

Заполярье

№ 97 ⁹⁶¹⁷ | ЧЕТВЕРГ | 4 декабря 2025 года

Цена в розницу свободная

Все новости Тазовского района на сайте
WWW.SOVETSKOEZAPOLYARIE.RF



Поделитесь новостью. Если вы стали очевидцем интересного события в районе, поделитесь с нами новостью по адресу tazovsky-smi@yandex.ru

В номере

С заботой о пушистикках

5 декабря в России отмечают День волонтера. В честь этого приюты для животных Ямала снова распахивают свои двери для всех любителей хвостатых

→2

Признание гражданских инициатив

Награждение победителей конкурсов «Гражданская инициатива» и «Общественное признание» и образовательный семинар для общественников: в Тазовском прошёл XIII Гражданский форум

→6-7

Цветы любви для наших мам

В минувшую пятницу центр образования «Полярная звезда» распахнул свои двери для особенного торжества - праздничной программы ко Дню матери

→10-11



Сделаем тёплым день вместе!



МАРИЯ ДЕМИДЕНКО
ФОТО ИЗ АРХИВА СЗ

Декабрь - время предновогодних чудес и добрых дел. В понедельник, 1 декабря, во всех муниципалитетах Ямала стартовала ежегодная благотворительная акция «Тёплый день». Любой желающий может стать добрым волшебником и исполнить новогоднее желание ребёнка или пожилого человека.

Благотворительная акция «Тёплый день» поводится на Ямале с 2014 года и давно стала важным социальным проектом. За это время новогодние мечты исполнились более чем у восьми тысяч

детей и пожилых людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

С 1 по 13 декабря благодарители - северяне или коллективы - могут зарегистрироваться на сайте акции dobro.yamolod.ru, выбрать письмо с пожеланием и забронировать подарок.

В этом году 47 юных тазовчан участвуют в акции «Тёплый день», самому младшему нет ещё и года, самому старшему - 16 лет. Удивительно, но в этот раз большинство ребят с родителями просят именно одежду - это зимние комбинезоны, спортивные костюмы, школьная форма

и платья, а также обувь. Единицы попросили игрушки, - отмечает заместитель председателя Молодёжного совета при Главе Тазовского района Ольга Старикова.

В нашем районе единый день приёма подарков - 13 декабря. В этот день всех благотворителей ждут в районном Доме культуры, где традиционно для них будут организованы творческие мастер-классы по упаковке подарков и созданию открыток, на которых можно будет оставить новогодние пожелания. После 20 декабря Дед Мороз со Снегурочкой развезут подарки адресатам.

Поддержка

**Более
1 000 многодетных
семей
оздоровились
в этом году**

Округ оплачивает проживание в гостевом доме, отеле, санатории или других местах отдыха не чаще одного раза в два года. Возмещение расходов за проживание покрывает период длительностью до 21 дня

Любой самостоятельно оплаченный отдых членов многодетной семьи компенсируют, если будут представлены документально подтверждённые расходы. Для этого необходимо предоставить документы, где указаны стоимость, число проживающих, период проживания, а также сумма проживания на каждого. Оплату нужно подтвердить чеками, квитанциями. Если стоимость проезда включена в путёвку - прикладываются билеты.

Обратиться за компенсацией необходимо в течение шести месяцев после отдыха через сайт департамента или МФЦ. Родителям, воспитывающим трёх или четырёх детей, возмещают до 1 280 рублей в сутки на человека, за исключением детей до трёх лет, а семьям с пятью и более детьми - до 1 600 рублей, сообщает пресс-служба главы региона.

Подход к поддержке ямальских семей комплексный. По линии соцзащиты предусмотрено свыше 30 различных льгот и выплат, 17 из них - для многодетных. Перечень мер соцподдержки постоянно расширяется, условия их предоставления совершенствуются.

Мероприятие относится к программе «Ямал - территория детства» и отвечает целям и задачам национального проекта «Семья».

Акция. 5 декабря в России отмечают День волонтера. В честь этого приюты для животных Ямала снова распахивают свои двери для всех любителей хвостатых



С заботой о пушистикках

ОЛГА РОМАХ
ФОТО ИЗ АРХИВА СЗ

В тазовском приюте для бездомных животных день открытых дверей превратился в неделю - со 2 по 7 декабря все неравнодушные тазовчане и коллективы могут посетить приют и принести корм, наполнители, игрушки и многое другое, в том числе ветошь и лежанки. В эти дни двери приюта открыты с 14 до 18 часов.

- Мы специально больше времени выделили на посещение приюта. Оперативно отработали структурные подразделения администрации района, буквально второго декабря меня уже

попросили забрать пакеты из департамента соцразвития. Звонили ещё из нескольких департаментов, что в конце недели передадут вкусные подарки для обитателей приюта. В этот раз северяне максимально активны и с доброй душой откликаются. В основном передают жидкие корма для кошек и щенков, сухой корм - это стандартная наша социальная корзина. В основном для щенков корм необходим, потому что взрослых собак мы кормим либо мясокостным фаршем, либо рыбой, а также нам передают отходы из школы и сухой корм всегда есть в наличии, - рассказывает руководитель прию-

та для животных Алексей Реднев.

Осень - время, когда люди возвращаются из отпусков и решаются завести домашнего питомца. С сентября новый дом обрели 6 собак и 2 кошки из приюта. Очень часто тазовчане приходят за щенками и котятами, но поскольку животные здесь стерилизованные, то найти маленького хвостатого друга не получается. Поэтому в планах работников приюта организовать группу в социальных сетях, где владельцы животных смогут общаться с теми, кто мечтает завести пушистого компаньона. Возможно, это поможет решить проблему брошенных животных.

Обсудили цифровизацию

В окружной столице подвели итоги археологических исследований этого года на конференции «Обдорья-Мангазея». Её участниками стали более 100 человек: учёные, представители органов власти, духовенства, музейного сообщества

Конференция стала значимой площадкой для презентации широкой общественности результатов полевых и камеральных исследований в области археологии Ямала. Учёные ЯНАО, ХМАО, Екатеринбург и Санкт-Петербурга представили доклады по ключевым направлениям: археологические исследования «Городища Мангазея» и жития первого сибирского святого Василия Ман-

газейского, изучение пятитысячелетней истории старой части Салехарда и других значимых объектов археологического наследия Ямала, сообщает пресс-служба главы региона.

Особое внимание было уделено прикладному использованию результатов исследований с применением современных технологий на основе достоверных исторических данных и артефактов.

Приз за праздничное настроение

Конкурс. До Нового года остаётся меньше месяца. На улицах Тазовского уже горит иллюминация, в общественных пространствах устанавливают ёлки. Тазовским предпринимателям предлагают на своих объектах тоже создать атмосферу праздника и волшебства

ЛЮДМИЛА АЛЕКСАНДРОВА
ФОТО ИЗ АРХИВА СЗ

В этом году управление социально-экономического развития администрации Тазовского района продолжает добрую традицию и объявляет районный конкурс на лучшее декоративно-художественное и световое оформление фасадов, внутренних помещений объектов потребительского рынка и прилегающей территории к Новому году.

Участниками конкурса «Лучшее новогоднее оформление объектов потребительского рынка» могут стать субъекты малого и среднего предпринимательства и самозанятые граждане, зарегистрированные в установленном законом порядке и осуществляющие свою деятельность на территории Тазовского района в сфере торговли, общественного питания, бытовых услуг. Конкурс проводится в три этапа: приём заявок стартовал первого декабря,



на втором этапе конкурсная комиссия осмотрит и оценит старания участников непосредственно по месту нахождения объекта потребительского рынка. Участники из отдалённых поселений - Гыды, Антипаюты и Находки - могут предоставить фото или видеоматериалы. Третий этап предусматривает определение победителей и награждение.

При оценивании будет учитываться оформление прилегающей территории в ново-

годней тематике, оформление входной зоны, а также внутреннее убранство, применение рекламных средств для повышения уровня обслуживания населения.

Победители новогоднего конкурса получают дипломы и денежные призы: 100 тысяч рублей, 60 тысяч и 40 тысяч соответственно. Так что время ещё есть, чтобы присоединиться и создать новогоднее настроение для посетителей. Заявки от участников принимаются до 12 декабря.

Кешбэк

Более 100 предпринимателей в программе «Морошка»

Среди них такие торгово-сервисные предприятия, как детские развивающие центры, магазины, салоны красоты, спортивные залы, кафе и многие другие

На сегодняшний день кешбэк по карте «Морошка» предоставляют 102 партнёра, более половины из них присоединились в этом году. Чтобы стать партнёром, необходимо обратиться в центр «Мой бизнес». Специалисты центров оказывают предпринимателям всестороннюю поддержку на всех этапах подключения.

Для пользователей «Морошки» - это отличная возможность сэкономить и получать кешбэк за покупки в местных магазинах. Чтобы воспользоваться предложением, достаточно просто оплатить покупку картой, подключенной к Единой карте жителя Ямала, сообщает пресс-служба Губернатора региона. На сайте проекта с помощью фильтра можно найти магазины и адреса партнёров в своём населённом пункте.

На сегодняшний день картой «Морошка» пользуются свыше 345 тысяч ямальцев. Пользователям доступно более 10 полезных сервисов, включая скидки на спортивные и культурные мероприятия, программу «Ямальское долголетие» для старшего поколения, электронные сертификаты для семей, услуги социального обслуживания и многое другое.

Проект карты «Морошка» был запущен по инициативе Губернатора Ямала Дмитрия Артюхова и реализуется совместно с платёжной системой «Мир» в рамках нацпроекта «Экономика данных и цифровая трансформация государства».

