



# Якутия

№ 3 (25)  
ИЮНЬ –  
ИЮЛЬ 2024



авиакомпания  
*Якутия*

НОВЫЙ РЕЙС



# Иркутск – Алматы

*Добро пожаловать в Казахстан!*

Билеты на [www.yakutia.aero](http://www.yakutia.aero) и в любых авиакассах  
Справки по телефону: 8 800 700 21 90

Реклама

📍 АДРЕС: Г. ЯКУТСК, УЛ. ЛЕНСКАЯ, Д. 3  
☎ ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЗАПИСИ:  
+7 (924) 176-84-77  
СЛУЖБА КАЧЕСТВА:  
+7 (999) 174-99-91  
🌐 STOPRO-PRO.BZM.BZ

STOPRO

С 1 июня по 1 августа  
каждому читателю журнала

**10 000  
БОНУСОВ**

при открытии клубной карты  
STOPRO по кодовому слову «Якутия»

## АВТОСЕРВИС «STO-PRO» – ЛУЧШИЙ ДРУГ!

### Помощь тем, чье время стоит дорого

Внедорожники разных марок – автомобили, которые давно завоевали себе мировое имя. Эти авто считаются признаком статуса и высокого положения в обществе, что превращает их не просто в средство передвижения, а в поистине неотъемлемую часть жизни делового человека. Бесспорно, качество и проходимость – это то, что в первую очередь отличают джипы от других машин подобного класса, но даже оно не имеет власти над временем и ситуацией, когда деталь изнашивается, случается и у таких автомобилей. Если поломка застала вас врасплох, и вы по-настоящему дорожите своим автомобилем, то настало время обратиться за помощью в профильный автотехцентр нового типа «Sto-Pro» с VIP обслуживанием, который гарантирует положительный результат любого ремонта и индивидуальный подход.

Совершенно понятно, что ремонтировать авто VIP-класса обязаны только квалифицированные механики, поэтому в штате автотехцентра «Sto-Pro» работают только дипломированные мастера с огромным опытом, которые постоянно повышают свою квалификацию. Весь коллектив автосервиса основан на принципах командного духа, поэтому следуя в ногу со временем, автосервис постоянно внедряет в работу инновационные технологии и передовые научные достижения, которые гарантируют ста-



бильность, качество и надежность. Именно такой подход дает возможность из года в год увеличивать количество долгосрочных партнерских отношений с клиентами.

«Sto-Pro» ведет свою деятельность с 2009 года. Одним из главных отличий является предоставление комплексных услуг, которые включают в себя абсолютно все ремонтные, восстановительные, а также и профилактические мероприятия, выполненные на специальном оригинальном оборудовании. Всем автолюбителям прекрасно известно, что для того, чтобы автомобиль работал также слаженно, как и сразу после покупки в автосалоне, при замене вышедших из строя деталей необходимо использовать оригинальные комплектующие. Подлинные и эксклюзивные детали поставляются в «Sto-Pro» напрямую в течение 4–7 дней, минуя при этом долгие и ненужные цепочки посредников.



С наличием автосервисов в любом более-менее крупном городе проблем обычно нет. Но выбрать тот, в котором вашей машине окажут квалифицированную помощь, предоставить гарантию на проведенные работы, устранить неисправность с первого раза и оплату попросят в рамках разумного, непросто. «Sto-Pro» является членом Автомобильной сервисной ассоциации России, все услуги сертифицированы по ГОСТ-Р, поэтому вы можете обслуживать даже новые японские или европейские автомобили, сохранив гарантию производителя. Техническое обслуживание проводится максимально быстро по 36 параметрам – за пол часа!

Сотрудничество с «Sto-Pro» – это удобно и для корпоративных клиентов. Вы забудете о простоях автопарка. Точная цена известна до начала ремонта, вы не получаете сюрпризов в виде дополнительных наценок и несогласованных работ, ведь автотехцентр дорожит своими клиентами и репутацией!

При этом «Sto-Pro» позаботится не только об автомобиле, но и о его владельце! В его распоряжении – собственная охраняемая парковка, комфортабельная зона отдыха с кофе-машиной и высокоскоростной wi-fi. Узнайте, что такое по-настоящему профессиональный VIP-сервис, обратившись в «Sto-Pro».

