:00 Д/с «Магический кристалл Жореса Алферова».
14:40 Х/ф «Тайник у красных камней».
15:45 «Белая студия».
16:30 «Библейский сюжет».
18:30 Д/с «Забытое ремесло».
18:45 Д/с «Острова».
19:45 Главная роль.
20:05 «Правила жизни».
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
20:50 Абсолютный слух.
21:30 Власть факта.
22:15 Х/ф «Мастер и Маргарита». (16+).
23:10 «А.Пушкин. «Евгений Онегин».



6:00 Т/с «Команда 8». (16+).
7:00 «Сегодня утром». (12+).
9:00, 13:00, 19:00
Новости дня. (16+).
9:15, 21:00 «Открытый эфир». (16+).
11:00, 23:15
Х/ф «Сверстницы». (12+).
12:50, 18:50 «Специальный репортаж». (16+).

13:25, 19:15 «По горячим следам». (16+).
13:45 Д/с «Советские прорывы: вдохновение для будущего». (16+).
14:45, 17:10, 3:40
Т/с «Операция «Горгона»». (16+).
17:00 Военные новости. (16+).
20:10 Д/с «Секретные материалы». (16+).
22:45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+).
0:45 Х/ф «Горожане». (12+).
2:10 Х/ф «Максимка». (6+).

Четверг, 13 марта



5:00 Телеканал «Доброе утро».
9:00, 3:00 Новости.
9:05 «Модный приговор». (0+).
9:55 «Жить здорово!» (16+).
10:45, 11:20, 14:15, 16:00, 19:00,
22:45 Информационный канал. (16+).
11:00, 14:00, 17:00 Новости (с субтитрами).
15:30 «АнтиФейк». (16+).
17:15 «Давай поженимся!» (16+).
18:05 «Мужское / Женское». (16+).
19:50 «Пусть говорят». (16+).
21:00 «Время».
21:45 Т/с Премьера. «Казанова. В бегах». (16+).
0:10, 3:05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+).



5:00 Утро России.
9:00, 11:00, 14:00, 16:30, 3:00
Вести.
9:30 Местное время.
9:55 О самом главном. (12+).
11:30, 21:10 Вести.
Местное время.
12:00, 18:00 «60 минут». (12+).
14:30, 2:10, 3:30
Т/с «Кулагины». (16+).
17:00 «Малахов». (16+).
20:00 Вести
21:30 Т/с «Потерянный ключ». (12+).
23:30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+).



5:00, 8:25, 10:35 Т/с «Морские дьяволы. Рубежи Родины». (16+).
6:30 «Утро. Самое лучшее». (16+).
8:00, 10:00, 13:00, 16:00, 23:35 «Сегодня».
13:25 «Чрезвычайное происшествие».
14:00 «Место встречи».
16:45 «За гранью». (16+).
17:50 «ДНК». (16+).
19:00 «Сегодня»
20:00 Т/с «Хозяин». (16+).

22:00, 0:00 Т/с «Киллер». (16+).
0:45 «Поздняков». (16+).
0:55 «Мы и наука.
Наука и мы». (12+).
1:45 Т/с «Чужой район». (16+).



6:30 «Пешком...»
7:05 «Театральная летопись».
7:35 Д/с «Нормандия - земля воинов».
8:35 Т/с «Ольга Сергеевна».
10:00, 12:30, 17:00, 19:30
Новости культуры.
10:15 «Наблюдатель».
11:10, 17:15, 0:50 XX век.
12:45, 23:40 Новости. Подробно. Театр.
13:00 Д/с «Запечатленное время».
13:30 Абсолютный слух.
14:10, 2:00 Д/с «Магический кристалл Жореса Алферова».
14:40 Х/ф «Тайник у красных камней».
15:45 «2 Верник 2».
16:30 Моя любовь - Россия!
18:05 Д/ф «Вызов хаосу».
18:45 Д/ф «Сердце на ладони».
К 90-летию со дня рождения Леонида Енгибарова.
19:45 Главная роль.
20:05 Открытая книга.
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
20:50 Д/ф «Новый Гулливер». Моя лилипуточка, приходи ко мне!
21:30 «Энигма».
22:15 Х/ф «Мастер и Маргарита». (16+).
23:10 «А.Пушкин. «Евгений Онегин»».
23:55 Д/ф «Раскрытые тайны Тутанхамона».



6:00 Т/с «Операция «Горгона»». (16+).
7:00 «Сегодня утром». (12+).
9:00, 13:00, 19:00
Новости дня. (16+).
9:15, 21:00 «Открытый эфир». (16+).
11:00 Х/ф «Размах крыльев». (12+).
13:20, 18:50 «Специальный репортаж». (16+).
13:35, 19:15 «По горячим следам». (16+).
14:00, 17:10 Т/с «Без права на ошибку». (16+).
17:00 Военные новости. (16+).
20:10 «Код доступа». (12+).
22:45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+).
23:15 Х/ф «Сувенир для прокурора». (16+).
0:55 Х/ф «Морской охотник». (12+).
2:05 Х/ф «Беспокойное хозяйство». (12+).
3:35 Х/ф «Девушка с характером». (12+).
4:55 Д/с «ВМФ СССР. Хроника Победы». (16+).

Пятница, 14 марта



5:00 Телеканал «Доброе утро».
9:00 Новости.
9:05 «Модный приговор». (0+).
9:55 «Жить здорово!» (16+).
10:45, 11:20, 14:15, 16:55
Информационный канал. (16+).
11:00, 14:00 Новости (с субтитрами).
14:40 «АнтиФейк». (16+).
15:10 «Давай поженимся!» (16+).
16:00 «Мужское / Женское». (16+).
18:00 Вечерние новости (с субтитрами).
18:40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+).
19:45 «Поле чудес». (16+).
21:00 «Время».
21:45 «Голос».
Новый сезон. (12+).
23:30 Премьера. «30 лет вместе».
«Магия кино». (12+).
0:55 Д/ф «К 90-летию со дня рождения. Леонид Енгибаров». (12+).
1:20 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+).



5:00 Утро России.
9:00, 11:00, 14:00, 16:30 Вести.
9:30 Местное время.
9:55 О самом главном. (12+).
11:30, 21:10 Вести.
Местное время.
12:00, 18:00 «60 минут». (12+).
14:30 Т/с «Кулагины». (16+).
17:00 Прямой эфир. (16+).
20:00 Вести
21:30 «Один в один». (12+).
23:55 Торжественная церемония вручения Российской национальной музыкальной премии «Виктория».
2:00 Х/ф «Ни за что не сдамся». (12+).