исследований древнего Севера

- На конференции были представлены доклады порядка 20 специалистов. В числе ключевых предложений - внедрение результатов исследований в просветительскую деятельность с применением цифровых продуктов, которые позволят расширить аудиторию и повысить интерес к истории региона, - отметила Елена Дубкова, руководитель службы государственной ох-

раны объектов культурного наследия ЯНАО.

Благодаря грантовой поддержке гуманитарных исследований на региональном и федеральном уровнях стало возможным не только научное изучение объектов археологического наследия Ямала, но и их популяризация, а также введение полученных данных в научный, социокультурный и общественный оборот.

На территории автономного округа под государственной охраной находятся 600 объектов культурного наследия. Четверть из них включены в единый реестр объектов федерального, регионального или местного значения. При этом особое место занимает археологическое наследие, составляющее 90% от общего числа охраняемых объектов.

Более 500 многоквартирных домов построено на Ямале за семь лет



Фото предоставлено администрацией Красноселькупского района

Жильё. Регион завершает выполнение поручения Губернатора Дмитрия Артюхова о расселении миллиона квадратных метров аварийного жилфонда. Для реализации этой задачи в округе развернулось беспрецедентное строительство. Возведено 508 многоквартирных домов на более чем 21,5 тысячи квартир. Основной объём - под расселение «авариек»

За это время в регионе появились новые микрорайоны, а многие населённые пункты благодаря жилищному строительству полностью преобразились. Лидерами по возведению жилья стали Новый Уренгой, Салехард, Губкинский, Ноябрьск и Пуровский район.

Кроме строительства домов для расселения аварийного фонда, в регионе реализуются и коммерческие проекты. Это даёт ямальцам дополнительные возможности для улучшения жилищных условий, как самостоятельно, так и в рамках программ для расселения и других мер жилищной поддержки. Новостройки растут не только в городах и крупных населённых пунктах. В небольших и отдалённых поселениях также создаются комфортные условия для жизни ямальцев.

В селе Красноселькуп состоялось торжественное вручение ключей бывшим жителям «авариек». В новом доме на улице Ленина будут жить 62 семьи. Среди новосёлов - семья Мамычевых. У молодых родителей подрастает дочь Кристина.

- Квартира светлая, просторная. Можно разместить большой кухонный гарнитур и смело ставить стол на четверых, чтобы приходили родители, друзья отдыхать. Дом находится почти в самом центре. Рядом площадь - можно ходить на праздники. Главное, во дворе есть площадка, всё в доступно-

Когалым вошёл в Союз российских городов

Это одна из ключевых федеральных площадок для выработки решений по актуальным вопросам развития муниципалитетов

Сегодня сибирский город, отметивший в 2025 году своё 50-летие, по праву считают одним из самых комфортных для жизни. При поддержке ЛУКОЙЛа в Когалыме реализованы десятки масштабных проектов по развитию социальной инфраструктуры - от благоустройства общественных пространств до создания современных образовательных и культурных объектов.

В городе работает единственный за пределами Москвы филиал Малого теат-

ра, где с 2019 года прошли сотни спектаклей. Культурно-выставочный центр Русского музея регулярно привозит в Когалым шедевры русского искусства, а в настоящий момент в городе ведётся строительство масштабного комплекса, который объединит филиал Государственного Русского музея, планетарий, музеи нефти, самоваров и нумизматики.

В 2024 году открылся филиал Пермского политеха - образовательный центр

нового поколения для подготовки инженеров ТЭК с кампусом, общежитиями и спортивной инфраструктурой.

В городе работает музыкальная школа имени Александры Пахмутовой, а среди ключевых точек притяжения - океанариум «Акватика» мирового уровня в составе многофункционального комплекса «Галактика» с кинотеатром, фитнес-центром, оранжереей и развлекательными игровыми зонами.

Сейчас Когалым активно участвует в процедуре формирования Стратегии пространственного развития Российской Федерации до 2030 года. По инициативе администрации города и при поддерж-

сти: магазины прямо вот во дворе, садик недалеко, школа, - рассказала Алёна Мамычева.

В Новом Уренгое в 2022 году сдан в эксплуатацию микрорайон Славянский - здесь построено десять 12-этажных домов для более чем тысячи семей. Основная часть жилья была предназначена для расселения аварийных домов и переселения жителей Газ-Сале. Часть квартир используется в качестве арендного жилья для высококвалифицированных специалистов. Сейчас это лучший микрорайон города, жители которого получили новое качество жизни - в доступности: современный детский сад «Созвездие» на 300 мест, самая большая на Ямале школа - Арктический лицей на 1 600 мест, образовательный парк «Лаборатория», магазины и кафе, подземные и наземные парковки.

В 2025 году в районе Коротчаево заселены два новых дома на 300 квартир на улице Нефтяников. С вводом этих объектов масштабная программа расселения из аварийного жилья в газовой столице подходит к завершению.

В Салехарде продолжается строительство самого крупного в регионе микрорайона Обдорский на пять тысяч квартир. Также в городе в последние годы жильё активно возводят частные застройщики. Ярким примером точечного освоения земельных участков на месте снесённых аварийных домов является застройка на улице Ямальская. Здесь в 2022 году построены два девятиэтажных дома, суммарно на 88 квартир. Район, где расположены жилые дома, имеет развитую социальную и транспортную инфраструктуру. Школы, детсады, спортивные и досуговые учреждения, а также торговые объекты - в шаговой доступности.

В период с 2021 по 2024 год на улицах Шалгина, Патрикеева и Павлова построены в одном стиле четыре до-

ма, суммарно на 120 квартир. Жилой квартал также находится в хорошо развитом районе окружной столицы, для жителей оборудованы парковочные места, рядом остановки общественного транспорта, магазины, центры для досуга детей.

Значительная часть квартир во всех этих домах была использована для переселения жителей из аварийного жилфонда.

Впервые за долгое время важные перемены произошли в жилищной сфере в отдалённом районе Губкинского - Пурпе. На одной из центральных улиц, Железнодорожной, введены в эксплуатацию четыре многоквартирных дома на 214 семей. Квартиры - от однокомнатных до просторных четырёхкомнатных - предназначены для переселения жителей из аварийного жилья Пурпе-1. Рядом вся необходимая инфраструктура, включая благоустроенную придомовую территорию с детской площадкой и парковкой.

В Ноябрьске продолжается реализация одного из самых масштабных за последние годы проектов - преобразование микрорайона «М». На месте 44 снесённых аварийных домов идёт строительство 17 современных многоквартирных зданий. Минувшим летом здесь уже заселили первый четырёхэтажный дом на 96 квартир. Сейчас завершается возведение шести новостроек на 400 квартир, из которых 366 предназначены для переселения из аварийных домов. Микрорайон обеспечен социальной инфраструктурой. Здесь расположено одно из лучших учебных учреждений города - гимназия № 1, а также детские сады «Аленький цветочек» и «Мальвина» - в нём заканчивают капитальный ремонт. Рядом находится детский сад «Снегурочка», где выполнена полная реконструкция.

В Пуровском районе самым крупным и узнаваемым стал новый микрорайон Южный в Тарко-Сале, полностью предназначенный для переселения из «аварийки». Его строительство началось в 2020 году, а первые новосёлы въехали в квартиры в 2024. До конца года новый комфортный микрорайон будет полностью заселён - в шести пятиэтажках расположено 876 квартир. Во дворах и на прилегающих к ним территориях созданы все условия для комфортного проживания таркосалинцев. В шаговой доступности футбольная площадка, дорожки для езды на велосипеде, велопарковки, магазины, детские игровые площадки, площадка для воркаута. Уже построен детский сад, строится школа, в планах - торговый комплекс.

Основной объём жилья возводится с участием Фонда жилищного строительства ЯНАО для решения вопроса по ликвидации аварийных домов. Квартиры предоставляются со всей необходимой сантехникой, плитам и чистовой отделкой, что значительно облегчает процесс переезда и обустройства на новом месте. При соответствующих проектных решениях первые этажи оборудуются системами тёплого пола.

Также по поручению Губернатора в муниципалитетах ведётся активная работа по привлечению частных застройщиков. Для жителей региона это означает стабилизацию цен на рынке жилья и расширение возможностей, как в рамках социальных программ, так и для самостоятельного приобретения.

По итогам прошлого года Ямал достиг рекордных показателей возведения жилья, превышающих результаты последних 30 лет. Ввод составил 332 тысячи квадратных метров. Сейчас в регионе возводятся 257 многоквартирных домов, площадью около 850 тысяч квадратных метров на более чем 16 тысяч квартир.

ке компании ЛУКОЙЛ разрабатывается мастер-план. Свои предложения, которые лягут в основу крупных проектов развития, может внести каждый житель на интерактивной платформе, сообщает агентство нефтегазовой информации.

Отметим, Союз российских городов объединяет более 100 крупных и средних муниципалитетов страны. Его задача - продвижение общих интересов городов, развитие сотрудничества, обмен опытом и совместная выработка стратегических решений. Участие в Союзе позволяет городам усиливать свою инвестиционную и туристическую привлекательность, укреплять имидж, расширять контакты с другими территориями и создавать более благоприятные условия для бизнеса.