ОТЗЫВЫ НАШИХ КЛИЕНТОВ:

**Артем Ш. — «Sto-Pro» — лучший сервис в Якутске. Если вы счастливый обладатель джипа — вам сюда, начиная от планового ТО и до решения нестандартных задач. Единственный нюанс — это большая загруженность данного сервиса, но это скорее о планировании, чем о каких-то минусах. Потому что ехать есть за чем — отличные специалисты, не работают на предмет угадки, а выявляют проблему и решают ее.**

**Ольга К. — Отличные мастера в «Sto-Pro», всё делают на совесть. Обладая высоким профессионализмом, знают в своих авто, которыми занимаются, каждый винтик. К этим ребятам едешь с уверенностью. Также у них действует бонусная программа, повышенный кешбэк и привилегии. В общем, кто владеет внедорожником премиум класса и не только, рекомендую!**

**Игнат П. — Хочу выразить благодарность «Sto-Pro» за отличную и качественную работу, выполненную профессионалами на высшем уровне. Большое преимущество ребят в том, что в одном месте есть все: масла, запчасти, оборудование и прямые руки. Все мои знакомые обслуживают свои джипы у этих профи. Внимательность к клиентам так же на высшем уровне!**

Реклама

# Якутия 6+

№ 3 (25), июнь – июль 2024

**Главный редактор:**

Иван Сергин  
redactor71@mail.ru

По вопросам размещения рекламы  
+7 914 271-59-40

**Дизайн и верстка:**

Мария Тырылгина  
mariatyrylgina@gmail.com

**Над номером работали:**

Евдокия Сергина, Татьяна Кротова,  
Анна Захарова, Елена Мельникова,  
Мария Макарова, Мария Андросова.

**Заказчик:**

АО «Авиакомпания «Якутия»  
Адрес: 677014, Республика Саха  
(Якутия), г. Якутск, ул. Быковского, 9,  
По вопросам размещения рекламы  
reklama@yakutia.aero  
+7 914 270-27-00

**Отпечатано:**

ООО «Смарт График Медиа»,  
г. Москва, пр-т. 60-летия Октября,  
д. 9, стр. 2

Дата выхода: 01.06.2024 г.

Учредитель и издатель журнала не несут ответственности за содержание рекламных материалов. Перепечатка материалов только с разрешения издателя. Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции. Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются.

Свидетельство о регистрации СМИ  
серия ПИ №ФС77-86980 от 13 марта 2024г.

Тираж 3000 экз.

Распространяется бесплатно на всех самолётах авиакомпании «Якутия».



Сканируй **куар код** и получи всю информацию об авиакомпании «Якутия»: новости, скидки, акции, распродажи.

## Контент



**10-11**  
**Секрет семейного счастья космонавта Борисенко**



**16-19** **Фантастический Казахстан**

**32-33** **Добро пожаловать в Горный улус!**



**24-26**  
**Борец Нюргун Скрыбин: Якутия - Беларусь**

Реклама



# ЗИМНЯЯ СКАЗКА В ЛЕТНИЙ ЗНОЙ

**ЖДЕМ В ГОСТИ**  
**ЕЖЕДНЕВНО С 10:00 ДО 19:00**  
**ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК: +7 (914) 272-71-10**  
**АДРЕС: ВИЛЮЙСКИЙ ТРАКТ, 7-Й КИЛОМЕТР, 7А**





38-41 Харбин —  
перекрёсток  
культур

**ГОРЯЧИЕ  
UFO БУРГЕРЫ  
НОВОГО  
ПОКОЛЕНИЯ**

**ЭКСКЛЮЗИВНО**

ТОЛЬКО В

**БУРГЕР ХИТ**



Реклама



44-45  
Опрос БЖ: лето, работа,  
отпуск, самолёт

50-51 Загадки древних  
календарей в Якутии



48-49

Кухня Баку под  
шутки-прибаутки



62-63

Увлечения  
писательницы  
Марии Семёновой



СЧАСТЛИВЫЙ ДОМ

**ФАХВЕРК**

*Мечты о счастливом доме начинаются здесь!*



Г. ЯКУТСК, УЛ. ЛОМОНОСОВА,  
47, КАБ. 215, 2 ЭТАЖ



24-07-99



Реклама



## ТУРЦИЯ — ЛИДЕР ТУРПОТОКА К НАЧАЛУ ЛЕТА

По данным Ассоциации туроператоров России (АТОР) на сегодняшний день Турция с 46% всех туров, купленных россиянами, является лидером туристического потока из России. На втором месте Египет с 25% проданных туров, затем идут ОАЭ, Россия и Таиланд.

