

ПРАВДА СЕВЕРА

НОВОУРЕНГОЙСКАЯ ГОРОДСКАЯ
ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ
ГАЗЕТА



25 мая
2024 года
№ 19 (5185)

ИЗДАЁТСЯ С ЯНВАРЯ 1981 ГОДА.
ВЫХОДИТ 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ: **СУББОТА**

Долгожданное событие

8 стр.



ФОТОРЕПОРТАЖ

НОЧЬ МУЗЕЕВ

МУЗЕЙ
ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫХ
ИСКУССТВ
ОТМЕТИЛ ЮБИЛЕЙ

8

МЫ ЗДЕСЬ ЖИВЁМ

ВРЕМЯ ДЛЯ ИСТОРИИ

ЛИЧНЫЙ ВЗГЛЯД
НА СЕВЕР
И НОВЫЙ УРЕНГОЙ

14

ЗОЖ

АВИТАМИНОЗ МОЖНО ПОБЕДИТЬ

ВЕСЕННЯЯ ПРОБЛЕМА,
ЗНАКОМАЯ КАЖДОМУ

16



25-64-25

#ЖМИИМПУЛЬС

ЧИТАЙТЕ НАС! «ИМПУЛЬС СЕВЕРА»



ТВОЙ КОМПАС В МИР НОВОСТЕЙ



TV-IMPULSE.RU



ПРАВДА СЕВЕРА

Вернули к жизни

Фельдшеры новоуренгойской бригады скорой помощи Галина Онышко и Ольга Пустовалова вернули к жизни пациентку, сердце которой не билось десять минут.

Скорая приехала на вызов в Лимбяяху к женщине, которая жаловалась на боль в груди, нехватку воздуха и слабость. Ей оказали первую помощь, а затем повезли в больницу. В дороге пациентка потеряла сознание, у неё пропал пульс, остановилось дыхание - наступила клиническая смерть.

Фельдшеры начали реанимацию. Медики упорно боролись за жизнь северянки и их усилия увенчались успехом: на десятой минуте сердце женщины забилось. В новоуренгойскую больницу пациентку доставили в стабильном состоянии, сейчас она чувствует себя хорошо и идёт на поправку.



Виадук закрыт на ремонт

25 мая дорожники приступят к работам на виадук. Этот объект улично-дорожной сети был введён в эксплуатацию 29 лет назад, в этом году здесь предстоит обновить дорожное полотно и установить современное освещение, полностью заменить барьерные ограждения и балки пролётных строений.

Для обеспечения безопасности движение по мосту будет перекрыто и для транспорта, и для пешеходов. На время ремонта введена временная схема движения под виадуком, согласно которой автомобилям будет разрешён поворот по полосе, выделенной для городского маршрутного транспорта. Уже установлены светофоры и соответствующие дорожные знаки.

Всего в этом сезоне в Новом Уренгое отремонтируют почти 30 километров городских дорог. Кроме этого, начнут реконструкцию дороги Новый Уренгой - Коротчаево. В планах не только замена дорожного полотна, но и строительство инженерной инфраструктуры: установка ливнёвок, замена освещения на более мощное, строительство тротуаров. Продолжат и строительство кольцевой дороги в северной части города. О том, что на дорожно-строительные работы выделено дополнительное финансирование, рассказал губернатор Ямала Дмитрий Артюхов.

Внимание: весенний лёд!

Не успели новоуренгойские реки частично освободиться ото льда, как у горожан прибавилось поводов для тревоги.

Так, 20 мая в местных пабликах появились фото, на которых в опасной близости к водоёму по льдинам ходят подростки. Ребят заметили под мостом между северной и южной частями города. Очевидцы позвонили в ЕДДС и сообщили об опасной ситуации. На место отправились сотрудники «Ямалспаса», по прибытии они объяснили подросткам, что такие игры могут закончиться трагедией.

За прошлую весну спасатели выезжали на подобные вызовы шесть раз. В этом году запрет выхода и выезда на лёд начал действовать с 1 мая. Специалисты департамента общественной безопасности и гражданской защиты рекомендуют родителям поговорить с детьми о правилах безопасности. Напоминаем, что штрафы для нарушителей составляют от 500 рублей до 20 тысяч. Ответственность несут в том числе родители и законные представители несовершеннолетних.

Если вы стали очевидцами того, как в беду попали люди или транспорт, немедленно звоните по телефону на номер 112.

Антитеррор

20 мая в школах России проходили антитеррористические учения, цели которых - проверка систем оповещения об угрозе теракта, отработка коммуникации с экстренными службами, а также отработка алгоритма действий.

В Новом Уренгое площадкой для освобождения условных заложников стала школа № 8. Все причастные работали оперативно и грамотно. «Преступники» были обезврежены, подозрительный предмет оцепили и провели срочную эвакуацию педагогов и 482 школьников. Первой опасный предмет изучила полицейская собака.

В учениях принимали участие сотрудники всех образовательных учреждений города, силовых структур и экстренных служб. Все они обязаны знать порядок действий в случае вооружённого нападения террористов, при обнаружении взрывного устройства или в других экстремальных ситуациях.

Налаживаем сотрудничество

Главный врач НЦГБ представил ямальское здравоохранение на ярмарке вакансий в Санкт-Петербургском педиатрическом медуниверситете.

Кирилл Трапезников рассказал участникам мероприятия о природных и климатических особенностях нашего региона, финансовом благополучии и самобытности Ямала, своеобразных достопримечательностях новоуренгойского здравоохранения и его педиатрического звена: двух детских поликлиниках, трёх амбулаторных и четырёх стационарных отделений. О здоровье малышей и подростков в этих учреждениях заботятся более 120 врачей, но в этой команде не хватает педиатров, лоров, неонатологов и физиотерапевта.

Сегодня СПбГМУ - это 60 кафедр, 50 отделений, 15 тысяч современных операций и почти 100 тысяч здоровых малышей в год. В университете обучают студентов более чем из 50 стран мира. На Ямале будут рады предоставить рабочие места выпускникам и специалистам из этого учебного заведения.



появился на свет, главное условие - регистрация на территории ЯНАО.

Подобрать локации и оригинальные идеи для создания семейных снимков помогут профессиональные фотографы. Присоединиться к проекту решили уже более 50 специалистов со всего региона, выбрав подходящего семьи, получившие сертификаты, смогут на сайте www.fotodeti89.ru.

Затраты на фотосессию компенсирует фонд «Агентство ЯНАО «Мой бизнес». Мероприятие проходит в рамках Года детства на Ямале и отвечает целям и задачам нацпроекта «Малое и среднее предпринимательство».

Говорим на родном языке

На Ямале стартовал конкурс видеороликов. К участию приглашают представителей коренных малочисленных народов Севера - семьи и творческие коллективы. Авторы лучших работ получают ценные призы. Широкая публика увидит ролики 9 августа - в Международный день коренных народов мира.

Ежегодное мероприятие направлено на сохранение и популяризацию родных языков и культуры коренных народов. В прошлом году на конкурс поступило более 80 видеороликов, а участниками стали 150 ямальцев в возрасте от двух до 75 лет.

- Конкурс становится не только площадкой для творчества, но и символом единения различных поколений для сохранения уникальной культуры и языков коренных народов. Каждый год мы видим рост интереса и разнообразие работ, - рассказала директор окружного департамента по делам коренных малочисленных народов Севера Ульяна Каленюк.

Помощь в реабилитации

Новоуренгоец Алексей Старков, участник СВО, сейчас проходит лечение в госпитале имени Бурденко. Он восстанавливается после тяжёлого ранения, позади несколько операций. Губернатор ЯНАО навестил бойца в день его рождения, пожелал скорейшего выздоровления и благополучия. Об этом событии Дмитрий Артюхов рассказал о себя в телеграм-канале:

- Говорили о службе и планах после выздоровления. Алексей ушёл на передовую добровольно, после лечения планирует и дальше помогать сослуживцам. Создать все условия для восстановления здоровья бойцов - наш долг. После выписки Алексей сможет продолжить реабилитацию благодаря региональному сертификату. Мы оснащаем современными тренажёрами отделения адаптивной физкультуры по всему округу, а опытные психологи помогают бойцам справиться с пережитым стрессом.

Сертификат на фотосессию

Семьи Ямала, в которых в 2024 году родились или родятся дети, с 1 июня смогут получать сертификаты на фотосессию для новорождённых. Новую меру поддержки инициировал губернатор Дмитрий Артюхов.

Фотосессию с малышом можно будет провести на территории округа в любое удобное для родителей время до 31 мая следующего года. В течение месяца после съёмки семья получит 45 готовых снимков в электронном виде: 30 - после цветокоррекции и 15 - в ретуши.