Общество.
Награждение победителей конкурсов «Гражданская инициатива» и «Общественное признание» и образовательный семинар для общественников: в минувшие выходные прошёл XIII Гражданский форум Тазовского района



Признание гражданских инициатив



ЕЛЕНА ГЕРАСИМОВА
РОМАН ИЩЕНКО (ФОТО)

Образовательный модуль

В субботу, 29 ноября, районный Дом культуры стал площадкой для сбора представителей гражданского общества Тазовского района. Форум проходит уже в 13-й раз, и каждый год, помимо награждения активистов, участники ждут познавательные семинары. В этот раз поделиться знаниями приехал бизнес-тренер Александр Хватов. Он специалист по формированию навыков у взрослых людей, руководитель российских и международных проектов и имеет 25-летний опыт практической деятельности. Обучающий семинар разделён на два модуля: в первом, который прошёл до обеда, участники разрабатывали концепции проектов. Они попробовали структурировать свои идеи, а затем через практику и дискуссии отшлифовали их до проекта.

- За короткое время - это 2,5 часа - нужно было соединить опыт участников и

их представление о том, что им интересно. Чувствуется, что им хочется что-то делать, но структуры иногда не хватает, - отметил промежуточный итог спикер Александр Хватов.

По итогу у команд получились четыре проекта. Один из них - это создание агентства, которое бы занималось знакомствами, организацией и оформлением свадебных и юбилейных торжеств. Ещё участники предложили провести в Тазовском акцию по сбору и утилизации пластиковых пакетов и создать пространство для социализации детей-инвалидов. Проект от поискового отряда «Семи-десятая весна» предполагает обучение актива отряда реставрационному делу и последующую реставрацию военных находок. Эта идея уже оформлена в проект, но пока не участвует в грантовых конкурсах.

Во второй половине дня участники проектных команд попробовали составить бюджет проекта и перераспределить статьи расходов

в случае уменьшения финансирования. Это задание научило финансовой гибкости и расстановке акцентов.

Из обучения каждый участник вынес для себя полезные знания, а некоторые готовы вернуться к своим идеям и оформить их в работающие проекты.

Мастер-классы

На первом этапе РДК расположились выставки и мастер-классы от инициативных тазовчан. Здесь работали как победители грантовых конкурсов, так и те, кто ещё не получал поддержку своих идей извне. Гости форума могли сделать аромасвечи, расписать подарочный пакет или деревянные заготовки.

- Мы занимаемся изготовлением свечей почти год. Всё это на собственные средства, есть концепция бренда и миссия, но сформированного проекта для гранта пока нет. У меня есть опыт участия в грантовом конкурсе, планирую вместе с наставниками разработать проект и выйти с ним на грант, - говорит владелица мастерской «Бабушка Тундра» Ольга Синякина.

Руководители и обучающиеся научно-исследовательского центра «Перспектива» представили свои результаты исследований природно-климатических изменений в полярной зоне. Руководитель центра, педагог Ольга Семёнова получила грант в конкурсе «Родные города» на развитие проекта «Микромир Заполярья».

Награждение

В Тазовском районе зарегистрировано 25 общественных организаций. В 2012 году впервые прошёл конкурс по оказанию грантовой поддержки социально ориентированным НКО, за эти годы гранты получили более 40 проектов. Лучших общественников и добровольцев поощряют с 2014 года.

Заявки от соискателей на участие в конкурсе «Общественное признание» принимались в октябре, далее прошло голосование на портале **Живёмнасевере.рф**. На заседании конкурсной комиссии были определены победители в каждой из четырёх номи-

наций ежегодного районного конкурса «Общественное признание» и в конкурсе социально значимых проектов «Гражданская инициатива».

В номинации «Хранитель традиций» отмечают того, кто организовал и провёл мероприятия, направленные на сохранение традиционных ценностей народов России. Победителем признана сотрудница школьного музея Алевтина Тибичи.

Лучшей в номинации «Межнациональное сотрудничество» стала Альмира Ситдикова: с 2023 года она организует межмуниципальный конкурс чтецов для учащихся Тазовского района и школ-побратимов Волновахского района ДНР.

«Инициативой года», реализованной в рамках регионального проекта поддержки местных инициатив «Уютный Ямал», стала выставка находок в год юбилея Тазовского сводного поискового отряда «Семидесятая весна». Победителем в этой номинации стал командир поискового отряда Александр Шпилёв.

«Общественником года» признали социального педагога центра «Забота» Евгения Волкова за его социальный проект «Мастера вдохновения».

- Проект проводим для инвалидов, занимаемся с ними разными видами творчества - плетением из ротанга, мыловарением, шитьём сумок. Реализация по гранту закончилась в прошлом году, но я его продолжаю, потому что есть спрос, - рассказывает Евгений Волков.

Победителей конкурса социально значимых проектов «Гражданская инициатива» трое: это территориально-соседская община КМНС «Ямал ЕРВ» с проектом «Северная сила», АНО клуб спортивных единоборств «Мэбета team» с проектом «Спорт силы и духа» и местная религиозная организация «Православный приход храма Покрова Божией Матери» с проектом «Православные истоки казачества».

- Без активного гражданского общества, которое участвует во всех процессах, невозможно достижение высоких результатов. Премии - это не столько поощрение, сколько



Гости форума попробовали себя в творчестве и расписали подарочный пакет



Александр Шпилёв стал победителем в номинации «Инициатива года». Выставка находок поискового отряда «Семидесятая весна» была организована благодаря проекту «Уютный Ямал»



Территориально-соседская община КМНС «Ямал ЕРВ» с проектом «Северная сила» получила грант на проведение тренировок и турнира по нацвидам для гостей на День оленевода



признание неравнодушной позиции и работы на благо Тазовского района. Власть и администрация стараются поддержать наших общественников в их начинаниях, потому что все проекты направлены на развитие гражданского общества нашего района, - отметил заместитель

главы администрации Тазовского района по внутренней политике Роман Пикун.

Гражданское общество Тазовского района продолжает развиваться и укреплять свои позиции, расширяя возможности участия граждан в общественной жизни нашего муниципалитета.

Сдать ГТО за полярным кругом - легко!



ТЭК. Работники Русского месторождения стали участниками уникального спортивного события, впервые они сдавали нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», что называется, без отрыва от производства

ОЛГА РОМАХ
ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ АО «ТЮМЕННЕФТЕГАЗ»

Важность физической активности

Русское месторождение, расположенное в суровых условиях Крайнего Севера, стало площадкой для исторического события - впервые на его территории состоялась сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди работников акционерного общества «Тюменнефтегаз». Это значимое событие подчёркивает стремление компании к всестороннему развитию своих сотрудников, делая акцент не только на профессиональных достижениях, но и на поддержании здорового образа жизни. Инициатива имеет большой интерес среди сотрудников.

- Спорт и физическая культура являются неотъемлемой частью жизни

сотрудников компании. Наша главная задача - поддержать трудовой коллектив, стремление работников промысла заниматься спортом. Для этого созданы все условия: есть тренажёрный зал, можно заниматься бильярдом, настольным теннисом. Каждые полгода по запросу обновляем спортивный инвентарь, который выходит из строя, или покупаем новый. Летом под эгидой спартакиады проводили соревнования по футболу и волейболу, теннису и шахматам, в этом году добавили перетягивание каната, - подчёркивает председатель профсоюзной организации АО «Тюменнефтегаз» Денис Некрасов.

Поддержка спортивных инициатив

Кстати, сдача нормативов ГТО - это инициатива работников, которую руководство компании охотно поддерживало, чтобы показать, что нефтяники - люди не только трудолюбивые,

но и спортивные. Уникальность мероприятия заключается в том, что сдача нормативов проходит непосредственно на месторождении и приурочена к 95-летию Тазовского района и ЯНАО.

Организаторы решили разделить процесс на два этапа: до нового года свою спортивную подготовку демонстрируют работники одной вахты, а после праздников к ним присоединится следующая смена. В первой волне приняли участие более 40 человек. Сдача нормативов - исключительно желание работников.

В условиях сурового климата Севера, где работа требует высокой физической выносливости и силы, такие мероприятия становятся особенно актуальными. Спорт помогает работникам промысла не только поддерживать физическую форму, но и справляться с психологическими нагрузками, связанными с работой в удалённых и сложных условиях.



Спортивные достижения сотрудников

Мастер цеха технического обслуживания и ремонта трубопроводов АО «Тюменнефтегаз» Денис Зотов, имеющий опыт сдачи нормативов ГТО в предыдущей организации, делится своими впечатлениями:

Сдача нормативов ГТО - для меня, прежде всего, проверка собственных сил и возможностей

Я думаю, каждый уважающий себя гражданин должен сдать нормативы. Для всех людей, кто принял решение работать за полярным кругом, физическая сила должна быть приоритетом, то есть на первом месте. Мои любимые дисциплины - бег, плавание и гири. Три года назад получил бронзовый значок ГТО, для 35 лет - неплохо! Сегодня сдавал тесты, думаю, будет лучший результат.

Для 27-летнего геолога Никиты Золотухина спорт - неотъемлемая часть жизни. Ему доставляет удовольствие быть в хорошей физической форме,

поэтому на вахте он тоже не забывает заниматься. Признаётся, тренировки позволяют на время отвлечься от работы и расслабиться.

- На сдачу ГТО меня мотивировали, прежде всего, условия, в которых мы сдаём эти нормативы: за полярным кругом, куда специально для нас приехали инструкторы по сдаче ГТО, это придаёт особую окраску событию. Это как минимум интересно! Каждый может сдать ГТО в специализированном центре, а здесь всё по-другому, и получается неплохо. Мне интересно испытать себя в разных дисциплинах, потому что сейчас люди занимаются спортом в основном локально, а здесь - по всем направлениям. Просто интересно, насколько ты готов по каждому из них. В прошлом году сдал на золотой значок, сейчас хочу подтвердить, - признаётся Никита Золотухин.