Среди наиболее популярных у туристов российских городов самыми бюджетными оказались Краснодар, Самара и Владикавказ. Средний чек на проживание в них составил 5,4 тысячи рублей в сутки. При этом средняя стоимость летних туров внутри страны составляет 50-70 тысяч рублей на двоих с перелетом. Самый дорогим на внутреннем рынке остаётся санаторный отдых — 80-90 тысяч рублей на человека за две недели пребывания с лечением, проживанием и проездом.

## КАК НЕ ПОПАСТЬ НА ТУР-МОШЕННИКОВ

Отпуск на лето текущего года по данным опросов Работа.ру запланировали 68% россиян. Каждый третий опрошенный собирается отдохнуть в июле (28%), каждый четвертый — в августе (24%), еще 17% — в июне.

Роспотребнадзор рекомендует тщательно выбирать турагентство,

где будет приобретаться тур. Лучше предпочесть компанию, которая давно находится на рынке, чем новую фирму. У агентства необходимо уточнить полное название и точно ли оно сотрудничает с оператором, услугу которого предлагает, что можно сделать через федеральный реестр турагентств. Туроператор, в свою очередь, тоже должен быть зарегистрирован в Едином федеральном реестре. Это можно проверить на сайте Министерства экономического развития РФ.

Оплачивать тур переводом на личную карту турагента не стоит — есть риск стать жертвой мошенника. Лучше воспользоваться официальными способами — например, перевести деньги на расчетный счет. После этого нужно обязательно получить и сохранить чек.

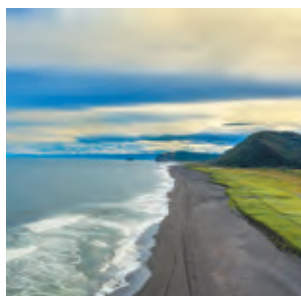


Фото experience.tripsster.ru

## ПЛЯЖ КАМЧАТКИ В МИРОВОМ ТОПЕ

Согласно ежегодному рейтингу зарубежного портала Beachatlas один российских пляж встал рядом

с ведущими приморскими зонами мира — это знаменитый чёрным песком Халактырский пляж на Камчатке. Ежегодно туда прибывает множество туристов, чтобы ощутить мощь природы на просторе берега Тихого океана с видом на действующие вулканы. Протяжённость пляжа составляет ни много ни мало...

50 километров.

Камчатский пляж стал 92-м в рейтинге. А на первом месте — пляжи Бора-Бора.



## НЕУКАЧИВАЕМЫЙ ИЛЛЮМИНАТОР

Пассажирам, страдающим от укачиваний во время полета, лучше сидеть ближе к иллюминатору. Такой совет дал доцент кафедры остеопатии СЗГМУ им. И.И. Мечникова, врач-osteopat, невролог Владимир Белаш. Он отметил, что это наиболее стабильная часть воздушного судна, где меньше всего ощущаются тряска и вибрация. При этом хорошо, если у пассажира есть возможность смотреть на какой-то фиксированный объект, к примеру, на крыло лайнера.

## ЛУЧШИЙ РАБОТОДАТЕЛЬ РОССИИ

«Газпром», «Норникель», «Газпром нефть», Роскосмос и Росатом вошли в пятерку самых привлекательных работодателей в РФ в 2024 году. Об этом говорится в итогах ежегодного всероссийского исследования «Талантист». Также по отраслям в сфере информации и связи в лидеры вышел «Яндекс», в сфере гостеприимства — Hilton, в сфере розничной торговли — Ozon. ✨



## ЯКУТСКИЕ КИНО НА КОНЕ

К лету 2024 года якутский кинематограф пришел во всеоружии. Два фильма «Карина» и «Там, где танцуют стерхи» вошли в топ-3 российского кинопроката. История выживания четырехлетней Карины Чикитовой в якутской тайге собрала свыше 49 млн. рублей впервые в истории, обойдя результат исторической драмы «Тайна Чингис Хаана» (41,8 млн. рублей итоговых сборов). «Стерхи» Михаила Лукачевского стали лидером по количеству зрителей на одном сеансе. «Кинопоиск» даже задался вопросом – почему якутское кино смотрят больше, чем новый российский фантастический блокбастер «Сто лет тому вперед»?