Северянам, у которых ребёнок родится после 1 июня, сертификаты выдадут в больнице при выписке вместе с коробкой «Малышу Ямала». Тем же, у кого пополнение случилось в этом году раньше указанной даты, нужно обратиться в управление соцзащиты. При этом не имеет значения, в каком регионе малыш



В этом году участникам предложено создать видеоработы продолжительностью от одной до трёх с половиной минут на темы «Северный край - край мечты и романтики», «Родной язык - моё вдохновение», «Моя семья - душа народа!», «Традиции живого ремесла» и «Лайф-хак на родном языке». Важные условия: ролик должен быть на ненецком, хантыйском, селькупском или коми языке, а люди в кадре - в национальной одежде. Формат и стиль - от поэтических произведений и музыкальных зарисовок до театрализованных постановок.

Видеоработы и заполненные заявки на участие можно отправлять на адрес электронной почты konkurs.yamal89@yandex.ru с пометкой «Мы говорим на родном языке» до 12 июля. Итоги конкурса подведут до 2 августа.

Ямал стал лидером российского ESG-рейтинга по устойчивому развитию

Национальное рейтинговое агентство присвоило ЯНАО оценку соответствия ESG-критериям на уровне АА. Округ стал первым субъектом страны, получившим такой высокий балл.

Рейтинг включает в себя оценку развития региона на основании экологических (E), социальных (S) и управленческих (G) показателей.

По первому в числе достижений округа - работа по охране атмосферного воздуха, предотвращению последствий изменений климата, экологическому



просвещению населения. По второму аналитики поставили Ямалу достойный балл, учитывая среднюю продолжительность жизни, низкий уровень безработицы и заботу об инвалидах. По третьему показателю в расчёт брали достижения ключевых показателей стратегии социально-экономического развития, эффективную реализацию нацпроектов и госпрограмм. Здесь округ получил очень высокую оценку.

Отмечены также успехи региона в строительстве крупных инфраструктурных объектов на условиях концессии. В их число входят новый терминал

новоуренгойского аэропорта и Пуровский мост - оба объекта стали первыми в России, возведёнными без использования бюджетных средств.

Последний ЗВОНК

В 2024 году школы Уральского федерального округа выпускают 56 тысяч одиннадцатиклассников, а почти 160 тысяч ребят получают документы об окончании девяти классов. На Ямале в этом году школьный звонок в последний раз услышат более трёх тысяч одиннадцатиклассников и почти семь с половиной тысяч девятиклассников.

- Окончание школы - рубеж между детством и взрослой жизнью. Этот момент всегда сопряжён с волнениями и переживаниями, но в то же время наполнен надеждами и амбициозными целями. Верьте в себя и опирайтесь на близких, будьте усердны и терпеливы, не опускайте руки, идите за своей мечтой - тогда вас ждёт успех. Удачи на экзаменах, счастья и всего самого доброго в жизни! - напутствовал выпускников полномочный представитель президента России в УрФО Владимир Якушев.

Впереди у ребят экзамены. Напомним: с этого года школьники смогут пересдать ЕГЭ по одному из выборных предметов до подачи документов в вузы, предусмотреть такую возможность поручил президент Владимир Путин.



Первые лица региона

Мы продолжаем публиковать большое интервью губернатора ЯНАО, которое он дал в конце апреля журналисту ТАСС, руководителю спецпроекта «Первые лица» Андрею Ванденко в аэропорту газовой столицы. В этот раз у читателей есть уникальная возможность лучше узнать Дмитрия Артюхова не только как самого молодого губернатора России и блестящего перспективного политика, но и как человека. Много ли времени он уделяет семье и ребёнку, почему не остался за границей и хочет ли покинуть Ямал - обо всём этом читайте сегодня.

- Вы рассказываете про галерею-променад, но там жить не будешь. Туда можно зайти, погулять и расслабиться, забыв, что на улице, но потом выйдешь, а там - минус 40. Вот я прилетел в этот прекрасный аэропорт в апреле: в Москве - плюс 20, горожане ходят в футболках и платьях, а тут пришлось доставать зимнюю куртку. Должны ли люди жить здесь постоянно? Да, Новый Уренгой, Салехард, Ноябрьск - большие города, заполярье даёт газ стране, а людям какво? Может, вахтовый метод гуманнее?

- Перед вами сидит человек, который большую часть своей жизни, может, и не столь продолжительной, прожил здесь. Чему очень рад.

- А куда вам было деваться?

- Вы помните, что я учился в Сингапуре? Мог бы, наверное, там попытаться остаться.

- Были варианты?

- Конечно, господа! Был 2013 год. Мои одноклассники - представители всего мира (у меня в группе были граждане 37 стран) - постоянно куда-то устраивались. Сингапур - город деловой,

а суть МВА в том, что приходят какие-то офферы, поступают предложения, корпорации ищут сотрудников.

- Возникла мысль задержаться в тропическом раю?

- Ни малейшего желания остаться и не вернуться на Ямал. Я почти год отсутствовал на родине. Вернулся в Москву, понятное дело. Иду по Тверской: метель, люди мёрзнут, а я - самый счастливый на свете, ведь всё своё, родное. И снег опять же. Поэтому никаких сомнений.

Ямал - место сильных людей, площадка огромных проектов и невероятных возможностей. Всё, что мы обсуждаем - новые объекты медицины, образования, открывает дополнительные возможности для содержательной работы.

- Но вы же не будете спорить, что люди, приезжающие и даже родившиеся здесь, думают: вот поработал, заработал - и на Большую землю?

- Думали, пока ещё думают, но сознание уже меняется. Часто спрашиваю у людей пенсионного возраста, которые здесь живут: «Всё-таки для здоровья лучше бы переехать. Есть такая возмож-



ность?» В ответ слышу: «Да, купили квартиру в Тюмени. Но наши дети пошли по стопам и работают в нефтегазовых компаниях. Уже и внуки растут, надо помогать. Поэтому мы нянчим». Это жизнь.

Да, нашим городам по полвека. Когда-то казалось, что это улей для молодых, которые сейчас тут всё строят и полетят куда-то дальше. Но корни даже в эту мерзлотную землю вошли.

Отвечая на вопрос «Нужно ли это?», скажу: конечно. Это необходимо для страны. Здесь сконцентрированы беспрецедентные ресурсы, и они ещё на многие десятилетия вперёд. Да, технологии меняются. Раньше при бурении требовалась бригада из 500 человек, сегодня нужно меньше, но всё равно сотня рабочих физически должна быть здесь. Если их не будет, даже самый умный, сидящий где-нибудь в тёплом офисе в Москве или Санкт-Петербурге, ничего не сделает.

- Дмитрий Андреевич, давайте поговорим не абстрактно обо всех, а конкретно о вас. У меня пока не было возможности поздравить вас с рождением первенца.

- Спасибо. Мы так резко сменили тему и перешли на личное...

- Это как раз в развитие сюжета. Вы когда отцом стали?

- 10 января прошлого года.

- Сына назвали Даниилом, Даней? Между собой как называете?

- Самыми добрыми словами. Дания, конечно.

- Желаете для него будущего здесь, на Ямале, или его первые воспоминания будут связаны не с Заполярьем?

- Я ведь здесь вырос. В 80-90-е годы всё было гораздо проще.

- Проще?

- Ничего же, по сути, не было, никаких центров развития. Моя музыкальная школа работала на базе какого-то АТП, где в углу поставили пианино. Всё чуть ли не на коленке сделали. При этом у меня было счастливое детство. Оно формируется не из города, где живешь, а из любви твоих родителей, близких. Мне сильно повезло. Те годы вспоминаю самыми тёплыми словами.

Что говорить о возможностях, которые сегодня создаёт для маленьких северян? Это совсем иной набор способов развития талантов - спортивных, творческих, интеллектуальных. Может, прозвучит пафосно, но один из наших приоритетов - сделать Ямал лучшей территорией детства.

Вот пятёрка приоритетов работы окружного правительства: жильё, медицина, дороги, безопасность и лучшее детство. Звучит, как вызов. Посмотрите в окно: метель в апреле, какая тут лучшая территория? Наверное, она где-то в Сочи, в «Сириусе», или как минимум в центральной полосе России. Нет же! Верим, что мы можем это сделать. Мы не в силах компенсировать климатические особенности - зимой солнца не хватает, но сделать так, чтобы у ребёнка в шаговой доступности была спортивная секция, причём та, которой он больше всего склонен в силу физических данных, мы в состоянии. Пытаемся найти его творческие стороны...

- Дмитрий Андреевич...

- А?

- Буду вынужден перебивать. Вы рассуждаете как политик...

- Подождите.

- ... как губернатор.

- Подождите! Вы спросили про ребёнка.

- Про конкретного - вашего.

- Вы спросили: хочу ли я, чтобы детство сына прошло здесь? Да, хочу. Оно здесь проходит. Сегодня утром я улетал сюда для нашей встречи, поцеловал Даню. Живёт и растёт на Ямале, бегает по улице, любит снег.

- А сколько времени можете уделить ребёнку реально?