4:45, 8:25, 10:35 Т/с «Морские дьяволы. Рубежи Родины». (16+).
6:30 «Утро. Самое лучшее». (16+).
8:00, 10:00, 13:00, 16:00
«Сегодня».
13:25 «Чрезвычайное происшествие».
14:00 «Место встречи».
16:45 «ДНК». (16+).
17:55 «Жди меня». (12+).
19:00 «Сегодня»
20:00 Т/с «Хозяин». (16+).
22:00 Т/с «Киллер». (16+).
0:15 «Своя правда» с Романом Бабаюном. (16+).
2:00 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+).
2:30 «Инфоцит». (16+).
3:05 «Квартирный вопрос».



6:30 «Пешком...»
7:05 «Театральная летопись».
7:35 Д/ф «Раскрытые тайны Тутанхамона».
8:45 Т/с «Ольга Сергеевна».
10:00, 12:30, 17:00, 19:30 Новости культуры.
10:20 Шедевры старого кино.
12:00 Д/ф «Ирина Бугримова. Царица над царями».
12:45 Д/с «Первые в мире».
13:00 Д/с «Запечатленное время».
13:30 Власть факта.
14:10 Д/с «Магический кристалл Жореса Алферова».
14:40 Х/ф «Тайник у красных камней».
15:45 «Энигма».
16:30 Письма из провинции.
17:15 XX век.
18:15 Д/ф «Роман в камне».
18:45 «Царская ложа».
19:45 Д/ф «Главная ценность в жизни». 95 лет со дня рождения Василия Пескова.
20:25, 1:40 Д/с «Искатели».
21:15 Линия жизни.
22:20 Х/ф «Мастер и Маргарита». (16+).
23:15 «2 Верник 2».
0:10 Х/ф «Простой карандаш». (16+).
2:25 М/ф «Великолепный Гоша». «Русские напевы».
 «Прекрасная лягушка».



5:25 Х/ф «Горожане». (12+).
6:55 Х/ф «Первый троллейбус». (12+).
9:00, 13:00, 19:00 Новости дня. (16+).
9:20 «Ищу своих». (12+).
10:05 «Погорячим следам». (16+).
10:25 Х/ф «К Черному морю». (12+).
12:35, 13:25, 17:10 Т/с «Секретный фарватер». (12+).
17:00 Военные новости. (16+).
19:40 Д/с «Загадки века» с Сергеем Медведевым. (12+).
20:30 Д/с «Война миров». (16+).
21:20 «Специальный репортаж». (16+).
22:00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+).
23:30 Музыка+. (12+).
0:50 Х/ф «Жестокий романс». (12+).
3:15 Х/ф «Сувенир для прокурора». (16+).

Суббота, 15 марта



6:00 Телеканал «Доброе утро. Суббота».
9:00 «Умницы и умники». (12+).
9:45 «Слово пастыря». (0+).
10:00 Новости.

10:15 «Вспомнить всё». (12+).
11:05 «Играем свадьбу!» (12+).
12:00 Новости (с субтитрами).
12:20 Поехали! (12+).
13:15 Премьера. «Они выбрали - Родину». (16+).
13:55 Д/ф «Римма Маркова. Душа нараспашку». (12+).
14:50 «Горячий лед». Т-Банк Кубок Первого канала по фигурному катанию 2025. Прямая трансляция.
17:05 «Кто хочет стать миллионером?» (12+).
18:00 Вечерние новости (с субтитрами).
18:30 «Сегодня вечером». (16+).
21:00 «Время».
21:35 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига. (16+).
23:55 Х/ф Премьера. «Шагни вперед». (18+).
2:00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+).



5:00 Утро России. Суббота.
8:00 Местное время. Суббота.
8:35 «По секрету всему свету».
9:00 «Формула еды». (12+).
9:25 «Пятеро на одного».
10:10 Сто к одному.
11:00, 14:00, 17:00 Вести.
11:30 «Наши. Военкоры». (12+).
12:00 «Доктор Мясников». (12+).
13:00 Большие перемены.
14:30, 20:50 Вести. Местное время.
14:50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+).
17:50 «Привет, Андрей!» (12+).
20:00 Вести
21:00 Х/ф «Ты мой, я твоя». (16+).
0:35 Х/ф «Таксистка». (12+).



5:00 Х/ф «Вызов». (16+).
6:25 «Жди меня». (12+).
7:20 «Смотр». (0+).
8:00, 10:00, 16:00 «Сегодня».
8:20 «Поедем, поедим!» (16+).
9:20 «Едим дома». (0+).
10:20 «Главная дорога». (16+).
11:00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым». (12+).
12:00 «Квартирный вопрос». (0+).
13:00 Основано на реальных событиях. (16+).
15:00 «Своя игра». (0+).
16:20, 6:15 ЧП.
 Расследование. (16+).
17:00 «Следствие вели...» (16+).
19:00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым.
20:10 «Суперстар!» (16+).
23:00 «Ты не поверишь!» (16+).
0:00 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян. (16+).
0:40 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+).
1:55 «Дачный ответ». (0+).
2:50 Х/ф «Печень, или История одного стартапа». (16+).



6:30 «Библейский сюжет».
7:05 М/ф «Мальш и Карлсон». «Карлсон вернулся».
 «Кораблик».
7:55 Х/ф «Весна в Москве».
9:40 «Мы - грамотеи!»
10:25 Х/ф «Человек на своем месте».
12:05 Д/ф «Зов Кални».
13:05 «Эрмитаж».
13:30 Черные дыры. Белые пятна.
14:15, 1:45 Д/с «Зеленые животные».
15:05 «Рассказы из русской истории».
16:15 Д/ф «Жизнь в треугольном конверте». К 80-летию Победы.
17:00 Д/ф «И оглянулся я на дела мои...» 85 лет Евгению Потиевскому.
17:30 Х/ф «Идиот».
19:30 Новости культуры.
19:45 Д/ф «Сергей Юрский. Игра в жизнь». К 90-летию со дня рождения Сергея Юрского.
20:20 Х/ф «Республика ШКИД».
22:00 «Агора».
23:00 Клуб «Шаболовка, 37».
0:00 Х/ф «Любовь в городе». (12+).
2:40 М/ф «Прежде мы были птицами».



5:50 Х/ф «Сказка про влюбленного маляра». (6+).
7:10, 1:55 Х/ф «Командир счастливой «Щуки». (12+).
9:00, 13:00, 19:00 Новости дня. (16+).
9:15 «Второе мнение». (12+).
9:45 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным». (12+).
10:35 «Не факт!» (12+).
11:05 «Легенды музыки». (12+).
11:35 «Легенды кино». (12+).
12:30 Д/с «Любовь на линии огня». (16+).
13:15 Д/ф «Первопроходец». (12+).
14:20 Т/с «Операция «Тайфун». Задания особой важности». (16+).
18:15, 19:25 Х/ф «Тихая застава». (16+).
20:35 Т/с «Секретный фарватер». (12+).
3:35 Х/ф «Светлый путь». (12+).