Фильм «Чума» режиссера Дмитрия Давыдова получил награду ФИПРЕССИ на кинофестивале goEast! в немецком городе Висбадене, и теперь его выход ждут в сентябре этого года.



## В ЯКУТИИ НАШЛИ УГОЛЬ С УДОБРЕНИЯМИ

Учёные выяснили, что бурые угли Якутии содержат большое количество свободных гуминовых кислот – ценное органическое удобрение, применяющееся для повышения урожайности растений и рекультивации почв. Использование гуминовых препаратов

и удобрений позволит якутским предприятиям отказаться от дорогостоящих привозных удобрений и выращивать агрокультуры в условиях сурового климата. Якутия, как известно, отличается труднодоступным расположением и недостаточно развитой сетью железных дорог, что требует от региона особых решений в области сельского хозяйства.



## БАТАГАЙСКИЙ КРАТЕР РАСТЁТ ДЛЯ ТУРИСТОВ

Зафиксирован стремительный рост Батагайского кратера – крупнейшего в мире кратера вечной мерзлоты. Он находится на Янинском нагорье всего в 666 км от Якутска. Ближайший посёлок Батагай расположен в 7 км. Местные жители называют его «Входом в подземный мир».

Батагайка растет со средней скоростью 20 м в год. Сегодня это термокарстовая впадина длиной более 1 километра, шириной до 800 метров и глубиной до 100 метров. В результате обрушения стен обнажились слои вечной мерзлоты

возрастом в 650 тысяч лет, что стало самой старой мерзлотой в Сибири.

Батагайский кратер вызывает большой интерес у туристов. Правило только одно – для селфи не стойте слишком близко к краю, оползни там очень коварны!

## ОТ ЯКУТСКА ДО НЕПАЛА ДЕТВОРА НА СПОРТ ЗАПАЛА

До торжественной церемонии открытия VIII Игр «Дети Азии» остались считанные дни – 26 июня в 19:00 на стадионе в Якутске зажжется огонь Игр.

Зрителей ждет трехчасовая программа: парад делегаций спортсменов и флагов стран-участниц, вокальные и хореографические номера, выступления известных артистов.

Главное представление будет называться «Путешествие в Арктическую Вселенную», где семеро детей взаимодействуют с искусственным интеллектом. В игровой форме рассказывается история о появлении белых ночей с использованием мотивов из легенд народов Арктики. Одной из фишек станет светодиодный экран в форме шара.

А пока вы читаете эти строки, на вершине Айленд-Пик в Непале развевается флаг VIII Игр «Дети Азии», установленный 5 мая командой альпинистов во главе с Виталием Струком на высоте 4800 метров. ❄️



Фото ваты из открытых источников сети Интернет

В РОССИИ ПОЯВИЛСЯ ЕЩЕ ОДИН АЭРОДРОМ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ — «ЭЛЬГА». В КОНЦЕ МАРТА 2024 ГОДА ЕГО ВНЕСЛИ В РЕЕСТР ГРАЖДАНСКИХ АЭРОДРОМОВ И ВЫДАЛИ СВИДЕТЕЛЬСТВО О ГОСРЕГИСТРАЦИИ. ЗАПИСЬ ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО НОВАЯ ВОЗДУШНАЯ ГАВАНЬ СООТВЕТСТВУЕТ СОВРЕМЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ БЕЗОПАСНОСТИ И МОЖЕТ ПРИНИМАТЬ ВОЗДУШНЫЕ СУДА BOEING 737 ВСЕХ МОДИФИКАЦИЙ, СУХОЙ СУПЕРДЖЕТ 100, ВЕРТОЛЕТЫ МИ-8, НЕКОТОРЫЕ МОДЕЛИ BOMBARDIER И CESSNA.



# ПРИСТЕГНИТЕ РЕМНИ! ЛЕТИМ НА ЭЛЬГУ

## КЛЮЧЕВЫЕ ЦИФРЫ



**>2,2 км** — длина взлетно-посадочной полосы аэропорта «Эльга»



**1 700 000 м<sup>2</sup>** — площадь проекта



**3 города** связаны «воздушным мостом» с Эльгой



**до 40 тонн грузов** можно единоразово перевозить на Эльгу тяжелыми транспортными самолетами



**≈ 30 рейсов** — совершается ежемесячно



**> 15 000** пассажиров уже оценили преимущества «воздушного моста» на Эльгу

Аэропорт принадлежит угледобывающей компании «Эльга» и построен полностью на частные средства. Уникальный проект реализован в короткие сроки. Строительство началось в 2022 году, а сейчас на Эльгинское месторождение уже летают самолеты из трех городов — Якутска, Нерюнгри, Новосибирска. Перевозку осуществляет авиакомпания «Якутия».