- Конечно с этой работой... Главные, кто страдают, - самые близкие люди. Супруга, сейчас вот уже сын. Естественно, думаю, что они меня поймут, войдут в положение. Я признателен семье. Видимся редко, но когда это происходит, конечно, чувствую поддержку, что, на самом деле, очень важно. Это не пустые слова. Ухожу, когда все ещё спят, прихожу, когда все уже спят.

- Оно того стоит?

- Каждый делает свой выбор. Я точно не тот человек, который о чём-то жалеет. Сомневаюсь, что потом приду к выводу, что всё было зря. Нет конечно. Но баланс личного и профессионального на этой работе сильно смещён, даже не буду спорить.

- Давайте вас протестирую. Первый зуб у сына когда появился?

- Фух... Прекрасно помню эти слёзные ночи. По-моему, был август. Август.

- Первое слово?

- Ну, слово... Бабушки слышат, что он уже стихами разговаривает, а мы с супругой считаем, что это набор звуков. Сейчас ему год с небольшим, уже проскальзывают какие-то осмысленные вещи.

- Ваш вклад в воспитание?

- Стараюсь сказки читать на ночь, концентрация не очень высокая.

- У вас или у Дани?

- Пока ещё рановато, видимо, чтение.

- Вы назвали сына в честь деда. Его уже нет с вами, насколько понимаю...

- К сожалению, ушли с бабушкой в один год, в 2021-м. Даниил Захарович - мамин папа - 1930 года рождения. Его не стало 11 мая... Удивительный человек, во многом на меня повлиял. В раннем возрасте получил инвалидность. Полиомиелит - заболевание, про которое нынешнее поколение, наверное, может лишь прочесть в интернете. Воспаление нервной системы, мышцы получают такой импульс, что начинают деформироваться от мощнейшей силы. У деда нога в итоге повредилась до инвалидности, перестала быть опорной, стопа вывернулась. Что символично, перед самой смертью, когда у человека, видимо, происходят какие-то особые процессы в организме, он рассказывал, вспоминал, как бегал по полю на двух ножках.

Дед, который в пять с небольшим лет получил инвалидность и всю жизнь прожил с ней, добился многого. Он единственный из деревни имел высшее образование, стал ветеринаром. Ему не

было 30 лет, когда возглавил крупное предприятие.

Сейчас вокруг доступная среда, везде лифты, подъёмники. Тогда было полстраны инвалидов, война только закончилась. Как назло, отдел по ветеринарии в Тюменском обкоме партии располагался на последнем этаже, надо было на костылях взлетать туда.

- Что дед возглавлял?

- «Зооветснаб». Рассказывал, как частенько поднимался вверх, потом спускался вниз после разговора и вспоминал, что не обсудил важную тему, забыл. Опять шёл вверх на костылях... Такой образец силы. Другой расклеился бы, сказал: «Ну, судьба жестоко со мной поступила», а дед собрался, вырастил двух дочек, дал хорошее воспитание - строгое, но при этом доброе. Обе отличницы.

И нам, внукам, уделял много времени: учил руками работать. Он все-таки деревенский. Мы помогли ему, вместе строили домик в деревне, всё, что касается дачного хозяйства: как малину подвязать, яблоню посадить. Сейчас понимаю, сколько он в нас вкладывал своей души и времени.

- У вашей жены Лусине тоже есть дедушка.

- Все-таки у нас порядок в семье. Дискуссий не было, так скажем.

- Патриархат?

- Договорились вместе. Мы, на самом деле, давно это обсуждали, и супруга знает, что для меня это очень важно... Она и с дедушкой тысячу раз общалась. Мы же с женой со школы вместе, поэтому она с ним очень хорошо знакома и прекрасно понимает, как я к деду относился, а он к нам. Тут даже не было никаких сомнений.

- Почувствовали в себе перемены после того, как стали отцом?

- Чего-то такого принципиального нет. Появился чудесный человечек, который поднимает настроение в любой момент. Это счастье. А какие-то изменения... Сказать, что раньше проявлял безответственность, а сейчас

стал ответственным, наверное, нет. И раньше им был.

- Попытались поменять свой график, режим работы?

- Сегодня это аргумент, заставляющий уходить из кабинета не в десять вечера, а хотя бы в девять часов. Вот тут сдвигка произошла.

- Это одна причина. А накапливающаяся усталость, может, вторая?

- И это имеет место, конечно. Последние годы были не самые простые, прямо скажем. Что ни год, то новые вызовы. Но знаете, сейчас модно проводить чекап, вот и я тоже сделал. Надо всё же следить за здоровьем. Провел глубокий чекап, и руководитель клиники - врач, который меня осмотрел, - изучив показатели, сказал: «Батенька, на вас пахать и пахать». Вот это вдохновило.

К чему веду? Молодой возраст даёт возможности для такого режима работы. Не надо себя совсем уж загонять, особенно не физически, а эмоционально. Когда не высыпался, событий череда, то можно перегреться, но отдохнул день-два - и опять за работу.

- Уже седина появилась.

- Кто сказал, что будет легко?

- Собственно, о том и говорю. Вам 36 лет. С одной стороны, люди ещё ищут себя в таком возрасте. Многие не находят ни в этом, ни в другом. Вы уже почти шесть лет во главе региона, и были разные моменты. Как не потерять концентрацию, мотивацию?

- Вообще нет проблем с мотивацией. Это созидательная работа. Понятно, есть некоторые моменты...

- С элементами сизифова труда.

- Нет. Результаты очень конкретные, измеримые. Где-то это в таблицах и бумагах, а что-то - в словах жителей, добрых пожеланиях, напутствиях каких-то, они мотивируют круче чего угодно. Шесть лет пролетели как пара дней.

Продолжение читайте в № 20 от 01.06.2024.

Фото: t.me/artuyukhov_da



В прошлую субботу жителей и деятелей культуры газовой столицы объединила встреча в рамках международной акции «Ночь музеев». В этом году размах и значимость мероприятия были особыми, поскольку в этот же день отмечали ещё и 40-летний юбилей Новоуренгойского музея изобразительных искусств. Сотрудники учреждения подготовили насыщенную программу, а кроме неё хорошему настроению гостей также способствовали праздничный фуршет в основном здании музея и полевая кухня, которая развернулась возле арт-галереи.

ДОЛГОЖДАННОЕ

Увлекательно, насыщенно, ярко - всё это про «Ночь музеев». Экскурсовод Инна Бирюкова рассказала новоуренгойцам о выставке «Хатынь» и научила их делать журавликов из бумаги. По соседству проходили литературные чтения сборника историй участников СВО «Жизнь за други своя». Рядом развернулся мастер-класс «Стеклянная мозаика в формате» от Елены Юхиной. Любители музыки и вокального мастерства могли насладиться выступлением учеников и педагогов ДШИ № 2. Для гостей с детьми работала комната семейных настольных игр, а юбилейная викторина не оставила без памятных призов никого из участников.

На юбилей приехали почётные гости из других городов. Не смогли пропустить праздник и первые руководители учреждения заслуженный работник культуры РФ Татьяна Кондратенко и ветеран сферы культуры Татьяна Марченко.



Увлекательно, насыщенно, ярко - всё это про «Ночь музеев»





Новоуренгойский музей впервые присоединился к международной акции «Ночь музеев» в 2014 году, тогда же в городе впервые прошла всероссийская акция «Ночь искусств».

СОБЫТИЕ



Поскольку день рождения не бывает без подарков, заместитель главы Администрации города Оксана Мурашко поздравила музейных работников и вручила учреждению сертификат на 530 тысяч рублей. Средства пойдут на укрепление материально-технической базы.

«Музейная оттепель»

Как создавали Новоуренгойский музей

«Художественная оттепель» в нашей стране породила целый культурный пласт на Ямале, сформировала художественный образ великих строек, явила многие имена. Мы продолжаем знакомить читателей с историей создания Новоуренгойского музея изобразительных искусств. В этой статье приведены воспоминания людей, создававших музей, придавших ему вектор и индивидуальный стиль.

Татьяна Кондратенко и Нина Антонова-Ольман, приехавшие в молодой Новый Уренгой работать в поселковом филиале Тюменской картинной галереи, первые два года работали только вдвоём, других сотрудников в учреждении не было. В 1987 году Татьяна Михайловна уехала из города, а Нина Васильевна осталась и руководила новоуренгойским филиалом до 1989-го.



Слева направо: Татьяна Марченко, Нина Ольман, Ралина Шангареева, 1988 год

О своём пути в будущую газовую столицу вспоминает Татьяна Марченко. Она пришла работать в галерею в 1986 году на должность научного сотрудника, а с 1989-го стала руководителем.