Отличные результаты

Работники промысла проходили испытания по нескольким дисциплинам: наклон, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, пресс, а также на выбор - прыжок в длину с места с толчком двумя ногами или рывок гири. Большинство участников выбрали

все виды. Принимали нормативы тазовские спортсмены. Инструктор-методист отдела реализации комплекса «ВФСК ГТО» центра развития физкультуры и спорта администрации Тазовского района Эльгун Ализаде высоко оценил уровень подготовки участников:

- У всех сегодняшних участников отличная спортивная форма и прекрасные показатели! Из 47 человек тридцать сдали на золотые значки - это отлично! Люди здесь поддерживают форму, видно, что занимаются спортом.

Свои заслуженные значки работники Русского месторождения получат во втором-третьем квартале будущего года. Стоит отметить, что нормативы сдаются по возрастным категориям, а результаты действительно в течение четырёх лет.

Проведение сдачи нормативов ГТО на месторождении «Тюменнефтегаза» - яркий пример заботы компании о своих сотрудниках, пропаганды здорового образа жизни и укрепления корпоративного духа. Инициатива, безусловно, станет стимулом для дальнейшего развития спортивной культуры в коллективе и примером для других предприятий отрасли.

Праздник. В минувшую пятницу центр образования «Полярная звезда» распахнул свои двери для особенного торжества - праздничной программы ко Дню матери



Цветы любви для наших

ЛЮДМИЛА АЛЕКСАНДРОВА
РОМАН ИЩЕНКО (ФОТО)

Этот день стал ярким напоминанием о бесценной роли женщин, дарящих жизнь, любовь и заботу, и собрал под одной крышей тех, кто олицетворяет собой истинную силу материнства. Глава Тазовского района Виктор Югай открыл концертную программу проникновенными словами:

- Дорогие женщины, дорогие мамы! С чувством глубокого уважения поздравляю вас с замечательным праздником - Днём матери! Сколько теплоты, любви и нежности вложено в слово «мама». Каждый из нас практически всем обязан нашим матерям. Мама - это наш дом и самый главный ангел-хранитель, поэтому День матери - осо-

бый праздник, который в очередной раз напоминает о самом дорогом и любимом человеке. Низкий поклон и огромное спасибо всем матерям и жёнам, чьи сыновья и мужья с честью защищали и сегодня защищают нашу Родину в зоне проведения специальной военной операции. Огромное спасибо всем матерям за крепкую любовь к своим детям, за заботу, терпение и щедрость души. От всей души желаю вам крепкого здоровья, женского счастья и благополучия!

В рамках праздничной программы состоялось вручение медали «Материнская слава Ямала». За достойное выполнение родительского долга и укрепление семейных традиций почётной награды удостоена Ольга Са-

линдер - многодетная мать, воспитавшая восьмерых детей. Сейчас супруги передают знания и опыт внукам, которых уже больше десяти. Из семьи потомственных оленеводов Ольга Лумбовна вместе с супругом продолжают вести традиционный образ жизни, кочуя по Танамоной тундре в двухстах километрах от Гыды. В семье бережно хранят и передают из поколения в поколение традиции и обычаи предков.

- Мы - потомственные оленеводы, когда были молодыми, работали пастухами в совхозных стадах. Я всегда знала, что у меня будет многодетная семья, как у моих родителей, даже когда была маленькой девочкой. Стараюсь воспитывать детей трудолюбивыми, дружными, ответственными, любящи-

ми Родину. Сама сразу после окончания школы вернулась в тундру. Хотела выучиться на зоотехника, но жизнь распорядилась иначе. Но детям всегда говорила, что нужно обязательно получить образование и стать достойными людьми. Мечтала, чтобы дочки стали медиками - две уже работают в больнице в Тазовском: одна фельдшер, другая медсестра, младшая дочь - тренер. Все мои дети получили образование, и я горжусь каждым из них, - с нежностью говорит многодетная мама Ольга Салиндер.

За достойное выполнение родительского долга и укрепление семейных традиций в этот вечер благодарственные письма от Главы района получили пять тазовчанок, в их числе Алиса Неркахи, мама троих детей.



ИХ МАМ

За достойное выполнение родительского долга и укрепление семейных традиций медали «Материнская слава Ямала» удостоена мать восьмерых детей Ольга Салиндер

- Моя мама самая красивая, любимая, умная, добрая и самая лучшая! - уверен восьмилетний Стас Неркахы.

А ещё он забыл уточнить, что, кроме всего перечисленного, его мама - воспитатель в «Семейном доме», учитель начальных классов в школе «Перспектива». А также активный участник различных форумов, конференций, победитель грантовых конкурсов, входит в состав Совета молодых педагогов Тазовского района; представитель коренных малочисленных народов Севера при Главе Тазовского района и волонтерского объединения «Волонтеры Добро.Центра». Всё это она успешно сочетает с материнством, хотя и признаётся, что времени на семью остаётся очень мало.

- Я часто чувствую, что не успеваю уделять детям столько времени, сколько хотелось бы. Сейчас для меня главное - это время с детьми. Сегодня у меня выходной, и я пришла на награждение вместе с ними. В основном же занята на работе. Очень помогает поддержка мужа и свекрови. Моменты, когда мы собираемся всей семьёй, очень ценны для нас, мы стараемся проводить их активно. Дети видят, чем я занята, им это интересно, это сближает нас. Я чувствую, что очень виновата перед ними, стараюсь компенсировать вот такими выходными, праздниками, - признаётся многодетная мама Алиса Неркахы.

Особое внимание в этот день - мамам и жёнам, которые обеспечивают крепкий тыл защитников Родины.

Они вдохновляют на подвиги, вселяют уверенность и надежду. Мамы героев - это особые женщины, обладающие невероятной силой духа и великой способностью любить и чувствовать на расстоянии радости и горести своего ребёнка.

- Быть мамой - это для меня всё! Как и для любой матери, для меня важны здоровье и благополучие детей. У меня было трое детей, сейчас осталось двое - сын погиб, но не на специальной военной операции. Младший сын сейчас защищает Родину, он ранен и находится в госпитале. Дети меня берегут, особенно сын. Старается не волновать меня, но мама всегда чувствует, когда что-то не так. Когда сына ранило, неделю не было звонков, я уже знала, что случилось что-то

серьёзное. Когда он позвонил из госпиталя и объяснил, что потерял телефон, всё поняла. Я всегда учила своих детей порядочности, честности и вниманию к другим. Сыну говорила: «Перед тобой будет женщина, жена, и ты должен обращаться с ней так же, как со мной», - делится размышлениями о материнстве Галина Томаева.

В этот день в адрес мам звучали слова благодарности и признания в безграничной любви. Праздничная программа лишней раз напомнила о том, что именно мамы являются тем невидимым стержнем, который объединяет семью, общество и всю нашу жизнь. Такие праздники сближают людей, наполняют сердца теплом и напоминают о главных ценностях в жизни.

ГИБДД информирует

На дорогах района

За минувшую неделю сотрудниками Госавтоинспекции района выявлено 40 нарушений требований ПДД. В том числе 8 фактов неиспользования ремней безопасности, 2 случая нарушений правил перевозки детей, установлены два водителя, не оплативших в установленный законом срок административный штраф.

На территории Тазовского района зарегистрировано 2 дорожно-транспортных происшествия без пострадавших, где транспортные средства получили механические повреждения.

ЕЛЕНА ПЫСТОГОВА, ИНСПЕКТОР НАПРАВЛЕНИЯ
ПО ИАЗ ОГИБДД ОМВД РОССИИ ПО «ТАЗОВСКОЕ»



ГРАФИК приёма граждан руководящим составом ОМВД России Тазовское на декабрь

Должность	Фамилия, имя, отчество	Дата	Время
1	2	3	4
Начальник ОМВД	Нестеренко Александр Павлович	03 декабря	17:00 - 20:00
		27 декабря	17:00 - 20:00
Заместитель начальника ОМВД	Латыпов Тимур Ирикович	09 декабря	17:00 - 20:00
Заместитель начальника ОМВД - начальник СО	Удалова Юлия Александровна	23 декабря	17:00 - 20:00
Заместитель начальника ОМВД - руководитель ГРЛС	Бердинских Лариса Александровна	11 декабря	17:00 - 20:00
Врио начальника ОУР	Пинигин Владимир Александрович	12 декабря	17:00 - 20:00
Врио начальника отделения дознания	Попов Виктор Васильевич	15 декабря	17:00 - 20:00
Начальник ОГИБДД	Гусев Андрей Сергеевич	19 декабря	17:00 - 20:00
Начальник ОУУПИПДН	Абдрашитов Дауд Эмирпашаевич	24 декабря	17:00 - 20:00
Начальник миграционного пункта	Смагина Анна Владимировна	27 декабря	12:00 - 15:00

С согласия гражданина возможно присутствие на личном приеме членов общественных советов, образованных при МВД России.

Служба 01

Сводка противопожарной службы за неделю

На минувшей неделе подразделения Тазовского отряда противопожарной службы по боевой тревоге выезжали 6 раз. Один раз на тушение пожара, три раза реагировали на сообщение о срабатывании автоматической пожарной сигнализации, два раза реагировали на сообщения о дыме без последующего горения. Так, на улице Пристанской и в мкр. Маргулова был зафиксирован порыв трубы и топка бани, один раз реагировали на короткое замыкание без последующего горения в старшей школе «Полярная звезда» по адресу: ул. Северная, 9.

26 ноября в 23:37 в пожарную часть по охране Антипаюты поступило сообщение о задымлении в жилом доме, расположенном по адресу: мкр. Ольховый, д. 1.

Для ликвидации пожара были задействованы 3 единицы пожарной техники и 19 человек личного состава. Огнём повреждена внутренняя отделка квартиры на площади 13,5 кв. м. Пострадал один человек, пять человек спасены. Причина и ущерб устанавливаются.