### СОБСТВЕННЫЙ АЭРОПОРТ — ЗАБОТА О СОТРУДНИКАХ

В состав аэропорта «Эльга» входят взлетно-посадочная полоса длиной > 2,2 км, перрон для воздушных судов, командно-диспетчерский пункт, комплексное здание с аэровокзалом, светосигнальное оборудование, радиотехническое и метеоборудование, ряд дополнительных сооружений.

Решение о строительстве собственного аэропорта было принято компанией «Эльга» из-за отдаленного географического положения Эльгинского угольного ме-

сторождения и крайне сложной логистики.

Раньше дорога до месторождения занимала около полутора суток: сначала работник должен был долететь до Нерюнгри, потом доехать до станции «Верхний Улак» или временного вахтового поселка «4 км», затем добираться на вахтовке до Эльги от 7 до 12 часов, в зависимости от сезонного состояния дороги. Запуск аэропорта решил проблему транспортной доступности, значительно сократил время сотрудников в пути.

Более оперативной также стала доставка грузов и товаров, необходимых для жизнеобеспечения Эльгинского угольного комплекса. Воздушные суда могут перевозить единоразово до 40 тонн груза на расстояния до 4000 км.

### ПРЯМЫЕ РЕЙСЫ НА ЭЛЬГУ

9 ноября 2023 года вошло в историю Эльгинского месторождения. В этот день в аэропорту «Эльга» приземлился первый самолет. Рейс ЯК-2439 авиакомпании «Якутия» выполнен из Якутска на Эльгу и обратно.

Эта знаковая дата дала старт запуску регулярного авиасообщения между Эльгой, Якутском и Нерюнгри.

В декабре аэропорт «Эльга» принял первые грузовые рейсы. Два рейса были выполнены Ил-76. Тяжелые транспортные самолеты доставили необходимые товары на месторождение.

В марте в аэропорту «Эльга» приземлился первый Boeing 737, выполнивший рейс из Новосибирска. Столица Сибири стала третьим городом, откуда на Эльгинское месторождение протянулся воздушный мост.

### БРОНИРУЕМ ЭЛЕКТРОННО

Вместе с географией полетов развивается сопутствующий сервис. Функционирует электронная система бронирования. С ее помощью можно выбрать направление, даты и рейсы, оформить и произвести оплату билетов. Список пассажиров сохраняется в базе данных, что ускоряет процесс покупки билетов при повторном бронировании.

Опция бронирования доступна организациям, заключившим договор на обслуживание с компанией-оператором «РАТЕЛ АВИА-СЕРВИС».

Договоры уже подписаны с компаниями, входящими в структуру активов УК «Эльга», а также с под-



рядными организациями, которые задействованы в развитии Эльгинского угольного комплекса и реализации транспортно-логистических проектов компании. Возможность бронирования билетов для физлиц с помощью электронного сервиса появится позже.

Также после масштабного обновления функциональности системы добавится возможность оформления дополнительного багажа, выбора места в салоне самолета и провоза домашних питомцев, возможность приобретения авиабилетов из опорных аэропортов на стыковочные рейсы по всей России.

### ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ

Инфраструктура аэропорта будет усовершенствована. Планируется увеличение длины взлетно-посадочной полосы, строительство нового здания аэровокзала, оборудование топливозаправочного комплекса и прочее. Аэропорт уже стал значимой частью транспортно-логистического кластера, который создает компания «Эльга». В него также входит Тихоокеанская железная дорога, которая свяжет Эльгинское месторождение с берегом Охотского моря, и строящийся морской угольный терминал «Порт Эльга» - конечная точка ТЖД в районе мыса Манорский в Хабаровском крае.



# ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ



1 Единственный гарантированный поставщик качественных нефтепродуктов в самые отдаленные и труднодоступные, в том числе арктические районы Якутии, где топливо — «источник жизни», используемое для выработки тепловой, электрической энергии, а также для автотранспорта, авиации и промысла коренных народов Севера, таких как охота и рыболовство.

2 Имеет 19 филиалов — нефтебаз в районах Республики Саха (Якутия), которая является крупнейшим субъектом России с обширнейшей территорией, превосходящей Аргентину, Казахстан, где применяется время трех часовых поясов, при этом разница с московским временем составляет +6, +7, +8 часов.