Воскресенье, 16 марта



6:00, 10:00 Новости.
6:10 Играй, гармонь любимая! (12+).
6:55 «Часовой». (12+).
7:25 «Здоровье». (16+).
8:30 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+).

9:10 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+).
9:30 «Мечталлион». Национальная лотерея. (12+).
10:15 «Жизнь других». (12+).
11:05 «Повара на колесах». (12+).
12:00 Новости (с субтитрами).
12:15 Д/ф «Против правил».
 К 90-летию со дня рождения Сергея Юрского». (12+).
13:10 «Видели видео?» (0+).
14:10 «Горячий лед». Т-Банк Кубок Первого канала по фигурному катанию 2025. Прямая трансляция.
16:40 Премьера. «30 лет вместе». «Игры разума». (12+).
18:00 Вечерние новости (с субтитрами).
19:00 «Три аккорда». Новый сезон. (16+).
21:00 «Время».
23:00 Т/с Премьера. «Территория». (18+).
0:00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+).



5:25, 1:35 Х/ф «Другой берег». (16+).
7:20 «В кругу друзей».
8:00 Местное время. Воскресенье.
8:35 «Когда все дома».
9:25 Утренняя почта
10:10 Сто к одному.
11:00, 14:00, 17:00 Вести.
11:30 «Наши. Военкоры». (12+).
12:00 Д/ф «Идеальный штурм». (12+).
12:55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+).
14:30 Вести. Местное время.
15:00 «Аншлаги Компания». (16+).
17:50 «Песни от всей души». (12+).
20:00 Вести недели.
22:30 Москва. Кремль. Путин.
23:00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+).



4:45 Х/ф «Ледокол». (12+).
6:50 «Центральное телевидение». (16+).
8:00, 10:00, 16:00 «Сегодня».
8:20 «У нас выигрывают!» (12+).
10:20 «Первая передача». (16+).
11:00 «Чудо техники». (12+).
12:00 «Дачный ответ». (0+).
13:00 «Наш ПотребНадзор». (16+).
14:00 «Однажды...» (16+).
15:00 «Своя игра». (0+).
16:20, 4:20 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+).
0:00 «Звезды сошлись». (16+).
1:20 «Основано на реальных событиях». (16+).

РОССИЯ 

6:30 М/ф «Бюро находок». «Зеркальце».
7:20 Х/ф «Республика ШКИД».
9:00 Тайны старого чердака.
9:30, 1:10 Диалоги о животных.
10:10 Д/с «Острова».
10:50 Х/ф «Максимка».
12:05 Д/ф «Зов Кални».
12:45 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного».
13:15 Неизвестные маршруты Беларуси.
13:55 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным.
14:40 Х/ф «Любовь в городе». (12+).
16:30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком».
17:15 Д/ф «Боголюбская. Спаси и сохрани».
18:00 «Романтика романса».
19:00 Д/ф «Дрезден. Хроника трагедии».
19:30 Новости культуры.
19:45 Новости культуры с Владиславом Флярковским.
20:25 Х/ф «Дом, в котором я живу».
22:05 «Три-четыре. Начали!». Театр «Геликон-опера». Гала-концерт.
23:35 Х/ф «Человек на своем месте».
1:50 Д/с «Искатели».
2:40 М/ф «Жил-был Козявин».
«Конфликт».



5:10 Т/с «Без права на ошибку». (16+).
9:00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым. (16+).
9:25 «Служу России». (12+).
9:55 «Военная приёмка». (12+).
10:40 «Легенды армии с Александром Маршалом». (12+).
11:30 Д/с «Тайны военной разведки». (16+).
12:25 Д/с «Война миров». (16+).
13:15 «Код доступа». (12+).
14:05 Д/с «Улика из прошлого». (16+).
14:55 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. (16+).
15:40 Д/с «Секретные материалы». (16+).
16:35 Д/с «Загадки века» с Сергеем Медведевым. (12+).
17:20 «Специальный репортаж». (16+).
18:00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+).
19:40 Х/ф «Крым». (16+).
21:20 Д/с «Легенды советского сыска». (16+).
23:00 «Фетисов». (12+).
23:50 Х/ф «К Черномуморию». (12+).
1:10 Х/ф «В небе «Ночные ведьмы». (12+).
2:30 Х/ф «Первый троллейбус». (12+).
3:55 Х/ф «Сказка про влюбленного маляра».



Транслируется на канале ОТР

Понедельник, 10 марта

6:00, 7:50 «Мнение» 12+
6:10 «Специальный репортаж» 12+
6:30 «Документальное кино» 12+
7:00, 8:00, 17:00, 18:00 «Новости» 16+
7:10, 18:30 «Большой газ» 12+
7:40, 8:10, 17:30 «Интервью» 12+
8:40, 17:10 «С полем!» 16+
18:10 «Север-Пресс» 16+

Вторник, 11 марта

6:00, 17:30 «Большой газ» 12+
6:30, 18:10 «Интервью» 12+
7:00, 8:00, 17:00, 18:00 «Новости» 16+
7:10 «Документальное кино» 12+
7:40 «С полем!» 16+
8:10, 17:10 «Север-Пресс» 16+
8:30, 18:40 «Мнение» 12+
8:40 «Специальный репортаж» 12+

Среда, 12 марта

6:00 «Документальное кино» 12+
6:30, 17:10, «Интервью» 12+
7:00, 8:00, 17:00, 18:00 «Новости» 16+
7:10, 18:10 «Специальный репортаж» 12+
7:30 «Большой газ» 12+
8:10 «С полем!» 16+
8:30, 18:50 «Мнение» 12+
8:40, 17:40 «Север-Пресс» 16+
18:30 «Ясавэй. Кочевник XXI века» 12+

Четверг, 13 марта

6:00, 17:10 «Специальный репортаж» 12+
6:20, 8:20 «Интервью» 12+
6:30, 18:10 «Большой газ» 12+
7:00, 8:00, 17:00, 18:00 «Новости» 16+
7:10, 17:30 «Ясавэй. Кочевник XXI века» 12+
7:30, 18:40 «Север-Пресс» 16+
7:50, 8:10, 8:50, 17:50 «Мнение» 12+