Противопожарная служба напоминает жителям и гостям Тазовского района, что при обнаружении признаков горения незамедлительно сообщите в пожарно-спасательную службу по сотовому телефону: **101** либо **112**, со стационарного - **01**.

ВЛАДИМИР ЯПТУНАЙ,
ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА ОТРЯДА ГПС
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОЖАРОВ «ОПС ЯНАО
ПО МО ТАЗОВСКИЙ РАЙОН» - ФИЛИАЛ ГКУ ПС ЯНАО



МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

ОСТОРОЖНО! МОШЕННИКИ!



**Запомните основные схемы и признаки популярных мошенничеств!
Эта информация поможет вовремя распознать злоумышленников.**

ПРИЗНАКИ

ЗВОНОК ОТ «СОТРУДНИКА БАНКА»
(СПЕЦИАЛИСТА, РАБОТНИКА СЛУЖБЫ БЕЗОПАСНОСТИ)

- 1** Сообщают о попытке хищения денежных средств либо о незаконно оформленном кредите
- 2** Предлагают перевести деньги на «безопасный счет», оформить «зеркальный кредит»
- 3** Просят назвать реквизиты банковской карты, защитный код с ее обратной стороны и поступающие на телефон пароли

ЗАПОМНИТЕ!

НЕ ОТВЕЧАЙТЕ НА ЗВОНКИ, поступившие с неизвестных номеров, особенно зарегистрированных в другом регионе;

НЕ ВЕРЬТЕ любой информации от незнакомца, **ДАЖЕ ЕСЛИ** звонок поступил с официального телефона горячей линии банка;

ПРЕРВИТЕ РАЗГОВОР и самостоятельно позвоните на телефон горячей линии банка, набрав номер **ВРУЧНУЮ**;

ПОМНИТЕ: код от вашей карты и пароли подтверждения операций **НЕ ИМЕЕТ ПРАВА** спрашивать даже сотрудник банка!



ПРИЗНАКИ



ПОКУПКА/ПРОДАЖА ТОВАРОВ
НА САЙТАХ ОБЪЯВЛЕНИЙ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- 1** Низкая стоимость товара
- 2** Требование безналичного расчёта
- 3** Предложение подключить «мобильный банк»
- 4** Покупатель готов сделать покупку, не взглянув на неё
- 5** Покупатель просит назвать реквизиты банковской карты и пароли из СМС-сообщений
- 6** Продавец под разными предлогами просит Вас внести предоплату
- 7** Покупатель предлагает обмен и высылает по СМС вредоносную ссылку на «товар»

ЗАПОМНИТЕ!

Главная цель злоумышленников – подключиться к **ВАШЕМУ «МОБИЛЬНОМУ БАНКУ»!**

Для совершения денежного перевода необходимо **ЗНАТЬ ТОЛЬКО НОМЕР БАНКОВСКОЙ КАРТЫ**

Если покупатель предложил **ПРОЙТИ К БАНКОМАТУ** для получения перевода, **ЗНАЙТЕ: ВАС ПЫТАЮТСЯ ОБМАНУТЬ!**

НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ИНТЕРНЕТ-ССЫЛКИ от покупателя, они могут быть вредоносны!

Детское и подростковое ожирение: рекомендации родителям



В 2022 году в России было зафиксировано 108 тысяч случаев ожирения у детей до 14 лет и более 40 тысяч случаев у подростков 15-18 лет. В то время как в 2010 году этот показатель был примерно на 64% ниже в первой группе и почти в два раза - во второй. Увеличение числа пациентов с лишним весом и ожирением во всех возрастных группах - мировая проблема, которая существует и в России

Ожирение у детей чаще всего связано с потреблением избыточного количества калорий и малоподвижным образом жизни. Вот что советуют врачи мамам и папам, которые вступили на нелегкий путь борьбы за стройную фигуру и здоровье своего ребёнка.

Перейти на здоровое питание

Как ни банально это прозвучит, но главная причина лишних килограммов у ребёнка кроется в нездоровом питании. Основы его закладываются в семье, в самом раннем детстве.

- Важно стараться как можно дольше сохранять грудное вскармливание. ВОЗ рекомендует делать это минимум до 2 лет жизни ребёнка. Если малыш на искусственном вскармливании, следует использовать только адаптированные смеси и не пытаться готовить смесь гуще, чем это рекомендовано в инструкции.

- С введением прикорма не стоит добавлять в блюда сахар и соль и увеличивать объём порции, положенный по возрасту. Это предостережение особенно важно в отношении продуктов с высоким содержанием белка - мяса и творога. Такая нагрузка может сказаться не только на весе, но и на состоянии работы

печени, поджелудочной железы и почек малыша.

- К накоплению лишнего веса неизбежно ведет избыток в рационе кондитерских изделий, фастфуда, газированных напитков и частые перекусы. Когда вся семья решает вести здоровый образ жизни, эти продукты легко заменить на овощи и фрукты, хлеб из цельнозерновой муки, рыбу, птицу, нежирные кисломолочные продукты, орехи и семечки.

Пищевые привычки малышей закладываются, когда их переводят на общий стол. Если родители осознанно подойдут к этому вопросу, то задать правильные установки в этот период им будет несложно. Это избавит их от необходимости корректировать пищевое поведение детей в подростковом возрасте.

Не заставлять ребёнка есть и исключить перекусы

Различные расстройства пищевого поведения, в том числе переедание, могут быть связаны с тем, что с раннего детства родители заставляли ребёнка есть во что бы то ни стало. В результате у таких детей появляется привычка есть «механически», не прислушиваясь к потребностям организма, в связи с чем сбивается механизм «голод-насыщение».

Причины, по которым дети отказываются от еды, могут быть разными:

- ребёнок плохо себя чувствует (заболевает, устал);
- ваш малыш «малоежка», то есть его потребность в еде меньше, чем у других детей;
- прием пищи связан с неприятными ассоциациями (родители часто ругались за ужином или ребёнок знает, что в случае отказа от еды, на него будут кричать; была конфликтная ситуация непосредственно перед едой);
- ребенок не привык осознанно относиться к питанию, у него уже сформирована привычка есть под шум телевизора или планшета;
- индивидуальные вкусы в пище: ребёнку действительно не нравится какое-то блюдо или продукт.

Что можно посоветовать в такой ситуации?

➤ Когда малыш еще маленький, и вы кормите его с ложки, никогда не заставляйте есть принудительно. Дайте ребёнку сначала попробовать еду на вкус и затем ждите, пока он сам потянется к ложке за новой порцией. Поверьте, малыш обязательно даст вам знать, если

он не наелся. Заставлять есть в более старшем возрасте также ни в коем случае не стоит.

➤ Почти у каждого блюда есть аналог. Например, если ребёнку не нравится в супе картофель, попробуйте заменить его на батат или чечевицу. В запечённом варианте это может быть тыква.

➤ Возможно, дело не в самом продукте, а в его консистенции. Например, ребёнку действительно может быть сложно разжевать кусок мяса, а вот с котлеткой или пюре он вполне справится.

➤ Попробуйте сочетать нелюбимые блюда с теми, которые ребенок давно оценил. Например, добавьте в кашу фруктовое пюре.

➤ «Детская» порция допустима не только в кафе. Ребенок действительно не должен съедать столько же, сколько и взрослый.

➤ Заранее позаботьтесь об альтернативе. Например, если ребёнок не любит гарниры, можно заранее приготовить и рис, и гречневую кашу, предоставив возможность выбора.

➤ Огромное значение имеет сама подача: приготовленную еду можно выкладывать на тарелку каким-нибудь оригинальным способом, например, в виде забавных рожиц или в форме животных, которые ребёнку будет интересно съесть по частям. Также очень важна яркая, красивая посуда.

➤ Прием пищи должен стать приятным, осознанным ритуалом, когда вся семья собирается за одним столом и общается. Конечно, любые гаджеты из этого процесса надо исключать.

➤ Все вышесказанное не отменяет правила о том, что в семье должны быть чётко оговорённые по времени приёмы пищи: завтрак, обед и ужин, а также до двух перекусов (это может быть второй завтрак, полдник или второй ужин). Интервалы между основными приёмами пищи должны составлять не менее 3,5-4 часов, между промежуточными приёмами пищи - не менее 1,5 часа. Однако постоянных перекусов между ними быть не должно. Именно «перехватывание» на бегу различных вкусняшек сбивает пищевой режим ребёнка. Капризы во время основного приёма пищи в таком случае естественны - ведь ребёнок действительно не голоден. Кроме того, дробный несистематизированный приём пищи - это и есть прямой путь к ожирению, ведь калорийность перекусов очень сложно отследить. В случае, если ребенок отказался, например, от обеда, не ругайте его - объясните, что в следующий раз он будет есть только во время ужина (или полдника, если это принято в семье).

Повысить уровень физической активности

Гиподинамия - еще один бич нашего времени. Лифты, общественный транспорт,

личные авто порой лишают детей и родителей возможности лишней раз пройтись пешком, а курьерские доставки даже не дают шанса выйти из дома за покупками. Подвижным играм со сверстниками современные дети все чаще предпочитают время, проведенное за компьютером или телефоном.

Вот и получается, что количество потребляемых калорий становится больше, чем потраченных, что неизменно ведет к набору веса.

Поэтому в семье жизненно необходим активный взрослый, который станет инициатором и организатором физических нагрузок. Приветствуются совместные динамичные игры, лыжные прогулки, гимнастика, плавание в бассейне, вечерние променады или пробежки, покупка и активное использование шведской стенки. С 4-летнего возраста дети хорошо усваивают предлагаемые им физические упражнения. К примеру, если родители вместе с детьми будут заниматься утренней зарядкой, ребенок быстро усвоит, что это такая же норма, как умывание или гигиена полости рта дважды в день.