АДРЕС: Г. ЯКУТСК,  
УЛ. ЧИРЯЕВА, 3  
ТЕЛ: +7 (914) 272-02-00  
E-MAIL: OIL@YNP.RU  
WWW.AOSNGS.RU



3 Доставляет нефтепродукты до потребителей из-за пределов республики по сложным логистическим схемам через железнодорожные пути сообщения, летом речным, морским транспортом, в том числе часть Северным морским путем, а зимой автотранспортом через зимники — настоящие «дороги жизни» изо льда, намораживаемого послойно или из уплотненного снега и льда, а также проложенным по замерзшему льду рек и озер, которые действуют в течение 4 месяцев.

Сезонный характер транспортных коммуникаций, т. е. отсутствие круглогодичных дорог предполагает длительную доставку и иногда депонационное — промежуточное хранение топлива до одного года на пути следования к потребителю.





# 5



В населенные пункты, где нет автоматизированных заправок станций (АЗС), топливо доставляется в специально разработанной для этого пластиковой канистре с добавлением антистатического компаунда, которая дает возможность обеспечить безопасный розлив в тару взрывоопасных нефтепродуктов. Тара изготавливается на Якутской нефтебазе.



# 6

АО является одним из крупных работодателей в республике, где официально трудоустроено свыше 1900 человек по рабочим, инженерным и техническим специальностям. С 2019 года компанию возглавляет генеральный директор, народный депутат Республики Саха (Якутия) Виктор Лебедев. В компании активно функционирует профсоюзная организация, которая по коллдоговору предоставляет работникам внушительный социальный пакет, включающий расходы на ежегодное санаторно-курортное лечение, детский отдых, услуги спортивных кружков, бассейнов и т.д.

# 7

Впервые в России по программе «Дальневосточная концессия» с 2023 по 2026 годы будут реконструированы четыре нефтебазы: Белогорская, Жиганская, Усть-Куйгинская и Хандыгская. Согласно механизму, государство компенсирует до 100% от сметной стоимости объекта инфраструктуры в течение не менее 10 лет после ввода объекта в эксплуатацию.



Открыло на сегодняшний день единственный в Якутии аттестованный Центр по переводу автотранспорта — грузового, легкового на экономичное и экологичное газомоторное топливо, в котором жители республики, в том числе производители сельскохозяйственной продукции, предприниматели и организации, получают весь спектр услуг, при этом до 90% расходов на установку метана субсидируется государством.

# 8



# 9

Обладатель единственной в республике аккредитованной нефтехимической лаборатории по исследованию темных и светлых нефтепродуктов.

Реализует трехступенчатую программу целевой подготовки кадров для нефтегазовой отрасли, включающей вуз, ссуз и школу.

# 10



# Секрет счастья семьи

## КОСМОНАВТА БОРИСЕНКО



Прошедшая весна 2024 г. в Якутске выдалась поистине космической. На III Открытые межрегиональные юношеские научные чтения имени С.П. Королева, прошедшие в конце марта, приехал Андрей Борисенко, российский космонавт, Герой России, доцент БГТУ ВОЕНМЕХ им. Д.Ф. Устинова, совершивший два космических полета общей продолжительностью 337 суток, 8 часов и 56 минут. Более того вместе с ним была его жена красавица Наталья. Вы бы видели ажиотаж среди детей, когда была устроена раздача автографов! Одна девочка чуть не плакала, когда у её телефона села батарейка — ей так хотелось запечатлеть этот исторический момент на видео. Надеюсь, что организаторы поделились с ней записями.

– Расскажите, какие впечатления от Якутии? Вы же впервые у нас?

– Да, так сложилось, что мы активно ездим по России, были во Влади-

востоке, Хабаровске, Новосибирске, Омске, в центральных районах страны, на Алтае, но здесь в первый раз. Впечатления супер, особенно от погоды. Завидуем якутянам, что живут в таком климате, даже захотелось переехать к вам жить, но нас уже постращали суровыми морозами, жаль не удалось их застать.

– Как Вам якутяне?

– Чем дальше от центра к периферии, тем люди более открытые, отзывчивые, добродушные. Это касается и жителей вашей республики. Эмоции бесконечно приятные. Побывав на прошедших чтениях, мы увидели, как много в глубинке России ребят, которые тянутся к знаниям. Уверены, из них вырастут прекрасные граждане своей страны, отличные специалисты, которые обеспечат будущее нашей Родины.