Пятница, 14 марта

6:00 «Север-Пресс» 16+
6:20, 17:10 «Документальное кино» 12+
6:50, 7:30, 8:40, 17:40 «Мнение» 12+

7:00, 8:00, 17:00, 18:00 «Новости» 16+
7:10 «Специальный репортаж» 12+
7:40, 18:10 «Ясавэй. Кочевник XXI века» 12+
8:10 «Большой газ» 12+
8:50, 18:30 «Интервью» 12+

Суббота, 15 марта

6:00, 8:20, 17:00, 18:50 «Мнение» 12+
6:10, 7:30, 18:00 «Интервью» 12+
6:20 «Север-Пресс» 16+
6:40, 17:10 «Ясавэй. Кочевник XXI века» 12+
7:00, 17:30 «Документальное кино» 12+
8:00, 18:30 «Специальный репортаж» 12+
8:30 «Большой газ» 12+

Воскресенье, 16 марта

6:00, 18:30 «Документальное кино» 12+
6:30, 7:50, 17:50 «Мнение» 12+
6:40 «Специальный репортаж» 12+
7:00, 17:00 «Север-Пресс» 16+
7:20, 8:50, 18:20 «Интервью» 12+
8:00, 17:20 «Большой газ» 12+
8:30, 18:00 «Ясавэй. Кочевник XXI века» 12+

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ СХЕМЫ МОШЕННИЧЕСТВА

Будьте осторожны с предоплатой в интернете! Получив деньги, ваш собеседник может скрыться.

Внимательно изучите площадку, где приобретаете товар. Не исключено, что это сайт-двойник.

Делайте покупки только у проверенных продавцов

Неожиданные выплаты, льготы или компенсации - это типичный способ обмана!

Не сообщайте незнакомцам данные банковских карт, даже если они представляются сотрудниками государственных органов (полиции, налоговой службы, следственного комитета и т.д.)

Мошенники зачастую используют технологию подменных телефонных номеров.

Они предлагают отменить «кредитную заявку», выманивают ваши данные, убеждают оформить настоящий кредит и перевести средства на «безопасный счёт».


Зачисленные деньги похищают

ПРОДАВЕЦ в интернете



Нередко под видом покупателя мошенники присылают в мессенджере ссылку на платежную форму, предлагая ввести туда данные банковской карты якобы для перевода вам оплаты. Никогда не переходите по таким ссылкам!

ТАК ГОВОРИТ МОШЕННИК



Я из соцзащиты. Вам полагаются выплаты. Назовите данные карты для перевода

ВЫПЛАТЫ или компенсации

МОШЕННИК



Иван Иванович? По вашей карте пытаются оформить кредит! Чтобы разобраться в ситуации, назовите реквизиты карты и код из смс

ЗВОНОК «из банка»

ОТВЕТЫ на кроссворд, опубликованный в № 7 от 21.02.2025 г.

По горизонтали: 1. Купол. 4. Дацан. 7. Обмер. 9. Изюбр. 11. Ашрам. 13. Уэллс. 14. Абрис. 15. Ордер. 18. Прага. 21. Акапулько. 24. Мидия. 27. Уклад. 30. Вадемекум. 32. Пятно. 37. Фрейд. 38. Алиби. 39. Треск. 40. Обмен. 41. Шойгу. 42 Ильин. 43. Тверь. 44. Сдвиг.
По вертикали: 2. Палица. 3. Лисица. 4. Драп. 5. Царь. 6. Наст. 7. Омоним. 8. Мадрид. 10. Юнона. 12. Родео. 16. Эпитег. 17. Плебей. 19. Раёк. 20. Газа. 22. Куца. 23. Кипу. 25. Идея. 26. Иран. 28. Лагерь. 29. Долдон. 30. Варум. 31. Мазай. 32. Палтус. 33 Танеев. 34. Фант. 35. Биде. 36. Тишь.



Ароматом блинов и свежего чая встречал красноселькупцев культурно-спортивный комплекс «Ямале» в прошлый выходной. Здесь отмечали Масленицу – один из самых любимых праздников детворы и всех жителей. Организаторы постарались на славу! Они сумели создать уютную атмосферу для семей с детишками, приготовили прекрасную концертную программу для взрослой части населения, весёлые игры и забавы, мастер-классы, конкурсы для детей разного возраста. Всеми любимый ансамбль ветеранов «Калинка» вновь порадовал односельчан своими песнями. Тепло встречали зрители и выступления творческих коллективов детей и исполнителей центра досуга и народного творчества. Тут же в холле первого этажа все желающие могли угоститься вкусными блинами, а детишки под руководством педагога Флориды АНДРЕЕВОЙ и специалиста Евгении РАСПОПОВОЙ из центра «Милосердие» с удовольствием занимались в творческой мастерской. Они изготавливали главный атрибут, без которого

НА МАСЛЕНИЦЕ НАЗВАЛИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ КОНКУРСА

не обходится масленичное гуляние – карусель. Даже самые маленькие желали проявить свои таланты. Приятным моментом празднования стала церемония награждения победителей и лауреатов районного конкурса «Сударыня Масленица». В нём принимали участие как взрослые жители, так и дети. Их работы – изготовленные своими руками куклы – демонстрировались тут же в зале. По результатам конкурса дипломов третьей степени удостоились Анастасия МОРОЗОВА со своей работой и Агата ИВАНОВА с куклой «Маслёна», диплом второй степени завоевал Рамиль АЛТЫНБАЕВ с куклой «С Масленицей». Лауреатом диплома первой степени стала Лильяна МАВЛЮТОВА с куклой «Нарядная Марена». И абсолютным победителем жюри признало Марию КАЛАШНИКОВУ, вручив ей гранпри за изготовленную куклу. Пока на первом этаже взрослые наслаждались концертом, в холле второго этажа развернулась целая «игровая площадка». Здесь организаторы устроили для детворы весёлые забавы, состязания и игры. Каждый смог в этот день найти занятие по душе, отдохнуть в кругу друзей и близких, пообщаться со знакомыми за горячим чаем и блинами.

Подготовила Маргарита ПЯК.
Фото Сергея ШИШКАНОВА.