«Я летела в Новый Уренгой на каникулы к родителям в первый раз. Продажа билетов на рейс начиналась за 15 дней, купить их было почти невозможно. В то время авиабилеты не были именными и давали возможность пойти «на посадку», то есть если повезёт, улететь вместо опоздавшего пассажира. Два дня мне не везло. Добрые люди помогли, посадили в транспортный самолёт. Я была в шёлковом платье, меня одели в какие-то фуфайки, так и прилетела. Знала только место работы отца - трест «Уренгойтрубопроводстрой». Один из пассажиров привёз меня в свой дом в вагон-городке, где его ждали жена и ребёнок. Покормили, дали возможность умыться и отдохнуть с дороги. На служебном «газике» повезли меня искать моих родителей», - делится Татьяна.

О ней в своих воспоминаниях говорят все первые художники Нового Уренгоя.

«Нас - художников - объединял музей. По инициативе Татьяны Марченко устраивали выставки местных мастеров и творческие капустники», - рассказывает Виктор Селивёрстов.

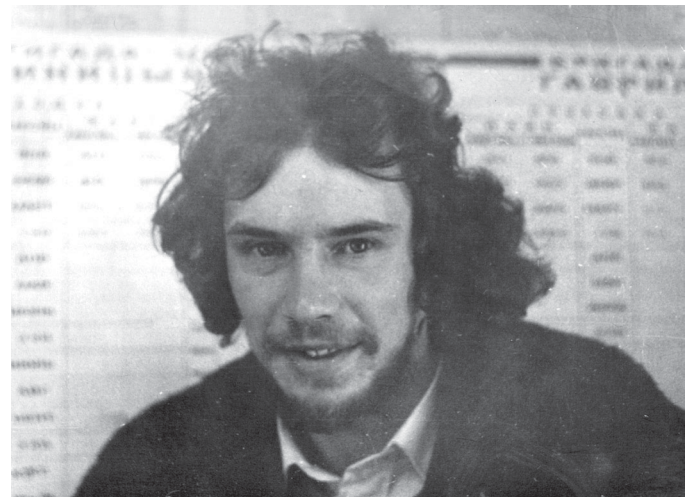
Кроме него с начала 1980-х годов в Новом Уренгое работали Анатолий Беляев, Василий Кузюк, Валентин Мартынов, Владимир Васильев, Эмиль Ахсаханян, Юрий Миронов, Валентин Башук - все они были одними из первых «подснежников» - художников, работавших на предприятиях ТЭК.

Новоуренгойская картинная галерея постепенно становилась заметной частью городской культуры и системы образования, а также визитной карточкой для гостей Нового Уренгоя самого разного уровня.



Выставка в Новоуренгойской галерее, 1989 год

«Виктор Егорович Селивёрстов после первой выставки не сразу забрал свои работы. Оказалось, что он сменил адрес. С трудом я нашла его по телефону. Виктор был очень признателен и с тех пор с музеем больше не расстался», - вспоминает Татьяна Марченко.



Виктор Селивёрстов, 1980-е

Ещё одним оплотом изобразительного искусства в Новом Уренгое была Детская художественная школа. В фонде Новоуренгойского музея находится большая коллекция работ учащихся ДХШ 1990-х годов.

«В 1985 году детская художественная школа находилась в «деревяшке» на улице Набережной и своего выставочного зала не имела. Рождественские и пасхальные вернисажи, а также персональные выставки преподавателей и учащихся ДХШ в музее стали доброй традицией», - рассказывает художник и преподаватель Олеся Бондаренко.

В 1993 году филиал Тюменской картинной галереи переподчинили автономному округу, а 1 июня 1998-го он получил статус учреждения газовой столицы и был переименован в муниципальное бюджетное учреждение культуры «Новоуренгойский городской музей изобразительных искусств» (МБУК НГМИИ).

«Когда музей открылся, я был пионером с ясным взором. Поначалу принимал участие в совместных выставках городских художников - это был праздник красок и общения! Для участников выставка была возможностью заявить о себе и своём творчестве. На вернисаж приходило очень много людей. Открытие выставки приурочивали ко Дню города. Помню в музее был миниатюрный арт-магазинчик в 1990-е годы. В холле стоял прозрачный стеклянный шкаф с небольшими картинами и изделиями местных мастеров», - с улыбкой вспоминает Игорь Осипов.



Игорь Осипов, 1994 год



На творческом капустнике. Слева направо: Ольга Чернышова, Татьяна Марченко, Игорь Осипов, Ольга Шутова, Ирина Олькова, 1990-е

«В начале 1990-х «Росизопробандга» закупала и распределяла картины для музеев страны. Привозить произведения в наш город на самолёте помогало предприятие «Газпром добыча Уренгой». Выставки меняли в музее каждые два месяца. Проводили и дни культуры разных республик. Запомнились Дни культуры Армении в Новом Уренгое. Многие работы армянских художников достались в дар музею после выставки», - поделилась воспоминаниями Татьяна Марченко.



Новогодний капустник в музее. Слева направо: Лилия Палехина, Виктор Селивёрстов, Анжела Шахрай, начало 2000-х

Свой нынешний облик новоуренгойский музей приобрёл в 2009 году. Я не буду описывать его историю до сегодняшнего дня, пусть в этой статье будут молоды музей, его создатели и партнёры.



Впереди много интересного: увеличение выставочного пространства, новые люди, проекты, художники. В наше время стремительно меняется творческая среда, растёт город, неизменной остаётся только миссия музея - хранить историю первых.

Автор публикации Снежана Орлова.

Историю музея помогли собрать:

Татьяна Кондратенко, Татьяна Марченко,

Виктор Селивёрстов, Игорь Осипов, Олеся Бондаренко.

Фото из архива Новоуренгойского музея изобразительных искусств и открытых источников

Опубликовано при поддержке сообщества «Нур в объективе»



70-летний юбилей! Давление в норме!

Мы всегда помним и чтим заслуги ветеранов и первопроходцев Ямала. Эти люди, закалённые севером и судьбой, по-прежнему занимают активную жизненную позицию и воспитывают молодое поколение в духе патриотизма настоящими профессионалами своей отрасли. 2 июня свой 70-летний юбилей отметит Александр Сауков. В январе 1986 года он встал у руля предприятия «Ново-Уренгой-межрайгаз». Богатый опыт, продуманная стратегия и целеустремлённость всегда помогали ему правильно организовывать работу любимого детища для выполнения поставленных страной и требованиями времени задач.



Моя семья - моё богатство!

Детство и юношеские годы Александра Саукова пришлось на послевоенное время. Родился Александр Лукич 2 июня 1954 года в деревне Луговой Тугулымского района Свердловской области. Мама Валентина Александровна работала швеей в поселковом доме быта, отец Лука Иосифович - водителем на трактороремонтном заводе. Жили Сауковы в своём доме, людьми были трудолюбивыми, вели хозяйство, зимними вечерами всей семьёй лепили пельмени впрок, а в выходные на столе всегда была выпечка: уральские шаньги с картошкой или творогом, пироги со всевозможными начинками, пирожки. Летом дружно косили сено для скота, осенью занимались заготовками на зиму. Благо богатый уральский край всегда был щедрым на ягоды-грибы, а в озёрах и реках водилось много рыбы.

В школе Александр был хорошистом, знания давались ему легко. Многочисленными видами спорта он занимался с удовольствием, а после окончания школы успел поработать на Пышминском трактороремонтном заводе инструктором по спорту. Команды завода участвовали в районных со-

ревнованиях по футболу, волейболу, лёгкой атлетике и лыжных гонках, в которых неоднократно становились призёрами. В ноябре 1972 года юношу призвали в армию. Служил он в Казахстане, в городе Шевченко Мангышлакской области в звании старшего сержанта, а также был инструктором по спорту. После возвращения из армии продолжил работу на Пышминском ТРЗ слесарем по ремонту оборудования в ОГМ.

Объединение судеб

Учиться Александру нравилось, поскольку хотелось освоить реальную профессию, а это - новые города, люди, интересная работа и горизонты развития. С ноября 1975 года он был зачислен слушателем подготовительного отделения Тюменского индустриального института, в 1976-м стал студентом по специальности «Технология и комплексная механизация разработки нефтяных и газовых месторождений» (группа НР-76).

В пору студенчества наш герой познакомился с будущей супругой Елизаветой Фридриховной, и в 1979 году молодые поженились. Свадьба была весёлой и поистине студенческой: её сыграли под гармошку в родной деревне, в доме родителей Александра Лукича.

В 1980 году родился сын Сергей, а в 1981-м, после окончания института, молодая семья приехала по распределению в далёкий и неизвестный Новый Уренгой. Первые годы жизни в северном городе с маленьким ребёнком стали серьёзным испытанием для семьи, но всё сложилось как нельзя лучше: обжились, появились друзья, пригляделись к Крайнему Северу и полюбили этот суровый край, начали строить планы на будущее. В 1982 году родилась дочь Татьяна. Со временем осуществили мечту советского человека - купили комфортабельный автомобиль «Волга». Детей старались вырастить по заветам своих родителей - трудолюбивыми и порядочными, своим примером показывая им, какими должны быть устои и отношения в семье.