– А Вы часто порой ездите в командировки? Как долго Вы вместе?

– Мы вместе 9 лет. И расставались только на время полётов в космос в 2016-2017 годах и служебных командировок, куда нельзя было двоим ехать.

– Как Вам наша Земля сверху?

– Очень интересно. Сверху всё выглядит иначе, чем нам показывают на контурных картах, где изображения материков значительно искажены. К примеру, масштаб тех же школьных глобусов соответствует проекции с высоты примерно в 20 тысяч километров, а мы летаем на высоте в 400. Совсем другие пропорции. Ещё очень важное понимание — именно в космосе приходит осознание того, насколько велика Россия. Она действительно большая и очень красивая.

– Как Вы пришли в профессию?

– Я мечтал стать космонавтом со 2-го класса школы. И у меня было

достаточно времени, чтобы узнать профессию, утвердиться в своём выборе. Учился на инженера-ракетчика с 1981 года, первый рабочий день в ракетно-космической отрасли был в 1989 году, а отбор в отряд космонавтов прошел в 2003 году. Когда летел в космос, то уже прекрасно знал с чем встречусь, что предстоит испытать, тем более что перед этим 10 лет отработал в Центре управления полётами. Хотя были две вещи, к которым невозможно было подготовиться на Земле — это вид планеты из космоса и ощущение чистой невесомости.

– Наталья, отпуская мужа в космос, сильно переживали?

– Это огромная эмоциональная нагрузка. Не знаю, как ощущают другие жены космонавтов, может, чем больше полётов, тем легче переносится, но на мой взгляд к этому невозможно привыкнуть. На Байконуре перед стартом нам предоставили несколько дней побыть вместе. Помню, как 18 октября муж так буднично сказал, что у него завтра полет, и у меня просто слезы брызнули. Я, конечно, знала и дату, и время, но это был жесточайший стресс, который держался до завершения полёта. И это несмотря на то, что Андрей звонил минимум два раза в день, чтобы сказать доброе утро и пожелать спокойной ночи. И в течении дня общались в зависимости от его занятости. А по выходным общались даже по видео. В этом плане мы, конечно, более избалованы в отличие от жен предыдущих поколений космонавтов.

– А в вашей семье уже есть какие-то традиции, связанные с космосом?

– Пока нет, ещё не сформировались. Но есть традиции, связанные с нашими друзьями, есть ежегодный День счастья, когда мы все вместе



Фотографии из семейного архива А. И. Борисенко

собираемся в Санкт-Петербурге. Это обычно весенний праздник встречи. Жизнь сегодня такая, что нас всех разбрасывает по разным уголкам страны, и собираться вместе сродни большой радости. Есть ещё проводы старого года, когда мы встречаемся 30 декабря у ёлки на Дворцовой площади. Кстати сказать, круг друзей с каждым разом расширяется. И это очень радует.

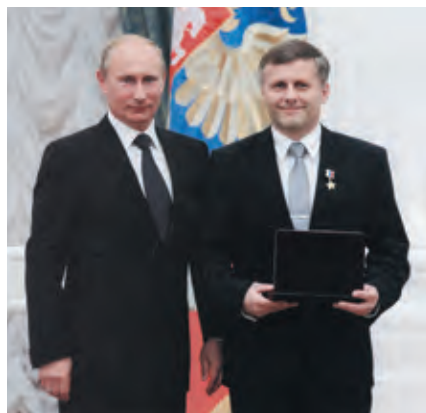
– В чем секрет вашего семейного счастья?

**Андрей:** – Нужно беречь друг друга. Ведь семейная жизнь это мост, который соединяет сердца. И, нанеся обиду близкому человеку своими негативными действиями, вы разрушаете это сооружение, и наоборот, положительные поступки, проявления любви, заботы продлевают ваше совместное счастье.

**Наталья:** – Есть такая притча о доске и гвозде. Когда забиваешь металл в дерево, то всегда можно его вытащить, и вроде всё хорошо, но след то остался. Это касается слов Андрея насчёт бережного отношения друг к другу. В основе отношений должна лежать любовь, нужно быть честными, необходимо разговаривать. Это залог счастливой семейной жизни.

– Какие планы на этот год? Когда отпуск?