С.ТОЛЬКА
ЭТНОГРАФИЧЕСКИЙ
ПАРК «ТОЙКХЫ МАЧ»

15

МАРТА
2025 года



День оленевода

09:00 - 10:00 - Регистрации участников конкурсов:

- «Гонки на оленьих упряжках»;
- «Красивая упряжка»;
- «Национальная одежда»

Состязания и конкурсы:

10:00 - 10:45

- «Лучший чум»
- «Метание тынзяна на хорей»
- «Национальная одежда»;
- «Красивая упряжка»;

11:00ч. - Торжественное открытие праздника

11:20 - Представление национальной одежды (подиум)

Состязания и конкурсы:

- 11:30 - 12:30 - «Гонки на оленьих упряжках»
- 12:30-13:00-Общий старт на оленьих упряжках

Состязания:

- 13:20 - 16:00
- «Этнобиатлон»
- «Футбол на снегу»
- «Перетягивание палки»
- «Прыжки через нарты»
- «Национальная борьба»

11:30-Праздничный концерт участников творческих коллективов с. Толька:

14:00 - Церемония награждения победителей конкурсов «Гонки на оленьих упряжках», «Общий старт»

На празднике:

- Выставка мастеров декоративно-прикладного искусства
- Праздничная торговля
- Угощение национальными блюдами в чумах

16:30 — Закрытие праздника

ПЛОВЦЫ – МОЛОДЦЫ!

Красноселькупские пловцы успешно выступили на окружных соревнованиях, которые прошли в Тарко-Сале в конце февраля. Команда в составе девяти юных спортсменов достойно представила наш район. Ребята привезли шесть медалей, выиграв на дистанциях 50 и 100 метров баттерфляем. В копилке юниоров два золота, одно серебро и три бронзы. В чемпионах и призёрах оказались Андрей Павлов, Дарина Артюхова, Дмитрий Шапинский и Тимур Герман. Подготовили к результативным заплывам детей тренеры-преподаватели районной спортшколы Юлия Желязнякова и Роман Кузнецов.

Несмотря на то, что у нашей сборной совсем не было времени на тренировку перед стартами, поскольку два дня подряд из-за нелетной погоды их рейс откладывали. Красноселькупцы прилетели прямо в день состязаний, как говорится, из вертолётта – сразу в бассейн. Тем не менее, смогли настроиться и проявили себя! Причем у большинства это были первые лучшие результаты на региональной площадке. ПОЗДРАВЛЯЕМ И ЖЕЛАЕМ НОВЫХ ПОБЕД!

Надежда ЛУШКИНА.

Настоящий северный



В Ратте 1 марта отпраздновали самый красивый и самобытный, можно сказать – главный северный праздник: День оленевода. Праздник этот не календарный, а именно их – оленеводов, рыбаков, охотников. Несмотря на то, что на улице стояла относительно морозная погода, встреча друзей, знакомых с близлежащих угодий состоялась, ведь настоящим северянам к низким температурам не привыкать. Наоборот, морозный день придал Дню оленевода бодрость, здоровый задорный дух.

К торжественному началу в зоне отдыха «Мангазея» собрались почти все жители Ратты, большинство из них были в красивых национальных нарядах. Открыл праздник глава села Ратта Андрей ФРОЛОВ. Он пожелал сельчанам и гостям хорошо провести время, участвовать в проводимых для них конкурсах, а участникам состязаний – честной борьбы и победы сильнейшим.

Праздничные мероприятия начались с показа национальной одежды. Наряду со взрослыми совсем маленькие раттовцы демонстрировали бокари, выполненные из оленьего камуса, парки из белой и се-

рой шкур. Было заметно, с каким достоинством они проходят перед зрителями.

В традиционном конкурсе на самую красивую упряжку – в сочетании «человек, олень, нарты» – все смотрелось достойно.

На главный этап праздника – гонку на оленьих упряжках – заявились 14 человек. По решению судейской коллегии, с согласия участников, гонки прошли с выбыванием – из двух стартующих упряжек в следующий этап выходил победитель. И так до кульминации дня – финала.

Стремление к победе, азарт борьбы был велик – к этому подстёгивал главный приз соревнований: снегоход «Буран» отечественного производства. До решающего заезда дошли действительно сильнейшие (да и везучие) в этот день гонщики – Андрей Ириков и Мирон Ириков. Победу в финале одержал Андрей, тактически правильно распределив силы своих питомцев по трассе. Молодец!

Так, один за другим, и не заметили, как прошли все запланированные конкурсы. Теперь все с нетерпением ждали



Праздник

самого приятного события дня – награждения победителей. Пока судейская коллегия совещалась, местные артисты сделали музыкальные подарки участникам соревнований и гостям праздника. Наступает кульминация дня – объявляются имена победителей.

Первое место в номинации «Национальная одежда» среди мужчин присуждается Андрею Баякину, второе – Руслану Каргачеву. Среди женщин лучшим признан наряд Баякиной Лидии, второе место досталось Оксане Ириковой. Среди детей самый красивый костюм у Каргачева Ярослава, вторым призом наградили Куболеву Сандру, а третьим – Кагилева Глеба.

В метании тынзына на хорей не было равных Сергею Баякину, вторым «метальщиком» стал Евгений Баякин, третьим – Евгений Каргачев.

Лучше всех прыгал через нарты Максим Карсавин, вторым призером стал Владимир Карсавин, третьим – Олег Калинин. Самая красивая упряжка была у Андрея Баякина. Призами также отмечены Александр Карсавин (2 место) и Дмитрий Куболев (3 место). В перетягивании палки самым

сильным стал Александр Карсавин, второе место занял Руслан Каргачев, третье – Андрей Ириков.

Героем праздничного дня, как уже отмечали, становится Андрей Ириков. Ему вручен сертификат на новый «Буран». Сертификат на лодочный мотор за второе место достается Миرونу Ирикову, сертификат на генератор за третье место – Евгению Баякину.

Спонсор главных призов – ООО «Севернефтегазпром».

В номинации «Лучший семейный чум» отмечена Оксана Ирикова. Второй приз вручили Валентине Карсавиной.

Соревнования закончились, а праздник продолжился. Каждый желающий мог посетить любой из двух чумов и угоститься северными дарами природы, национальными селькупскими блюдами.

Праздник, как отмечали многие, удался, «принеся глоток свежего воздуха» в повседневную жизнь далекой Ратты. И это не может не радовать.

**Игорь АНДРЕЕВ.
Фото Эммы ДОЛГИХ.**



ПЕРВЫЙ ЭТАП МЕСЯЧНИКА

Пожарная безопасность объектов с массовым и (или) ночным пребыванием людей является одним из основных приоритетов в работе профилактики пожаров. С целью обеспечения пожарной безопасности данных объектов в Красноселькупском районе с 1 марта стартовал I этап месячника по активизации пожарно-профилактической работы на объектах с массовым и (или) ночным пребыванием людей. Инженерно-инструкторским составом Отряда противопожарной службы ЯНАО по муниципальному округу Красноселькупский район будет организовано проведение профилактических мероприятий на объектах образования, социальной защиты, здравоохранения, культуры, спорта.