Александр Лукич гордится детьми. Сын Сергей Сауков в 2002 году, после окончания Тюменского государственного нефтегазового университета, начал свой трудовой путь машинистом технологических компрессорных установок на Ямбургском газонефтеконденсатном месторождении, где освоил технологию добычи и транспортировки газа. Следующим местом работы стал строительно-ремонтный трест - филиал «Ямбургский», где в должности мастера строи-

тельного участка № 6 молодой специалист занимался строительством газовых объектов. В общей сложности в Ямбурге Сергей проработал пять лет, после чего в 2007 году был приглашён в ОАО «Ново-Уренгоймежрайгаз», где трудится по сегодняшний день.

Дочь Татьяна в 2004 году окончила факультет международных отношений и регионоведения Тюменского государственного университета. Свой трудовой путь она начала в качестве переводчика с английского языка в АО «РОСПАН ИНТЕР-НЕШНЛ» в Новом Уренгое. Сегодня Татьяна живёт и работает в Москве.

Александр Лукич является дедушкой четырёх внуков - двух мальчиков и двух девочек.

Доблестный путь

Александр Сауков первое время работал в УГПУ-1 производственного объединения «Уренгойгаздобыча»: сначала оператором по добыче газа пятого разряда ОПС-4, затем мастером по добыче газа этой же службы, а в 1984 году был назначен заместителем начальника ОПС-7. В январе 1986-го в порядке перевода его приняли на должность главного инженера базы сжиженного и природного газа ПО «Тюменьгазификация», а 1 июля перевели здесь же



на должность начальника. С 28 октября 1991 года база стала предприятием «Ново-Уренгоймежрайгаз», ныне - АО «Ново-Уренгоймежрайгаз», где Александр Лукич также в строю: сегодня он занимает почётную должность председателя совета директоров компании.

На протяжении всей своей трудовой деятельности наш герой никогда не бросал занятия спортом. Команда по мини-футболу, состоящая из ветеранов, где Александр Лукич являлся играющим тренером, завоёвывала призовые места на различных соревнованиях и была многократно удостоена звания «Спортивная Элита», а также является многократным победителем городских и областных турниров.

Уверенно смотрим в будущее!

1 апреля 2024 года акционерное общество «Ново-Уренгоймежрайгаз» отметило 43 года со дня своего основания. Предприятие реализует одну из главных задач социально-коммунального характера - обеспечивает бесперебойное снабжение природным и сжиженным газом населения и предприятий округа. Сегодня оно оказывает услуги в нескольких районах Ямала: Тазовском (посёлок Тазовский, сёла Находка и Антипаюта), Красносель-

купском (сёла Красноселькуп и Толька), Пуровском (МО-93) и Надымском (сёла Ныда, Нори, Кутюпюган), а также в Новом Уренгое, районах Коротчаево и Лимбяяха. Большинство из этих населённых пунктов не имеют транспортного сообщения между собой, что значительно затрудняет доставку туда сжиженного газа и газового оборудования, поэтому всё осуществляют по зимникам в ограниченные погодой сроки.

Кроме этого, Общество оказывает благотворительную помощь детским спортивным школам города, православной епархии, коренным малочисленным народам севера, а также своим работникам, попавшим в трудные ситуации. Начиная с февраля 2022 года, регулярно принимает участие в формировании и доставке гуманитарных грузов для поддержки бойцов в зоне СВО совместно с организациями «Отцы России», «Сердце цвета хаки», «Боевое братство» и «Уральцы - для фронта».

Сегодня предприятие крепко стоит на ногах и смело смотрит в будущее. В планах: реконструкция и модернизация объектов Общества, строительство АГЗС и офиса на участке в районе Коротчаево, реконструкция газонаполнительной станции, оборудование блочных газорегуляторных пун-

ктов системами телеметрии с выводом показаний в АДС и многое другое. Всё это - заслуга Александра Лукича как грамотного управленца и технического специалиста.

Александр Сауков - человек, которого знают и уважают не только в Новом Уренгое, но и далеко за его пределами. Он известен своей порядочностью, умением держать слово и неукоснительно следовать планам и задачам, которые ставит руководство города и региона. Одно из главных его достоинств - умение дружить:

в свои 70 лет он до сих пор поддерживает связь и отношения с одноклассниками, друзьями по студенческой скамье, людьми, с которыми он работал плечом к плечу и занимался спортом. Своими заслугами Александр Лукич внёс большой вклад в летопись истории города и развитие генеральной схемы газоснабжения, что позволило создать устойчивую систему газоснабжения в экстремальных условиях Крайнего Севера.

Светлана Морозова.
Фото из архива
АО «НУМРГ»

Уважаемый Александр Лукич!

Примите поздравления с Вашим 70-летним юбилеем и позвольте искренне выразить уважение как руководителю и профессионалу, для которого выражение «верность слову и делу» является определяющим. Тот факт, что Вы долгие годы трудитесь на руководящих должностях, говорит о Ваших лидерских качествах, инициативности, умении претворять в жизнь инновации. Это особенно важно в газовой отрасли, которая уверенно должна шагать в будущее и развиваться строго в соответствии с требованиями времени. С Вашим многолетним опытом и глубокими знаниями новые победы АО «Ново-Уренгоймежрайгаз», безусловно, впереди. Пусть Ваша судьба всегда будет наполнена пониманием и поддержкой единомышленников, теплом домашнего очага, вниманием родных и близких! Счастья Вам и крепкого здоровья!

Коллектив АО «Ново-Уренгоймежрайгаз»



Новый Уренгой. Время для истории

Время летит неумолимо. Те, кто когда-то приезжали на Север молодыми, трудились на благо растущего города, вдруг стали ветеранами, а те, кто оказались здесь детьми или родились на этой земле, теперь гордо именуют себя старожилами. Стремительно сменяются реалии вокруг: целые предприятия, коллективы, чины уходят в прошлое, им на смену приходят другие компании и другие люди. Даже начало двухтысячных - уже история, не говоря о девяностых и восьмидесятых, которые застали многие жители Нового Уренгоя. А значит рядовые ситуации, казавшиеся когда-то обыденностью, теперь могут представлять исторический интерес.

Зафиксировать моменты

В канун 50-летнего юбилея в городе запустили проект «Новый Уренгой. Время для истории». Его цель - изучение и популяризация истории, географии, экологии, культуры Крайнего Севера и газовой столицы. Жи-

тели города разных возрастов и профессий собираются в ЯмалЭкоДоме, чтобы внести свой интеллектуальный вклад в подготовку к празднованию полувекового юбилея Нового Уренгоя.

Авторы проекта - кандидат исторических наук Алексей Матвеев и юрист Юлия Глаголева. Вместе с едино-

мысленниками они решили создать в городе новую просветительскую площадку, где люди будут делиться результатами своих исторических, культурологических, географических и экологических исследований, связанных с Новым Уренгоем и Ямалом. Ещё одна важная миссия - задокументировать и сохранить рассказы ветеранов, ведь многие из них уезжают из города, забирая с собой ценные истории и фотоснимки. На встречи будут приглашать людей, которым есть что рассказать о прошлом газовой столицы, а также хранящих интересные архивные фото.

В числе первых спикеров оказались старожил города Александр Рябов и надымский историк Вадим Гриценко. Общение получается эмоциональным: рассказчики и их аудитория ищут ответы на вопросы, могут даже поспорить о чём-то,

но именно в такие моменты далёкая теперь уже история оживает в умах и сердцах неравнодушных людей.

Вместимость ЯмалЭкоДома - около 20 человек. На встречи ждут тех, кому действительно интересно, но если желающих будет больше, организаторы подумают о новой площадке для встреч. Зато в небольшом помещении беседы получаются более душевными и откровенными, а чай и сладости приятно дополняют рассказы и фотопрезентации.

Стихи о КРАЗе

Интересным было и выступление Татьяны Усатенко, которая рассказывала о творчестве своего мужа - известного новоуренгойского поэта Николая Усатенко. Он ушёл из жизни в 1996 году, но оставил большое творческое наследие. Татьяна



Андреевна поведала, каким был путь её супруга на Север, как работало ему на ямальских трассах в начале 1980-х: Николай Фёдорович был водителем тяжёлой спецтехники. Огромный КРАЗ заменял и гостиничный номер, и столовую, о чём поэт иронично писал в своих стихах. Получая такие письма из далёкого Уренгоя, жена, которая ещё оставалась с детьми на Большой земле, понимала, что надо переезжать к мужу. Хоть автор и старался шутить, было понятно, что условия там суровые. Но, несмотря на все сложности, люди не теряли оптимизма и энтузиазма: Николай Усатенко не только водил тяжёлую спецтехнику по зимникам, но и участвовал в агитбригадах, выступал на поэтических конкурсах.