Кстати, двигательная активность не только поможет израсходовать полученные калории, но и станет профилактикой других заболеваний, связанных с гиподинамией.

Начать соблюдать режим питания

Казалось бы, какую роль может сыграть время завтрака или обеда? Ведь калорийность и состав пищи от этого не поменяются. На самом деле нормальная желудочная секреция может поддерживаться только при условии четких промежутков времени между приемами пищи. Основная часть суточного рациона (около 70% энергетической ценности) должна приходиться на первую половину дня. Так реализуется возврат к физиологическому ритму аппетита. А вот обильная вечерняя трапеза приведет к тому, что большая часть съеденного не подвергнется окислению, а преобразуется в жиры, которые «про запас» отложатся в организме.

Привить гигиену качественного сна

В процесс похудения и в профилактику набора веса свою лепту вносит и здоровый сон. Пока ребёнок спит, его организм восстанавливается и развивается, вырабатывается гормон роста и запускаются процессы сжигания жира.

Простые правила гигиены сна:

- Ложиться спать не позже 22:00 и просыпаться примерно в 7:00. Желательно делать это всегда в одно и то же время.

- Длительность сна зависит от возраста ребенка. Так, новорожденным требуется около 16-20 часов сна в сутки. К концу первого года жизни ребёнка время

сна сокращается до 12-14 часов. Детям от 3 до 5 лет требуется до 10-12 часов в сутки, для детей старше 5 лет - до 8-9 часов в сутки.

- Рекомендуется спать в полной темноте, без ночников, чтобы ничего не мешало выработке гормона сна мелатонина.

- Перед сном комнату необходимо проветривать.

- Температура воздуха в спальне не должна превышать 20-22 градуса, а влажность должна составлять от 50% до 70%.

- За час до сна стоит отказаться от гаджетов и активных игр, а за 2-3 часа - от еды.

Сократить время использования гаджетов

С развитием ожирения напрямую связано время, которое подрастающее поколение в избытке проводит за просмотром телевизора и сёрфингом в интернете.

Не стоит использовать планшет, чтобы отвлечь малыша во время кормления. Это может войти в привычку, за которую дети расплачиваются ожирением. И вот почему:

- Процесс принятия пищи растягивается, а уровень дневной физической активности при этом снижается.

- Зачастую во время просмотра телевизора ребёнок потребляет не только пищу, но и рекламу высококалорийных продуктов и фастфуда.

- С долгим сидением перед экраном связано позднее засыпание и, как следствие, снижение продолжительности и качества сна.

- Когда ребёнка что-то отвлекает от еды, он ест больше положенной ему нормы. Поэтому крайне важно во время приёма пищи ни на что не отвлекаться, отложить в сторону гаджеты, книгу, игры, выключить телевизор и даже музыку, если она слишком активная.

Закключение

Помогая своему ребёнку, который страдает избыточной массой тела, родителям стоит быть последовательными и упорными. Лучше, если коррекция веса тела станет семейным проектом, чтобы быть в форме всем вместе.

Детям, которые страдают от ожирения, вызванного различными заболеваниями, приёмом медицинских препаратов и генетическими нарушениями, надо постоянно наблюдаться у профильных специалистов и проводить коррекцию питания и образа жизни по согласованию с лечащим врачом.

И помните: ни одно правило или совет не будет работать, если его не соблюдают родители.

ПН ПОНЕДЕЛЬНИК
08.12**Первый**

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00, 03.00 Новости
09.05 «Модный приговор» (0+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40, 11.25 Х/ф «Жестокий романс» (12+)
11.00, 14.00 Новости
13.45, 14.15, 16.45, 17.15 «Время покажет» (16+)
15.00 «Давай поженемся!» (16+)
15.50 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Новости
18.45 «Большая игра» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Союз спасения» (16+)
22.50 «Время покажет» (16+)
00.05 «Время героев» (16+)
01.10, 03.05 Подкаст.Лаб (16+)

Россия-1

05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном (12+)
11.30, 21.10 Вести. Местное время
12.00, 18.00 «60 минут» (12+)



14.30, 02.15, 03.30 Т/с «Каменская» (16+)
17.00 «Малахов» (16+)
21.30 Т/с «Тайны следствия» (16+)
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)

Матч-ТВ

06.00 Матч! Парад (6+)
06.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым (12+)
07.00, 09.00, 12.55, 14.50, 03.55 Новости
07.05, 11.35, 22.00, 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 Лица страны (12+)
09.25 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура (6+)
10.30 Смешанные единоборства. П. Ян - М. Двалишвили. UFC (16+)
12.35 Специальный репортаж
13.00 Есть тема! Прямая трансляция
14.20 Лыжная страна (12+)
14.55 Громко. Прямая трансляция
15.55 Бокс. Чемпионат мира. Мужчины
19.00 Профессиональный бокс. А. Мазур - Д. Садуула. Мелбет. Лига бокса
22.35 Футбол. «Торино» - «Милан». Чемпионат Италии
02.00 Бокс. Чемпионат мира. Мужчины. Трансляция из ОАЭ (16+)

Культура

06.30 Диалоги о животных
07.15 Кристальные истории
07.30 Черные дыры. Белые пятна
08.15 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»
08.50 Х/ф «Мираж» (12+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.10, 01.10 «XX век»
12.45, 00.00 Новости. Подробно. АРТ
13.00 Д/с «Провинциальные музеи России»
13.30 Д/с «Век Василия Гроссмана»
14.10 Т/с «Солнечный ветер»
15.30 Агора
16.30 Д/с «Передвижники»
17.15, 02.15 К 95-летию Большого симфонического оркестра имени П.И. Чайковского. Геннадий Рождественский и БСО Гостелерадио СССР. С. Прокофьев. Симфония № 5
18.00 Рассказы из русской истории

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.50 Х/ф «Стряпуха. Таланты и поклонники» (16+)
10.45, 00.30 «Петровка, 38» (16+)
10.55 «Городское собрание» (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События
11.50 Х/ф «Танцы в темноте» (12+)
13.45, 04.55 Мой герой (12+)
14.50 Город новостей
15.05, 02.45 Х/ф «Абонемент на расследование. Ночной гость» (12+)
17.00 Д/ф «Звёздные браки. На те же грабли» (16+)
18.15 Х/ф «Чувство правды» (12+)
22.35 Специальный репортаж (16+)
23.05 «Знак качества» (16+)
00.45 Д/ф «Суд истории. Операция «Немыслимое» (16+)
01.25 Д/ф «Звёздный диагноз» (16+)
02.05 Д/ф «Андропов против Щёлокова. Смертельная схватка» (16+)

НТВ

04.45, 08.25, 10.35 Т/с «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи» (16+)
16.45 «За гранью» (16+)
17.50 «ДНК» (16+)



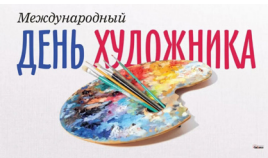
20.00 Т/с «Скорая помощь» (16+)
22.15, 00.00 Т/с «Подслушано в Рыбинске» (16+)
00.40 Д/с «Казачи на СВО» (18+)
02.25 Т/с «Чернов» (16+)

ОТР

06.45 Х/ф «Обыкновенное чудо» (12+)
08.00, 11.00 «Календарь» (12+)
08.25 Родительское собрание (12+)
09.25 Х/ф «Пассажирка» (16+)
11.30, 20.30, 03.35 Д/ф «Город с историей» (12+)
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.50, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00, 00.00 Новости
12.05, 12.35 Пёстрый мир
13.05, 13.35, 14.05, 16.05, 17.10, 22.20 ОТражение
15.00 Х/ф «Женская версия. Чистильщик» (16+)
19.15, 19.50 Т/с «Везёт» (16+)
21.00 «Очевидно. Вероятно» с академиком Арутюном Аветисяном (12+)
21.40 «Новости Совета Федерации» (12+)
00.15 Х/ф «Шумный день» (12+)
01.50 Д/с «Открывая Россию» (12+)
02.20 Т/с «Везёт» (16+)
02.55 Т/с «Везёт» (16+)
04.05 «Моя история» с Дмитрием Кирилловым (16+)
04.50 Д/ф «Юрий Кучиев. Арктический джигит» (12+)
05.20 «На приёме у главного врача» с Марьяной Лысенко (12+)

Пятый

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия (16+)
05.25, 06.00, 06.45, 07.25, 09.30, 09.40, 10.25, 11.20, 12.10 Т/с «Великолепная пятёрка-5» (16+)
08.05 Фирменный рецепт (12+)
08.40 Знание - сила (12+)
13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.55, 17.30, 18.10, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25 Т/с «След» (16+)
22.20, 04.05 Т/с «Свои-7» (16+)
23.05 Т/с «Свои-4» (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)

Международный день художника**ВТ** ВТОРНИК
09.12**Первый**

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.05 «Модный приговор» (0+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15 «Время покажет» (16+)
11.00, 14.00, 17.00 Новости
11.40, 18.45 «Большая игра» (16+)
15.00 «Давай поженемся!» (16+)
15.55 «Мужское / Женское» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Союз спасения» (16+)
22.50 «Время покажет» (16+)
00.05 Д/ф Премьера. «Вызываю огонь на себя». Ко Дню Героев Отечества (16+)
01.05 Подкаст.Лаб (16+)
03.00 Новости
03.05 Подкаст.Лаб (16+)

Россия-1

05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном (12+)
11.30, 21.10 Вести. Местное время
12.00, 18.00 «60 минут» (12+)
14.30, 02.15, 03.30 Т/с «Каменская» (16+)
17.00 «Малахов» (16+)