В ходе осмотров проверяется состояние территории, противопожарного водоснабжения, путей эвакуации, первичных средств пожаротушения; исправность автоматической пожарной сигнализации, системы оповещения людей о пожаре, световых табло «выход», электропроводки, светильников и электрооборудования; наличие планов эвакуации людей из здания. Также проверяется ведение журналов противопожарных инструктажей и состояния первичных средств тушения пожара и средств индивидуальной защиты органов дыхания, наличие инструкций мер пожарной безопасности и иные нормативные документы.

С целью обучения персонала учреждений действиям в условиях чрезвычайных ситуаций, порядку и правилам взаимодействия с пожарно-спасательными подразделениями проводятся практические тренировки по отработке планов эвакуации на случай возникновения пожара. Персонал должен самостоятельно, быстро и безошибочно ориентироваться в ситуации при возникновении угрозы пожара и чрезвычайной ситуации, знать приемы и способы эвакуации людей, расположение первичных средств пожаротушения, внутренних пожарных кранов, систем пожарной сигнализации. Также проводятся беседы и противопожарные инструктажи с коллективами, вручаются памятки, плакаты, листовки на противопожарную тематику.

**Напоминаем номера вызова
пожарной охраны:
01, 101, 112.**

**Группа профилактики пожаров
ОПС ЯНАО по муниципальному
округу Красноселькупский район**

**ПО РЕЗУЛЬТАТАМ РАССМОТРЕНИЯ ПОСТАНОВЛЕНИЯ ПРОКУРАТУРЫ
КРАСНОСЕЛЬКУПСКОГО РАЙОНА К АДМИНИСТРАТИВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ
ЗА НАРУШЕНИЕ АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА
ПРИВЛЕЧЕНО ДОЛЖНОСТНОЕ ЛИЦО**

Прокуратурой района в 2024 году с участием сотрудников Росгвардии проведена выездная проверка общеобразовательного учреждения Красноселькупского района.

Так, по результатам проверки, в деятельности МОУ Красноселькупская СОШ «Радуга» выявлены многочисленные нарушения требований Федерального закона «О противодействии терроризму», связанные с необеспечением террористической защищенности объекта от потенциальных угроз безопасности.

В целях устранения выявленных нарушений закона прокуратурой района в отношении директора школы возбуждено дело об административном правонарушении, предусмотренное ч. 1 ст. 20.35 КоАП РФ (нарушение требований к антитеррористической защищенности объектов), которое 20.02.2025 г. мировым судьей Красноселькупского судебного района рассмотрено и удовлетворено, должностное лицо привлечено к ответственности в виде предупреждения.



А. Б. СКОРОБОГАТОВ,
заместитель прокурора
Красноселькупского района,
младший советник юстиции.

ПРОВЕРЬ СВОИ ЗНАНИЯ!

В преддверии Дня развития российского парламентаризма Тюменская областная Дума проводит интернет-викторину «ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО ПАРЛАМЕНТАРИЗМА» в целях повышения интереса населения к истории российского парламентаризма, в том числе к истории развития парламентаризма в Тюменской области, Ханты-Мансийском автономном округе-Югре и Ямало-Ненецком автономном округе.

В викторине могут принять участие все желающие по возрастным группам: молодежь 13 лет, от 13 до 18 лет, от 18 лет и старше. Для этого необходимо пройти регистрацию на официальном сайте Тюменской областной Думы www.duma72.ru. Задания викторины можно выполнить только один раз.

Призеры будут награждены дипломами и ценными призами, также для участников установлены поощрительные призы. Викторину можно пройти **до 1 апреля** на сайте областной Думы.

КАБИНЕТЫ «ПЕРЕЕХАЛИ»



Красноселькупская участковая больница в своём аккаунте рассказала об изменениях в организации работы с пациентами.

Теперь кабинеты эндоскопии (№ 1), женской консультации (№ 4) и физиокабинет (№ 3) размещены в здании детской поликлиники. Изменения введены с целью повышения доступности медицинских услуг и разведения потоков пациентов.

Кабинет женской консультации, который ранее находился в здании взрослой поликлиники, также переехал. Теперь его работа организована в отдельно выделенном обособленном помещении детской поликлиники. Для удобства населения обеспечен отдельный вход, что позволяет минимизировать пересечение с пациентами, ожидающими приём у кабинетов других врачей.

РАБОТА

**В ГБУ «Ямалспас»
Красноселькупское ПСО
на сезонную работу ТРЕБУЮТСЯ
десантники-пожарные (сезонные)
с оплатой согласно штатного
расписания.**

По всем интересующим вопросам
обращаться по адресу:
ул. Энергетиков, д. 8.

УТЕРЯННОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО
о профессии водителя категории «В»,
серия № 332401181586, выданное
3.05.2019 г. МУ ДО «КЦДОД»,
на имя ПУРТОВА
Григория Аркадьевича,
СЧИТАТЬ
НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ НАЛОГОВАЯ СЛУЖБА

Уважаемые налогоплательщики!

Письмо ФНС России от 12.02.2025 г. № БС-4-11/279@ «О применении пониженного тарифа страховых взносов организациями МСП». Федеральная налоговая служба по вопросу применения единого пониженного тарифа страховых взносов организациями, являющимися субъектами малого или среднего предпринимательства (далее — МСП) и осуществляющими виды деятельности, входящие в раздел «С» «Обрабатывающие производства» ОКВЭД 2 сообщает.

Исходя из положений пункта 13.2, пункта 2.5 статьи 427 Налогового кодекса Российской Федерации (далее — НК РФ), для субъектов МСП, основным видом экономической деятельности которых является один из видов экономической деятельности раздела «Обрабатывающие производства» ОКВЭД 2 (за исключением производства напитков, производства табачных изделий, производства кокса и нефтепродуктов, металлургического производства), по перечню, утверждаемому Правительством Российской Федерации, условиями применения единого пониженного тарифа страховых взносов в размере 7,6% в отношении части выплат в пользу физического лица, определяемой по итогам каждого календарного месяца как превышение над величиной полукратного МРОТ, установленного федеральным законом на начало расчетного периода, являются:

- соответствующий вид экономической деятельности указан в качестве основного в едином государственном реестре юридических лиц (далее — ЕГРЮЛ) или едином государственном реестре индивидуальных предпринимателей (ЕГРИП);

- в сумме всех доходов плательщика не менее 70% составляют доходы от осуществления основного вида экономической деятельности.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 11.12.2024 г. № 3689-р (далее — Распоряжение) утвержден Перечень видов экономической деятельности раздела «Обрабатывающие производства» Общероссийского классификатора видов экономической деятельности для целей применения единого пониженного тарифа страховых взносов (далее — Перечень).