К удивлению публики, Татьяна сообщила, что знаменитое четверостишие про легенды о высоких зарплатах на Севере, которое заканчивается словами «Мама, вышли денег на лопату», - поэтический экспромт Николая Усатенко, рождённый на одном из конкурсов. Как сказали бы сейчас, это был баттл среди большого числа стихотворцев, где победитель из Нового Уренгоя получил за своё творение ни много ни мало ящик коньяка! Сейчас это четверостишие гуляет по интернету, авторство приписывают разным людям, но Татьяна Усатенко утверждает, что написал его её супруг, и было это в начале - 1990-х.

Модный приговор: версия 1980-х

Когда Татьяна Усатенко стала рассказывать о себе, особенно оживилась прекрасная половина аудитории. Работала женщина в ателье, где вязали разные трикотажные вещи для новоуренгойцев. От дам, желающих принарядиться, говорят, отбоя не было. Но сначала была история о том, как в городе появилась первая вязальная машина.

- Мы ездили в Тюмень, там искали ходы-выходы, - вспоминает наша героиня. - Машины нужны были не домашние, а большие, производственные. И вот в одном месте договорились. Ответственный человек сказал: «Я её должен залить водой и вытащить на улицу, чтобы замёрзли все иголки, которых там море. Далее мы её списываем, привозим вам, меняем иголки - и всё. Потом вы вяжете». Вот такие были вариации. А всё потому, что иначе хорошую машину никто не спишет, а тем более не отдаст просто так.

Спрос на продукцию ателье был невероятный! То, что мастерицы вязали целый день, люди расхватывали вечером за пять минут. Захаживали к модельерам и местные знаменитости.

- Даже сама Наталья Владимировна Комарова заказывала у нас костюм себе, когда в магазинах была пустота, ничего не было. Помню, приехала и рассказывает, что была где-то в высоких кругах, а там её чуть ли не раздетья



заставили: изнанку и швы проверяли. Сказали: «Что?! Это Уренгой?!». Нам так было приятно, - поделилась Татьяна.

Слушая эти рассказы, участницы встречи отметили, что было бы замечательно возродить в Новом Уренгое славную производственную традицию. Отбоя от желающих одеться у новоуренгойских кутюрье и сегодня наверняка было бы немало.

Экспедиции выходного дня

В летнее время встречи исторического сообщества будут продолжены, причём они выйдут даже за пределы конкретного помещения. Алексей Матвеев уже много лет проводит исторические экспедиции, а в окрестностях Нового Уренгоя есть много интересных мест, которые достойны внимания. Вспомним хотя бы поиск прошлым летом места, где приземлился вертолёт Сабита Оруджева,

что было одним их знаковых событий в истории будущей газовой столицы. Предстоящим летом исследования продолжатся. По мнению автора, практика будет интересна как любителям исторических загадок, так и педагогам с учениками.

- В рамках выездов выходного дня мы планируем посмотреть на остатки лагерей 501-й стройки, избушки связистов телефонно-телеграфной линии связи Салехард - Игарка 1950 - 1970-х годов, места расположения оленеводческих бригад 1960-х годов и другие объекты, - поделился планами Алексей Матвеев. Также в планах исследователя - научно-практическая конференция по истории, культуре, географии и экологии, которую он хочет организовать в канун 50-летнего юбилея города.

Анна Мирошниченко.
Фото автора
и из личного архива
Татьяны Усатенко



Николай Усатенко и Игорь Пуппо

Авитаминоз - враг весны, которого можно победить



Весенний авитаминоз - проблема, знакомая каждому северянину. О том, как выявить его признаки, восполнить дефицит и правильно подобрать комплекс витаминов рассказала Татьяна Лавриненко, аллерголог-иммунолог детской поликлиники № 2.

- Что такое авитаминоз и как он проявляется на Крайнем Севере?

- Есть авитаминоз и гиповитаминоз. Это разные состояния. Авитаминоз - это отсутствие витаминов, а гиповитаминоз - их сниженная концентрация в организме. Гиповитаминоз бывает различной степени, в зависимости от того, каких конкретно витаминов не хватает и насколько сильно их концентрация снижена.

На Крайнем Севере особенно актуален гиповитаминоз D. Поскольку этот витамин участвует во всех энергетических процессах, обмене веществ, усвоении кальция, детям младшего и подросткового возраста для нормального развития очень важно иметь в организме достаточную его концентрацию.

У малышей с гиповитаминозом D можно наблюдать клинические проявления рахита. Их выявляет педиатр, а затем мы начинаем корректировать состояние, назначая лечение. На Ямале дети в возрасте до трёх лет могут получать витамин D бесплатно по региональной программе.

- Каких ещё витаминов часто не хватает северянам?

- После витамина D идут А и Е. Витамин Е очень важен в период полового созревания и во время беременности, а витамин А - это здоровье кожи, волос, ногтей.

Часто к нам и дерматологам обращаются с высыпаниями и подозрениями на аллергию, а во время диагностики выясняется, что это, скорее всего, проявления гиповитаминоза. Дорогостоящие анализы на витамины, конечно, делают не все, но и клинических проявлений бывает достаточно, чтобы выявить гиповитаминоз.

- По каким признакам врачи могут выявить гиповитаминоз без анализов?

- Сухость кожи, деформированные ногти или ногти с белыми вкраплениями, выпадение волос, тёмные круги под глазами - всё это признаки гиповитаминоза. Часто такие проявления можно наблюдать при длительном стрессе, например, у школьников, которые сдают экзамены.

- Как во время стресса избежать подобных последствий?

- В первую очередь важна психологическая помощь. Также могут помочь лёгкие успокоительные, например,

валерьянка, если нет противопоказаний. Ну и не забывать про комплексы витаминов, для нас они актуальны практически целый год - с сентября по май включительно.

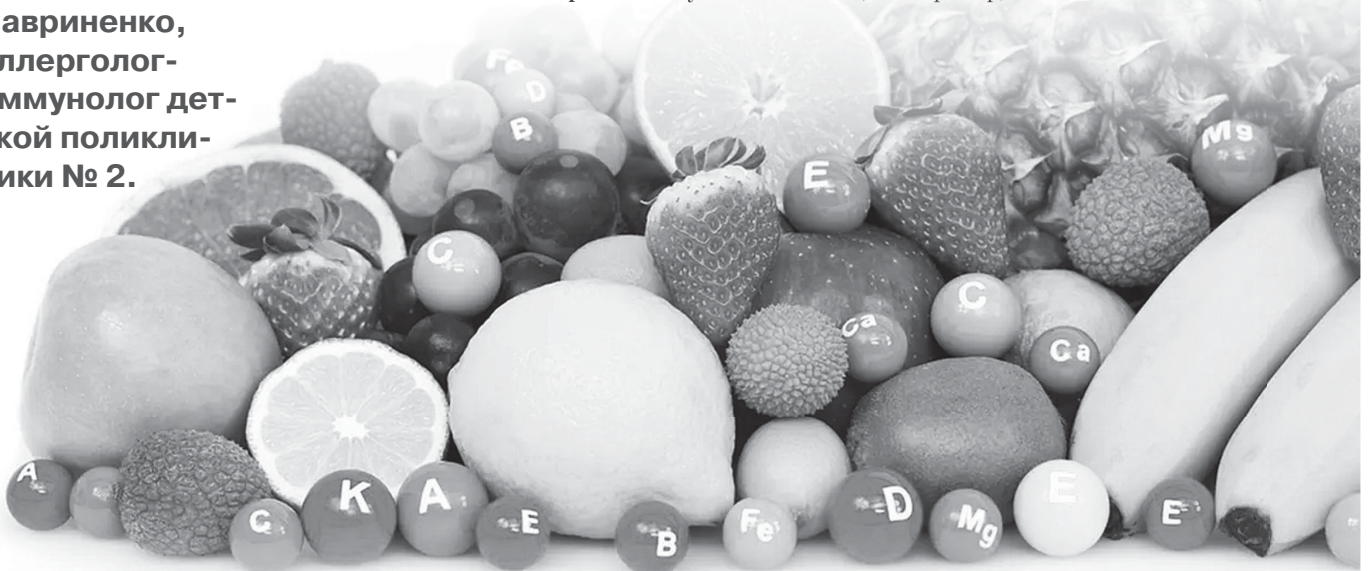
- Какие проявления гиповитаминоза человек может выявить у себя сам, без помощи врача?

- Постоянная усталость и желание поспать, раздражительность, тревожный сон, недосып могут указывать на дефициты витаминов. Часто с такими симптомами пациенты обращаются к неврологам, которые корректируют состояние назначением витаминов группы В.

Дефициты разных витаминов проявляются по-разному. Сейчас эту информацию легко можно найти в свободном доступе, взять на заметку и отмечать изменения в самочувствии.

- Какие последствия влекут за собой дефициты витаминов?