21.30 Т/с «Тайны следствия» (16+)
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)

Матч-ТВ

06.00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура (6+)
07.00, 09.00, 12.55, 14.50, 03.55 Новости
07.05, 11.35, 14.55 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05, 12.35 Специальный репортаж (12+)
09.25 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура (6+)
10.30 Настольный теннис. Суперкубок. Финал. Трансляция из Москвы (6+)
13.00 Есть тема! Прямая трансляция
14.20 География спорта (12+)
15.55, 21.00 Бокс. Чемпионат мира. Мужчины. Прямая трансляция из ОАЭ
19.00 Мир РПЛ
23.00 Бильярд. BetBoom Кубок мира. Прямая трансляция из Москвы.
00.35 Все на Матч! Прямая трансляция
02.00 Баскетбол. «Уралмаш» - «Зенит». Единая лига ВТБ (6+)
04.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Международный турнир. Трансляция из Нижнего Тагила (6+)

Культура

06.30 Диалоги о животных
07.15 Кристальные истории
07.30, 13.25, 00.15 Д/ф «Земля легенд»
08.20, 19.00 Д/с «Почерк эпохи» с Кириллом Яро»
08.50 Х/ф «Мираж» (12+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.10, 01.10 «XX век»
12.45, 00.00 Новости. Подробно. Книги
13.00 Д/с «Провинциальные музеи России»
14.20 Т/с «Солнечный ветер»
15.30 Д/ф «Михаил Пиотровский: фильм об отце»
17.15, 02.05 К 95-летию Большого симфонического оркестра имени П.И. Чайковского
18.15 Д/с «Забывтое ремесло»
18.30 Д/с «Жизнь замечательных идей»
19.45 Главная роль

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф «Стряпуха. Таланты и поклонники» (16+)
10.35, 04.15 Д/ф «Актёрские драмы. Теряя рассудок» (16+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50 Х/ф «Танцы в темноте» (12+)
13.45, 04.55 Мой герой (12+)
14.50 Город новостей
15.05, 02.50 Х/ф «Абонемент на расследование. Ночной гость» (12+)
17.00 Д/ф «Как мама скажет» (16+)
18.10 Х/ф «Чувство правды-2» (16+)
22.35 «Закон и порядок» (16+)
23.05 Д/ф «Война за наследство» (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38» (16+)
00.45 Д/ф «Охота на маньяка. Дело о двойных дверях» (16+)

НТВ

04.45 Т/с «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня»
08.25, 10.35 Т/с «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+)
13.25 «Чрезвычайное происшествие»



14.00 «Место встречи» (16+)
16.45 «За гранью» (16+)
17.50 «ДНК» (16+)
20.00 Т/с «Скорая помощь» (16+)
22.15, 00.00 Т/с «Подслушано в Рыбинске» (16+)
00.40 Д/с «Казачи на СВО» (18+)
02.40 Т/с «Чернов» (16+)

ОТР

06.15 «Большая страна» (12+)
07.10, 15.00 Х/ф «Женская версия. Чистильщик» (16+)
08.00, 11.00 «Календарь» (12+)
08.30, 04.05 «Преодоление» (12+)
09.10 «Нескучное дело» с Сергеем Ломакиным (12+)
09.25 Х/ф «Шумный день» (12+)
11.30, 20.30, 03.35 Д/ф «Город с историей» (12+)
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.50, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00, 00.00 Новости
12.05, 12.35 Пёстрый мир
13.05, 13.35, 14.05, 16.05, 17.10, 22.20 Отражение
19.15, 19.50, 02.20 Т/с «Везёт» (16+)
21.00 «Отчий дом» (12+)
21.15 «Человек и судьба» (16+)
21.45 Специальный репортаж (12+)
00.15 Х/ф «Когда деревья были большими» (12+)
01.50 Д/с «Открывая Россию» (12+)
02.55 Т/с «Везёт» (16+)
04.45 Д/ф «Павел Чилин. Фуга для инженера» (12+)
05.20 «На приёме у главного врача» с Марьяной Лысенко (12+)

Пятый

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия (16+)
05.25, 06.05, 06.45, 07.25, 09.30, 09.40, 10.25, 11.20, 12.05 Т/с «Великолепная пятёрка-5» (16+)
08.05 Страна советов (16+)
08.40 Знание - сила (12+)
13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.55, 17.30, 18.10, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25 Т/с «След» (16+)
22.20, 04.05 Т/с «Свои-7» (16+)

Международный день борьбы с коррупцией



СР

СРЕДА
10.12

Первый

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00, 03.00 Новости



09.05 «Модный приговор» (0+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.50 «Время покажет» (16+)
11.00, 14.00, 17.00 Новости
11.40, 18.45 «Большая игра» (16+)
15.00 «Давай поженимся!» (16+)
15.55 «Мужское / Женское» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Союз спасения» (16+)
00.05 Премьера. «Шоу Вована и Лексуса» (16+)
01.10, 03.05 Подкаст Лаб (16+)

Россия-1

05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести



09.30 Местное время
09.55 О самом главном (12+)
11.30, 21.10 Вести. Местное время
12.00, 18.00 «60 минут» (12+)
14.30, 02.15, 03.30 Т/с «Каменская» (16+)
17.00 «Малахов» (16+)
21.30 Т/с «Тайны следствия» (16+)
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)

Матч-ТВ

06.00 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура (6+)
07.00, 09.00, 12.55, 14.50, 03.55 Новости
07.05, 11.35, 14.55, 00.35 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05, 12.35 Специальный репортаж (12+)
09.25 География спорта (12+)
09.55 Д/ф «Дарья Соколова. Вернуться и победить!» (12+)
10.30 Торжественная церемония награждения премией Паралимпийского комитета России «Возвращение в жизнь» (12+)
13.00 Есть тема! Прямая трансляция (12+)
14.20 «Вид сверху» (12+)
15.55, 19.55 Бокс. Чемпионат мира. Мужчины
19.00 Смешанные единоборства. П. Ян - М. Двалишвили. UFC (16+)
23.00 Бильярд. BetBoom Кубок мира. Прямая трансляция из Москвы.
02.00 Баскетбол. ЦСКА - «Бетсити Парма». Единая лига ВТБ (6+)
04.00 Волейбол. «Локомотив» - «Факел Ямал». Чемпионат России. Суперлига. Мужчины (6+)

Культура

06.30 Диалоги о животных
07.15 Кристальные истории
07.30, 13.25, 00.15 Д/ф «Земля легенд»
08.25, 19.00 Д/с «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро (12+)
08.50 Х/ф «Мираж» (12+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.10, 01.10 «XX век»
12.45 Новости. Подробно. Кино
13.00 Д/с «Провинциальные музеи России»
14.20, 22.30 Х/ф «Моя судьба»
15.30 Д/с «Забытое ремесло»
15.45 Д/ф «Сергей Колтаков. Дар напрасный, дар случайный?»
16.30 Библиейский сюжет
17.15 К 95-летию Большого симфонического оркестра имени П.И. Чайковского
18.30 Д/с «Жизнь замечательных идей»
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Валерий Воронов «Реквием Незабывтых». Дирижер Юрий Башмет.
21.50 Абсолютный слух

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф «Стряпуха. Тени пустых домов» (16+)
10.35, 04.20 Д/ф «Актёрские драмы. Выйти замуж за режиссёра» (16+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50 Х/ф «Танцы на стекле» (16+)
13.45, 05.00 Мой герой (12+)
14.50 Город новостей
15.05, 02.50 Х/ф «Абонемент на расследование. Опасные желания» (12+)
17.00 Д/ф «Ради звёздной роли» (16+)
18.10 Х/ф «Чувство правды. Свежий хлеб и кофе» (16+)
20.00 Х/ф «Чувство правды. Тайна куклы» (16+)
22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 Прощание (16+)
00.00 События. 25-й час

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Т/с «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня»



13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи» (16+)
16.45 «За гранью» (16+)
17.50 «ДНК» (16+)
20.00 Т/с «Скорая помощь» (16+)
22.15, 00.00 Т/с «Подслушано в Рыбинске» (16+)
00.40 Д/с «Казачи на СВО» (18+)
03.00 Т/с «Чернов» (16+)

ОТР

06.15 «Большая страна» (12+)
07.10 Х/ф «Женская версия. Чистильщик» (16+)
08.00, 11.00 «Календарь» (12+)
08.30, 04.05 «Очевидно. Вероятно» с академиком Арутюном Аветисяном (12+)
09.10 «Песня остаётся с человеком» (12+)
09.25 Х/ф «Когда деревья были большими» (12+)
11.30, 20.25, 03.25 Д/ф «Город с историей» (12+)
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.50, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00, 00.00 Новости
12.05, 12.35 Пёстрый мир
13.05, 13.35, 14.05, 16.05, 17.10, 22.20 Отражение
15.00 Х/ф «Женская версия. Знак совы» (16+)
19.15, 19.50, 02.20, 02.55 Т/с «Везёт» (16+)
21.00, 05.20 «На приёме у главного врача» с Марьяной Лысенко (16+)
00.15 Х/ф «Тучи над Борском» (12+)
01.45 «Очень личное с Виктором Лошаком» (12+)
04.50 Д/ф «Два царства Бориса Пиотровского» (12+)

Пятый

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия (16+)
05.30, 06.10, 06.50, 07.35, 09.30, 10.20, 11.15, 12.05, 04.40 Т/с «Великолепная пятёрка-5» (16+)
08.25 «Стройнадзор» (16+)
13.30, 14.20, 15.05, 16.00, 16.45, 17.30, 18.05, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25 Т/с «След» (16+)
22.20, 04.05 Т/с «Свои-7» (16+)
23.05 Т/с «Свои-4» (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)