Таким образом, организация, признаваемая субъектом МСП, у которой в качестве основного вида экономической деятельности в ЕГРЮЛ или ЕГРИП указан один из видов экономической деятельности из Перечня, вправе применять единый пониженный тариф страховых взносов в размере 7,6%, предусмотренный пунктом 2.5 статьи 427 НК РФ, если не менее 70% в сумме всех доходов данной организации составляют доходы от этого основного вида экономической деятельности.

Виды экономической деятельности, указанные в Перечне, определены на уровне подкласса иерархического метода классификации и последовательного метода кодирования, предусмотренного ОКВЭД 2.

Соответственно, все входящие в определенный подкласс группы, подгруппы и виды осуществления деятельности по ОКВЭД 2 также относятся к Перечню.

Таким образом, в случае, если у организации, признаваемой субъектом МСП, в ЕГРЮЛ или ЕГРИП основным видом экономической деятельности 2 указан вид экономической деятельности, который относится к подклассу ОКВЭД 2, утвержденному Распоряжением, то такая организация вправе применять с 01.01.2025 г. единый пониженный тариф страховых взносов при соблюдении вышеуказанных условий.

«Справедливый переход к устойчивому образу жизни» — девиз Всемирного дня защиты прав потребителей 2025 года

Объявлена тема Всемирного дня защиты прав потребителей 2025 года. Всемирный день защиты прав потребителей проводится ежегодно 15 марта, начиная с 1983 года, а с 1994 года широко отмечается и в Российской Федерации. Международная Федерация потребительских организаций каждый год определяет тематику Всемирного дня защиты прав потребителей, в этом году девизом является - «Справедливый переход к устойчивому образу жизни».

В эпоху экологических проблем и растущего осознания хрупкости нашей планеты, принятие устойчивого образа жизни становится необходимой и важной обязанностью каждого гражданина.

Разумное потребление — путь к устойчивому образу жизни. Оно представляет собой концепцию потребления ресурсов и товаров с учетом их воздействия на окружающую среду, социальные аспекты и личное благополучие. Этот подход нацелен на минимизацию отрицательного воздействия человеческой деятельности на планету и на создание более сбалансированного и устойчивого образа жизни. Справедливый переход подразумевает то, что переходный процесс к устойчивому образу жизни должен обеспечивать социальную справедливость, должны соблюдаться права человека и его потребности, необходимо организовать поддержку всех, кто может понести экономические потери при переходе к «зеленой экономике», будь то страны, регионы, отрасли, сообщества, работники или потребители. Каж-



дому необходимо внести фундаментальные изменения в то, как мы едим, как путешествуем, как обогреваем, охлаждаем и снабжаем энергией наши дома, а также задумываться о продуктах и услугах, которые мы покупаем и используем. Мероприятия, организованные в рамках Всемирного дня защиты прав потребителей в 2025 году, будут нацелены на глобальный призыв к справедливому переходу потребителей к устойчивому образу жизни.

В марте территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ямало-Ненецкому автономному округу в Пуровском, Красноселькупском районах организует ставшую уже традиционной «горячую линию» для потребителей по актуальным вопросам защиты прав потребителей. Это мероприятие по разъяснению законодательства в сфере защиты прав потребителей, нацеленное на правовое просвещение и оказание помощи гражданам. Свои вопросы можно задавать по телефону: 8(34997)2-64-54; 8(34997)2-47-36 в период с 11 марта по 14 марта 2025 г. с 09-00 до 17-00 часов, перерыв на обед с 12-30 до 14-00 часов.

Для того, чтобы пообщаться со специалистами лично, можно подойти в кабинет территориального отдела по адресу: Пуровский район, г. Тарко-Сале, мкр. Комсомольский, д.13, 3 этаж (приемная).

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по ЯНАО в Пуровском, Красноселькупском районах ИНФОРМИРУЕТ о работе акции «ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ ДЛЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ» 12 марта 2025 года

в целях реализации информационной политики по работе с предпринимательским сообществом, повышению грамотности населения в сфере защиты прав потребителей, в связи с проведением Всемирного дня прав потребителей 2025 года под девизом «Справедливый переход к устойчивому образу жизни».

Работа акции «День открытых дверей для предпринимателей» организована 12 марта 2025 года с 08-30 до 16-00 часов без перерыва на обед. Также можно обратиться по телефону: 8(34997)2-64-26; 8(34997)2-47-36 с 08-30 до 16-00 часов (без перерыва на обед) в территориальном отделе Управления Роспотребнадзора по ЯНАО в Пуровском, Красноселькупском районах по адресу: ЯНАО, Пуровский район, г. Тарко-Сале, микрорайон Комсомольский, д.13.

Специалисты территориального отдела окажут предпринимателям консультационную помощь, в том числе по телефону.

Нам в течение года трудно выделить время на духовное преображение, мы откладываем его на завтра. А Великий пост — это уже воплощенное, наступившее завтра. Это специально выделенное время, причем выделенное многими поколениями наших предков со всей серьезностью и ответственностью. Оттого мы понимаем, что время поста — действительно то время, когда мы можем попытаться осуществить духовное преображение, насколько у кого хватит сил.

Великий пост, называемый еще Святой Четыредесятницей, был установлен в первые века христианства в память о том, что Иисус Христос 40 дней постился в пустыне перед выходом на проповедь и общественное служение. Этот пост является особенно строгим: на всем его протяжении рыбу, согласно уставу, разрешается есть только в праздники Благовещения и Входа Господня в Иерусалим, а рыбную икру — в Лазареву субботу. При этом

ПРАВОСЛАВНЫЕ ХРИСТИАНЕ

в церкви отмечают, что каждый верующий может определить свою меру поста вместе со своим духовным наставником или с врачом, исходя из своего здоровья и жизненных обстоятельств.

Постные рецепты — это рецепты, лишённые ингредиентов животного происхождения. Не стоит думать, что еда от этого теряет во вкусе. В отсутствие мяса и птицы человек находит белок в бобовых, а мясную мощь, как ни странно, замечает в баклажанах и грибах. Постные рецепты отправляют нас в увлекательные гастрономические эксперименты, после которых нам легко и просто пользоваться специями, приправами, разными типами растительного масла. Мы предлагаем несколько постных рецептов, которые помогут вкусно провести это время.

ГОРОХОВЫЙ СУП

Постный гороховый суп — классическое блюдо немясного стола. Лучше всего это блюдо подавать с гренками или сухариками, а также посыпать каждую порцию молотой паприкой или смесью перцев.