- Возникают хронические заболевания. Они развиваются постепенно и нарастают, как снежный ком. Сейчас всё чаще мы наблюдаем такие негативные последствия при формировании костно-мышечной системы, а также



при неврологических симптомах у подростков. На приёме стараемся разговаривать с ними о питании, образе жизни, направить в нужное русло.

С взрослыми в этом плане сложнее: их сформированные привычки трудно поддаются корректировке. Мы заняты любимыми другими делами, кроме своего здоровья, постоянно испытываем стресс и забываем заботиться о себе.

- В какой дозировке нужно принимать витамины?

- Это зависит от возраста и веса. Все препараты всегда назначают по весу. Также важно учитывать деятельность, которой человек занимается. Если вы спортсмен, то это подразумевает повышенную физическую активность, поэтому нужно обратить внимание на витамин D, ведь от него зависит усвоение кальция и работа костно-мышечной системы. Если вы много занимаетесь умственной работой, то стоит позаботиться о витаминах группы B, потому что здесь активно подключаются сосуды головного мозга.







- Что лучше: принимать мультивитаминные комплексы или несколько отдельных витаминов?

- Отдельные витамины я больше рекомендую принимать аллергикам. Очень часто такие люди отрицательно реагируют на мультивитаминные комплексы в силу чувствительности организма. Иногда мы расписываем приём разных витаминов по времени, чтобы они были совместимы и не мешали усвоению друг друга.

Витаминные комплексы удобны в применении, но важно обращать внимание на их составы и дозировки. За счёт подавления одних витаминов в комплексе другими положительного эффекта можно не получить. Отмечу, что принимать комплексы лучше в утреннее время, до обеда.

- В чём особенность проявлений гиповитаминоза на Крайнем Севере?

- Многие врачи говорят, что в мае витамин D можно переставать пить, но у нас его смело можно пропивать до конца мая. Если летом вы уезжаете туда, где тепло и солнечно, то

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко

запаса витаминов хватит примерно до ноября-декабря.

- Можно ли восполнить дефициты витаминов питанием?

- В первую очередь мы усваиваем витамины из продуктов, которые употребляем в пищу. Именно из еды они усваиваются лучше всего, потому что поступают в организм вместе с другими витаминами, макро- и микроэлементами. Например, витамин К, который содержится в растениях, помогает в усвоении витамина Д, поэтому их часто помещают в комплексы. В здоровое питание обязательно должны входить разнообразные виды зелени и овощей.

- Какие привычки влияют на поддержание уровня витаминов?

- Лучше всего придерживаться здорового образа жизни. Особенно это важно для подростков, которые считают, что они всё знают и умеют. Часто молодые люди

могут начать неправильно питаться вне дома, что способствует формированию не совсем полезных пищевых привычек.

Малыши больше находятся под присмотром родителей. Дети в возрасте до трёх лет зачастую сами едят то, чего требует их организм. Иногда мамы жалуются, что ребятишки отказываются от мяса или молока, но это значит, что у детей просто ещё недостаточно ферментов для усвоения этих продуктов. Мясо и молоко ребёнок начнёт есть чуть позже, а сейчас ему нужно другое.

- Не помешают ли диеты восполнить дефициты витаминов тем, кто хочет похудеть к лету?

- Если подходить к вопросу похудения комплексно, то есть заниматься физическими нагрузками, постепенно повышая активность, и составить сбалансированный здоровый рацион, то это, наоборот, поможет в восполнении дефицитов.

- С чего начать людям, которые хотят изменить свой образ жизни?

- В первую очередь важно наладить режим дня. Желательно ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, а продолжительность сна должна быть не менее семи-восьми часов. Если возможен дневной сон - это идеально для нервной системы.

Приёмов пищи должно быть как минимум четыре, примерно в одно и то же время, плюс-минус 30 минут, и небольшими порциями. Такой режим наладит работу пищеварительной системы и отрегулирует аппетит. Важно следить за качеством продуктов и приучить себя расписывать рацион на неделю. Три четверти в нём должны составлять свежие овощи и зелень, всё остальное - белки и сложные углеводы.

И не забываем про физическую активность и разминку в течение рабочего дня.

■ К СВЕДЕНИЮ

Ямальцы, имеющие недвижимость на территории Луганской Народной Республики, могут подать документы на проведение учётно-регистрационных действий в Москве и Ростовской области (vk.com/r81_rosreestr?w=wall-219092111_345/), на территориях Донецкой Народной Республики (vk.com/r81_rosreestr?w=wall-219092111_351/) и Запорожской области (vk.com/rosreestr_zo) - в Москве.

Оформить документы можно на жильё, машино-места, гаражи, садовые дома, хозяйственные постройки, земельные участки по предварительной записи в центры предоставления госуслуг и ведомства на портале [mos.ru](https://www.mos.ru) (<https://www.mos.ru/>).

28 мая с 9:30 запланирован личный приём граждан Назаренко Денисом Сергеевичем, и.о. прокурора ЯНАО.
Предварительная запись - по тел.:
8 (3494) 24-17-19, 8-900-402-32-82.

Бережём леса вместе

В 2024 году на Ямале выплачивают вознаграждение за установление нарушителей природоохранного законодательства в лесах.

Жители округа могут сообщить о виновниках:

- незаконной рубки и повреждения лесных насаждений;
- загрязнения лесов сточными водами, химическими, радиоактивными и другими вредными веществами;
- незаконной добычи полезных ископаемых;
- размещения ТКО, отходов производства, потребления и подобных им;
- возникновения лесных пожаров.

За сведения о виновниках возникновения лесных пожаров выплатят 20 тысяч рублей, за остальные - пять тысяч.

Направить информацию можно на адрес электронной почты DPRR@YANAO.RU или заполнив специальную форму на сайте Департамента природных ресурсов и экологии ЯНАО, в том числе посредством платформы «Госуслуги». Решаем вместе», а также отсканировав QR-код.

Департамент природных ресурсов и экологии ЯНАО

ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ ЗА СООБЩЕНИЕ

**О НАРУШИТЕЛЕ
В ЛЕСУ**

- ЗАГРЯЗНЕНИЕ ИЛИ ЗАХЛАМЛЕНИЕ ЛЕСОВ**
- НЕЗАКОННАЯ ДОБЫЧА ПЕСКА ИЛИ ТОРФА**
- ЛЕСНЫЕ ПОЖАРЫ**
- РУБКА ЛЕСОВ**
- НЕФТЕРАЗЛИВЫ**

ПРИ УСТАНОВЛЕНИИ НАРУШИТЕЛЕЙ, ПОСТАНОВЛЕНИЕМ ПРАВИТЕЛЬСТВА ЯНАО № 71-П от 26.02.2024 **ПРЕДУСМОТРЕНО ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ**

**ПОМОГИ ПРИРОДЕ
ВЫЖИТЬ**

dpr@yanao.ru
«Госуслуги. Решаем вместе»
телефон «горячей линии»: 8-900-100-94-0



ИПОТЕКА ДЛЯ АРКТИКИ

Арктическая ипотека: ямальцы приобрели 91 объект недвижимости

Специалисты ямальского Управления Росреестра совершили 176 регистрационных действий в отношении 91 объекта недвижимости в рамках реализации программы «Дальневосточная и арктическая ипотека». Напомним, что на территориях Арктической зоны программа действует с конца 2023 года.

- Статистика свидетельствует о заинтересованности ямальцев программой. Условия выгодные: возможность купить квартиру или построить жилой дом в кредит по ставке два процента годовых имеют право молодые семьи и граждане с детьми, представители отдельных профессий, участники государственных программ, а также переехавшие из зоны проведения спецоперации, - отметила начальник Отдела государственной регистрации прав на недвижимость Управления Росреестра по ЯНАО Светлана Кожевина.

Как уточнила заместитель директора департамента, начальник управления земельных отношений департамента имущественных отношений ЯНАО Екатерина Атарщикова, в отношении территорий Арктической зоны пересмотрены пределы тела кредита. Так, для ипотеки на Дальнем востоке максимальная сумма кредитования составляет шесть миллионов рублей для недвижимости менее 60 кв. м., для арктических территорий - девять миллионов для недвижимости более 60 кв. м.

- Дачные и садовые участки, на которых также можно построить жилые дома, полностью подпадают под требования программы, - пояснила она.

Арктическая ипотека действует **до 31 декабря 2030 года** и распространяется также на Мурманскую область, Ненецкий АО, шесть муниципалитетов в Республике Карелия, четыре - в Красноярском крае и Республике Коми, девять - в Архангельской области.

■ день календаря

Дорогие земляки!

Поздравляю вас

с Днём российского предпринимательства!