Международный день прав животных

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПРАВ ЖИВОТНЫХ



ЧТ ЧЕТВЕРГ
11.12

Первый

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00, 03.00 Новости
09.05 «Модный приговор» (0+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45,
17.15, 22.50 «Время покажет» (16+)
11.00, 14.00, 17.00 Новости



11.40, 18.45 «Большая игра» (16+)
15.00 «Давай поженимся!» (16+)
15.55 «Мужское / Женское» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Союз спасения» (16+)
00.05, 03.05 Подкаст.Лаб (16+)

Россия-1

05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00
Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном (12+)
11.30, 21.10 Вести. Местное время
12.00, 18.00 «60 минут» (12+)



14.30, 02.15, 03.30 Т/с «Каменская» (16+)
17.00 «Малахов» (16+)
21.30 Т/с «Тайны следствия» (16+)
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)

Матч-ТВ

06.00 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура (6+)
07.00, 09.00, 14.50, 03.55
Новости
07.05, 11.35, 14.55, 00.35
Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 Специальный репортаж (12+)
09.25, 12.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Индивидуальная гонка
15.55 Боулинг. VetBoom Кубок КЛБ. Гранд финал. Прямая трансляция из Тюмени
18.00 Бокс. Чемпионат мира. Мужчины. Прямая трансляция из ОАЭ
23.00 Бильярд. VetBoom Кубок мира. Прямая трансляция из Москвы
02.00 Баскетбол. «Пари Нижний Новгород» - УНИКС. Единая лига ВТБ (6+)
04.00 Гандбол. «Машека» - «Зенит». СЕНА-Газпром Лига (6+)
05.30 «Голевая неделя. РФ» (6+)

Культура

06.30 Диалоги о животных
07.15 Кристальные истории
07.30, 13.25, 00.15 Д/ф «Земля легенд»
08.25, 19.00 Д/с «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро
08.55 Х/ф «Последнее дело комиссара Берлаха» (12+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.10, 01.10 «XX век»
11.45 Д/с «Острова»
12.45, 00.00 Новости. Подробно. Театр
13.00 Д/с «Провинциальные музеи России»
14.20, 22.10 Х/ф «Моя судьба»
15.40 «2 Верник 2»
16.30 Д/с «Пряничный домик»
17.15, 01.45 К 95-летию Большого симфонического оркестра имени П.И. Чайковского
18.00 Д/ф «Роман в камне»
18.30 Д/с «Жизнь замечательных идей»
19.45 Главная роль
20.05 Открытая книга

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф «Стряпуха. Тени пустых домов» (16+)
10.40, 04.15 Д/ф «Актёрские драмы. Шпионский роман» (16+)
11.30, 14.30, 17.50 События
11.50 Х/ф «Танцы на стекле» (16+)
13.45, 04.55 Мой герой (12+)
14.50 Город новостей
15.05, 02.50 Х/ф «Абонемент на расследование. Опасные желания» (12+)
17.00 Д/ф «Выбираю папу!» (16+)
18.10 Х/ф «Чувство правды. Последний шашлык» (16+)
20.00 Х/ф «Чувство правды. Пункт выдачи» (16+)
22.00 События
22.35, 05.30 «10 самых...» (16+)
23.05 Д/ф «Легенды эстрады. Поздние встречи» (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38» (16+)

НТВ

04.40, 08.25, 10.35 Т/с «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.35 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи» (16+)
16.45 «За гранью» (16+)



17.50 «ДНК» (16+)
20.00 Т/с «Скорая помощь» (16+)
22.15, 00.00 Т/с «Подслушано в Рыбинске» (16+)
00.55 «Поздняков» (16+)
01.05 «Мы и наука. Наука и мы» (12+)
02.05 Т/с «Чернов» (16+)

ОТР

06.15 «Большая страна» (12+)
07.10, 15.00 Х/ф «Женская версия. Знак совы» (16+)
08.00, 11.00 «Календарь» (12+)
08.30, 04.05 «Очень личное» с Виктором Лошаком (12+)
09.10 «Конструкторы будущего» (12+)
09.30 Х/ф «Тучи над Борском» (12+)
11.30 Д/ф «Город с историей» (12+)
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.50, 16.00,
17.00, 19.00, 22.00, 00.00 Новости
12.05, 12.35 Пёстрый мир
13.05, 13.35, 14.05, 16.05, 17.10, 22.20
ОТРАЖЕНИЕ
19.15, 19.45, 02.45, 03.15 Т/с «Везёт» (16+)
20.15 «Преодоление» (16+)
21.00 Родительское собрание
21.45 «Песня остаётся с человеком» (12+)
00.15, 01.25 Х/ф «Время, вперед!» (12+)
03.50 «Тайны в искусстве» (16+)
04.50 Д/ф «Алексей Ухтомский. Ключ от заветных дверей» (12+)
05.20 «На приёме у главного врача» с Марьяной Лысенко (12+)

Пятый

05.00, 09.00, 13.00, 17.00
Известия (16+)
05.25, 05.45, 06.25, 07.10, 09.30,
10.20, 11.15, 12.05 Т/с «Велико-
лепная пятёрка-5» (16+)
08.00 Ваше здоровье! (12+)
08.35 День ангела (0+)
13.30, 14.20, 15.55, 16.45, 17.30,
18.05, 18.55, 19.45, 20.35, 21.25
Т/с «След» (16+)
15.05 Т/с «След. Новые легенды» (16+)
22.20, 04.00 Т/с «Свои-7» (16+)

Международный день танго

ПОДПИШИСЬ, БУДЬ В КУРСЕ НОВОСТЕЙ!

Бесплатная доставка в день выхода нового номера коллективам от 10 человек!

ПЕРЕЙТИ К ОФОРМЛЕНИЮ ПОДПИСКИ

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ НА ПОДПИСКУ

Наш адрес: п. Тазовский, ул. Пушкина, 36,
тел.: 2 04 76

Спорт.

16 ноября в Хабаровске завершился Кубок России по северному многоборью. Борьбу за медали вели около 100 спортсменов из 9 регионов России



Идти вперёд и не сдаваться!

ВЕРА РУКАВИШНИКОВА
ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА
СПОРТСМЕНА

Сборная Ямала показала отличные результаты, завоевав 1-е место на этих стартах. В соревнованиях приняли участие спортсмены из Хабаровского и Красноярского края, Магаданской и Сахалинской областей, Республики Саха (Якутии), Чукотки, Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, Ямало-Ненецкого и Ненецкого автономных округов.

Лучшим среди мужчин в метании топора на дальность стал тазовчанин Виктор Сегой. Он установил рекорд России, метнув топор на 276 метров!

Как отметил Виктор, уезжая на эти сборы, он не делал ставку на топор, а рассчитывал на хорошие результаты в тройном национальном прыжке. На прошлых соревнованиях в Тазовском до рекорда округа ему не хватило всего 10 сантиметров. Но в Хабаровске с прыжком не получи-

лось. Виктор связывает это с усталостью после долгого перелёта: тройной прыжок проходил на следующее утро после приезда команды.

- Очень устал, потому что с Хабаровском у нас разные часовые пояса - разница 7 часов! Состязания по метанию топора прошли в третий день соревнований. Они начались в 10 утра. В Тазовском в это время было 3 ночи. Сразу после победы я позвонил своему тренеру, чтобы поделиться хорошей новостью. Спросонья он даже не сразу понял, кто ему звонит. Когда сказал, что выполнил задачу по метанию топора, он был удивлён и рад, что я победил с таким отличным результатом! Изначально мы рассчитывали на 190 метров, а в итоге удалось установить рекорд в 276 метров. Это была третья моя попытка. В первую топор улетел на 247 метров, а во вторую на 257 метров - двух метров не хватило до рекорда моего тренера. Перед третьей попыткой ме-

ня поддерживали ребята, кричали: «Витёк, ты сейчас историю делаешь!», после чего мне удалось собраться и улучшить свою предыдущую попытку. В метании топора важна не только сила, здесь необходимо умение логически мыслить - метнуть в правильном направлении, под нужным углом, учитывая силу и направление ветра, - поясняет Виктор Сегой.

Предыдущий рекорд России принадлежит наставнику Виктора - тренеру Самбургской спортивной школы Григорию Васильевичу Окоэттто. На соревнованиях в 2007 году он установил рекорд в метании топора на дальность - 259 метров.

- К этому результату вместе с моим тренером мы шли с 2019 года. Среди спортсменов существует такая поговорка: «Твой рекорд должен побить либо твой сын, либо ученик». В метании топора раньше особых результатов у меня не было, потому что совершал много ошибок: топор часто уходил за ко-

ридор. Максимальный мой результат до этого - 173 метра. Не мог психологически собраться. Но я брал пример с нашего спортсмена Юрия Лаптандер, который является рекордсменом по метанию топора на дальность. Ему принадлежит рекорд ЯНАО - 315 метров! - рассказывает Виктор.

Своим девизом Виктор считает фразу: «Никогда не сдаваться!».

- Даже если терпишь неудачи, боль и поражение, всё равно продолжай идти к своей цели! И когда-нибудь обязательно добьёшься победы! - уверен Виктор Сегой.

В декабре победители Кубка России примут участие в международных соревнованиях, которые пройдут в Крыму. В сборную России от Ямала войдут Юрий и Сергей Лаптандер и наша землячка Юлия Молодых. Виктор Сегой поедет на соревнования в составе делегации Ямало-Ненецкого автономного округа от Тазовского района.