Ингредиенты: горох, картошка, репчатый лук, морковь, лавровый лист, растительное масло, сухие специи, зелень.

Приготовление: засыпьте сухой горох в кастрюлю и залейте его небольшим количеством кипящей воды, предварительно замачивание не требуется. Посолите по вкусу, добавьте щепотку молотой корицы, лавровый лист и несколько ложек растительного масла. Дождитесь повторного закипания и варите до тех пор, пока горох не начнет разбухать.

Для подготовки за жарки

морковь натрите на крупной терке, а лук нарежьте мелкими кубиками. В сковороде разогрейте растительное масло с добавлением специй, затем выложите лук и морковь. Обжаривайте овощи до их полного размягчения. Картофель нарежьте мелкими кубиками.

Когда горох станет почти готовым, добавьте в суп нарезанный картофель и продолжайте варку. Перед окончанием приготовления введите в суп зажарку, а также добавьте немного измельченной свежей зелени для аромата.



СУП-ПЮРЕ

Суп-пюре — идеальный вариант постного блюда: вкусный, сытный и простой в приготовлении.



Ингредиенты: картофель, цветная капуста, масло растительное, лук репчатый, перец черный молотый.

Приготовление: нарежьте картофель на мелкие кубики и поместите в кастрюлю. Поверх картофеля равномерно распределите капусту. В случае использования свежей капусты ее необходимо разделить на соцветия и тщательно промыть. Затем залейте овощи водой и поставьте на средний огонь для варки.

Через 20 минут варки добавьте в кастрюлю чайную ложку соли и продолжайте процесс. В это время почистите и нарежьте

лук мелкими кубиками, после чего обжарьте его на растительном масле до приобретения легкого золотистого оттенка. Готовый лук отправьте к овощам в кастрюлю, добавьте оставшуюся соль и перец по вкусу. По желанию можно также добавить сухие ароматные травы. Продолжайте варить еще примерно 5-10 минут.

После окончания варки овощи следует измельчить при помощи блендера до состояния пюре. Подавайте готовое блюдо на стол с сухариками или гренками, что добавит блюду хрустящую текстуру и дополнительный вкус.

НАЧИНАЮТ ВЕЛИКИЙ ПОСТ

КУКУРУЗНЫЕ ЛЕПЕШКИ

Лепешки из кукурузной муки с добавлением обжаренного лука и зелени — отличная возможность внести разнообразие в постное меню.

Ингредиенты: кукурузная мука, репчатый лук, петрушка, укроп, пищевая сода, молотый перец, растительное масло.

Приготовление: смешайте кукурузную муку, соль, перец, соду и кипящую воду. Накройте миску крышкой и оставьте в сторону на 20-25 минут. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками.

В сковороде разогрейте 1 ст. ложку растительного масла и выложите нарезанный лук. Помешивая, обжаривайте лук на среднем огне примерно 2-3 минуты, до мягкости и небольшого подрумянивания. Добавьте обжаренный лук в миску с кукурузным «тестом». Укроп и петрушку промойте, встряхните и мелко нарежьте. Сделайте из массы лепешки и обжарьте на сковороде.

РИС НА СКОВОРОДЕ

Рассыпчатый рис на сковороде готовится из двух ингредиентов — самой крупы и лука. Идеальный гарнир на любые случаи.



Ингредиенты: рис, лук, растительное масло, соль, сухие специи.

Приготовление: на разогретую сковороду добавьте немного растительного масла и выложите измельченный лук. Жарьте его до приобретения золотистого цвета. В это время займитесь подготовкой риса: тщательно промойте его несколько раз под прохладной водой. Как только лук достигнет нужной степени обжарки, добавьте к нему промытый рис. Тщательно перемешайте и продолжайте жарить все вместе в течение 3-4 минут. После

ФАСОЛЕВЫЙ САЛАТ

Салат из консервированной фасоли пригодится не только тем, кто держит пост, но и вегетарианцам.

Ингредиенты: консервированная фасоль, маринованные огурцы, репчатый лук, свежие шампиньоны, растительное масло, соль, перец, зелень.

Приготовление: нарежьте шампиньоны кусочками для жарки. Далее следует нарезать лук и обжарить его до золотистого цвета на растительном масле. После этого к поджаренному луку добавляются грибы, и ингредиенты обжариваются вместе до полной готовности. Нарезать маринованные огурцы, потом все подготовленные компоненты — жареные грибы, фасоль и маринованные огурцы — соединяются в одной емкости. Для завершения приготовления блюда необходимо добавить соль и перец по вкусу. Салат заправляется небольшим количеством растительного масла.



КАРТОФЕЛЬ В ДУХОВКЕ

Это самое популярное блюдо на ужин, готовится легко и быстро.

Ингредиенты: картофель, соевый соус, растительное масло, соль, специи, чеснок.

Приготовление: для начала овощи нарезаем крупными кусками, подобно тому, как готовят картофель «по-деревенски». Помещаем их в кастрюлю, заливаем кипятком, добавляем соль и варим до состояния полуготовности. В это время готовим соус: смешиваем в отдельной емкости растительное масло, соевый соус, половину чайной ложки соли, измельченный через

пресс чеснок и выбранные специи.

После того как картофель сварится, слейте воду. Кусочки картофеля выложите на противень, покрытый пергаментной бумагой или силиконовым ковриком. Равномерно залейте картофель приготовленным соусом и тщательно перемешайте, чтобы соус равномерно покрыл каждый кусочек. Запекайте овощи в предварительно разогретой до 180-200 градусов духовке до золотистой корочки.

ПИЦЦА

Несмотря на минимум ингредиентов и отсутствие мясных добавок в составе, домашняя постная пицца получается очень сытной и вкусной.

Ингредиенты для теста: мука, растительное масло, сухие дрожжи, сахар, соль.

Ингредиенты для начинки: маринованные грибы, помидоры, репчатый лук, морковь, растительное масло, томатная паста, болгарский перец.

Приготовление: перемешайте масло с дрожжами и постепенно вводите просеянную пшеничную муку. Помидоры следует тщательно вымыть и нарезать на кружочки, кубики или дольки по вашему выбору. Болгарский перец нарезать соломкой. Когда тесто подойдет,

его раскатайте в круглую лепешку, соответствующую размеру формы для запекания. Предварительно нагрейте духовку до 180 градусов и смажьте форму маслом.

Выложите тесто в форму, формируя небольшие бортики по краям. Обильно смажьте поверхность теста томатной пастой или соусом. Равномерно распределите подготовленные ингредиенты для начинки на основе. Поместите ее в духовку, предварительно разогретую до 180 градусов, и выпекайте в течение 20-25 минут.