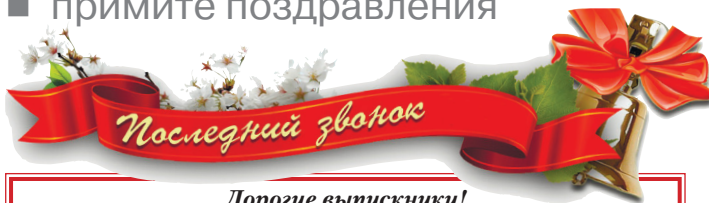
Предприниматели Ямала своим трудом и талантом вносят неоценимый вклад в развитие экономики и благосостояния нашего округа. В бизнес-сообществе региона работают люди, которые не боятся рисковать, воплощать в жизнь инновационные идеи и создавать новые рабочие места. Это люди дела, несущие большую ответственность за свои решения.

Выражаю вам огромную признательность за неутомимый труд. Благодаря вашей инициативности и упорству наш округ становится более перспективным для развития различных отраслей, что повышает качество жизни северян. Уверен, вместе мы сделаем Ямал ещё сильнее!

От всей души желаю вам крепкого здоровья, неиссякаемого оптимизма и новых свершений. Пусть каждый ваш проект будет успешным, а поддержка государства и общества вдохновляет вас на новые победы.

Дмитрий Артюхов, губернатор ЯНАО

■ примите поздравления



Дорогие выпускники!

От всей души поздравляю вас с окончанием школы!

Остаются позади школьные будни - время постоянных поисков, новых знаний, становления личности. Они были наполнены яркими эмоциями, гордостью за победы и достижения. Вы многому научились и приобрели бесценный опыт, который обязательно пригодится во взрослой жизни. Учёба, труд и саморазвитие ввели вас к этому дню на протяжении долгих лет. Сегодня вы прощаетесь со школой, учителями, одноклассниками.

Желаю вам успешно сдать экзамены, выбрать правильный путь, стать настоящими профессионалами своего дела, реализовать все мечты и планы! Верьте в свои силы, решительно двигайтесь к поставленным целям. Пусть удача будет на вашей стороне, а жизненные испытания только укрепят вашу волю и силу духа. Помните, Ямал ждёт вас и всегда готов поддержать!

С праздником, дорогие выпускники! В добрый путь!

Дмитрий Артюхов, губернатор ЯНАО

Уважаемые ямальцы!

Поздравляю ветеранов и военнослужащих пограничных войск России с Днём пограничника!

Охрана государственной границы - нелёгкое и ответственное дело, требующее высокой преданности и профессионализма. Вы стоите на страже безопасности нашей страны, обеспечивая её надёжную защиту от различных угроз. В суровых условиях Крайнего Севера вы проявляете мужество, стойкость и высочайшую бдительность, достойно продолжая патриотические традиции предшественников. Искренне благодарю вас за самоотверженный труд и достойное несение службы!

От всей души желаю вам успехов, крепкого здоровья и семейного благополучия! Пусть каждый ваш шаг для защиты рубежей России будет уверенным и непоколебимым!

Дмитрий Артюхов, губернатор ЯНАО

Уважаемые пограничники и ветераны пограничных войск!

От всей души поздравляю вас с профессиональным праздником!

Пограничные войска всегда были и остаются надёжной защитой рубежей нашей Родины. Вы стоите на страже интересов государства, обеспечивая его безопасность и суверенитет, сохраняя территориальную целостность России.

Вас отличают храбрость и воинская доблесть, мужество и глубокое понимание личной ответственности. Спасибо вам за преданность своему делу и верность присяге.

Пусть ваша служба будет спокойной, а в семьях всегда царят любовь и взаимопонимание! Желаю крепкого здоровья, благополучия и успешного выполнения служебных задач!

**Сергей Ямкин,
председатель Законодательного Собрания ЯНАО**

■ извещение



**Заходите в
самолет ПЛЮС**

Сервис квартирных
решений от сделки
до отделки

samoletplus.ru

На правах рекламы

ООО «САМОЛЕТ ПЛЮС» ОГРН 1067746757704, ИНН 7729551344, 6+

г. Новый Уренгой:
- пр. Ленинградский, д. 8, офис 111 (южка);
- м-н Советский, 7/3, офис 1 (северка).
Тел.: +7 (3494) 913-555, 913-222.

■ К СВЕДЕНИЮ

В связи с проведением праздника последнего звонка в образовательных организациях, а также мероприятий «Международный день защиты детей» и «День России», на территории муниципального образования город Новый Уренгой **25 мая, 1 и 12 июня с 10:00 до 22:00** запрещена розничная продажа алкогольной продукции.

НОВОУРЕНГОЙСКАЯ ГОРОДСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА «ПРАВДА СЕВЕРА»

[6+]

Учредитель: Администрация города Новый Уренгой.
Адрес учредителя и издателя: г. Новый Уренгой, м-н Советский, дом 3.
Главный редактор К.А. Флоря.
Адрес редакции: 629307, ЯНАО, г. Новый Уренгой, ул. Железнодорожная, дом 6.
Телефоны редакции:
главный редактор - **25-64-11**;
ответственный секретарь - **25-64-23**;
отдел маркетинга - **25-64-25**;

Электронный адрес: mail@ia-is.ru
сайт: tv-impulse.ru
www.vk.com/tvimpulse
Регистрационный номер - ПИ № 17-0309.
Свидетельство о регистрации выдано 29 ноября 2001 г. Западно-Сибирским межрегиональным территориальным управлением Министерства Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций, г. Тюмень.

Тираж номера - 400.

Заказ № 0820.

Подписано в печать по графику - в 16.00, фактически - в 16.00.

Точка зрения авторов газетных материалов может не совпадать с мнением редакции. Письма, рукописи и фотографии не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за достоверность рекламы и объявлений редакция не несёт.

Подписные индексы:
60912, 54394, 78717, 78722.

Газета выходит по субботам.
Цена свободная

☐ - подлежит обязательной сертификации.
Газета отпечатана в полиграфическом комплексе отдела полиграфического производства АНО «ЯМАЛ-МЕДИА» в г. Новый Уренгой (г. Новый Уренгой, ул. Северное кольцо, 2/4)

Цифровая экосистема Ямала

Ямал неслучайно уверенно лидирует в рейтингах цифровой трансформации: в нашем округе для удобства северян разработано множество полезных электронных сервисов. Мы расскажем о некоторых из них, и если вы ими ещё не пользуетесь, то самое время начать.



«Морошка» (ek.yanao.ru) - сайт и приложение, имеющие широкий функционал и большой потенциал в сфере социальных, транспортных, образовательных, спортивных, культурных и многих других услуг.

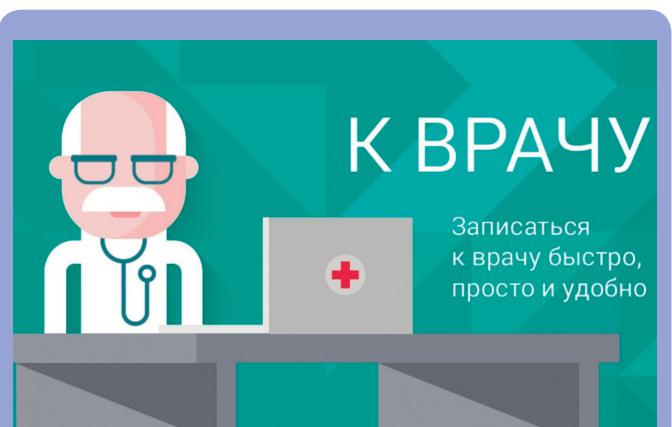
«Социальный навигатор ЯНАО» (sn.yanao.ru) - платформа, где можно найти информацию обо всех региональных мерах социальной поддержки. Есть там и персонализированный подбор мер с учётом потребностей пенсионеров, инвалидов и льготников.



Чат-бот «Афиша Ямала» (t.me/AfishaYanaoBot) поможет северянам быстро найти информацию о спортивных, культурных и развлекательных событиях в муниципалитетах. Воспользоваться им можно в Telegram. А ещё здесь доступна подписка на рассылку анонсов мероприятий в своём населённом пункте, поэтому вы всегда будете в курсе всех премьер, предстоящих выставок и выступлений знаменитостей.

Справочный сервис kadastr.yanao.ru поможет узнать хронологию изменений кадастровой стоимости земельных участков и объектов капитального строительства.

Портал map.yanao.ru/eks/oopt/applicants - помощник для туристов, планирующих маршруты в горах, природных парках или заказниках Ямала. Здесь можно подать заявку на посещение особо охраняемых природных территорий и оформить разрешение.



Приложение и сайт yamalmed.ru позволяют не только записаться на приём к нужному доктору, диспансеризацию или вакцинацию, но и узнать расписание работы врачей.

Портал «ЯНАОтдых» (leto.yanao.ru) будет полезен родителям и детям. Здесь можно получить самую подробную информацию о лагерях, выбрать лучший вариант отдыха для ребёнка, а по некоторым направлениям даже оплатить дорогу.



Геосервис «Ледовая обстановка» (map.yanao.ru/eks/pavodki), пожалуй, самый актуальный в ближайшие дни. С его помощью можно следить за ледоходом на больших и малых ямальских реках.