**Наталья:** – Можно я пожалуйюсь со страниц вашего журнала? (смеётся). За всю совместную жизнь у нас



был отпуск в позапрошлом году всего 6 дней и 5 ночей во время речного круиза Москва – Санкт-Петербург. Всё! В этом году я хотела выпросить у мужа 2 недели отдыха, одну из них на море. Получится ли, не знаю. А вообще я раньше думала, что вот выйдет Андрей на пенсию, и мы заживём. Так наоборот, сейчас он на профессиональной пенсии, а разъездов стало ещё больше.

**Андрей:** – Наша жизнь полностью зависит от моего рабочего графика. Задания и командировки могут прилетать совершенно неожиданно. Приказ вылетать послезавтра это практически обыденность. Выручает только то, что нам часто разрешают ездить вдвоём. Это помогает поддерживать эмоциональную связь, которая в семье имеет важное значение.

– Раз уж у вас такой богатый опыт командировок и перелётов, подскажи



те, как легче переносить джетлаг? Так сказать, совет от семьи космонавта.

– Если длительный перелёт происходит ночью, то стараюсь выспаться в самолёте, чтобы быть после посадки отдохнувшими насколько это возможно. А уже на месте необходимо приспособиться к местному часовому поясу, не спать, продержаться до вечера. Это универсальное правило, однако, конечно, многое зависит от разных условий, времени полёта и т.д.

– Ваши пожелания нашим читателям?

– Всем читателям бортового журнала авиакомпании «Якутия» желаю больше времени уделять своим близким, детям! Не торопитесь жить, будьте счастливыми и благополучными! ♡

**Беседовал Иван СЕРГИН.**



## Евгений Григорьев: «Мы с нетерпением ждем начала Игр, и готовимся к приему гостей!»

Одним из узнаваемых символов Республики Саха (Якутия) и города Якутска являются Международные спортивные игры «Дети Азии», которые впервые были проведены в 1996 году. VIII игры «Дети Азии» состоятся в столице республики с 25 июня по 7 июля. В состязаниях примут участие более 30 сборных команд из регионов России, а также зарубежных стран. О том, как Якутск готовится к приему гостей и началу соревнований, рассказывает глава города Евгений Григорьев.

— Евгений Николаевич, Якутск в последний раз принимал Международные спортивные игры «Дети Азии» в 2016 году. С тех пор многое изменилось.

— Вы правы, к сожалению, беспрецедентные санкции против нашей страны, которые продвигают недружественные государства, затрагивают и сферу спорта. Лучшие российские атлеты, сборные страны по разным видам спорта не допускаются к участию в крупных международных состязаниях, включая чемпионаты и Олимпиаду. В этом смысле проведение Международных спортивных игр «Дети Азии» значит очень много — не только для нашего города и республики — но и для всей России. Это будет одно из самых крупных международных состязаний в нашей стране в этом году, ожидается более 30 сборных, большинство из них — из-за рубежа, дружественных России стран. Соревнования юных спортсменов пройдут по 24 видам спорта, спортсмены разыграют 239 комплектов медалей.

— Какая подготовка ведется к «Детям Азии»? Готовы ли уже объекты?

— Подготовка объектов к Играм началась еще в прошлом году. В первую очередь, конечно же, ремонтируются и строятся спортивные сооружения. До начала Игр будут завершены ремонты в детско-юношеских спортивных школах, а также во всех основных спортивных объектах города — в целом их 16. Завершается строительство сов-

ременного многофункционального спорткомплекса по ул. Ильменская. Построен скалодром, отвечающий всем международным стандартам. Отлично, что все эти обновленные объекты по завершении соревнований будут долгие годы служить горожанам, любителям спорта.

— Что еще нового ожидается в городе к Играм?

— Как многие из вас знают, к началу лета будет окончен ремонт дорожек в Городском парке культуры и отдыха, 1 июня парк откроет двери для посетителей. В ускоренном порядке идет ямочный ремонт дорог, квартальных проездов, тротуаров и парковок. В этом году мы задействовали 9 бригад, благодаря чему объем ремонта, который традиционно выполняется за весь летний период, будет завершен до середины июня. Также проводится ремонт и покраска фасадов нескольких десятков зданий. Большие усилия и средства направлены на цели озеленения и благоустройства. Установлено 50 новых автобусных павильонов, размещены новые скамейки и урны. Все делается для того, чтобы у людей было праздничное настроение, чтобы горожанам и гостям нашего города было комфортно.

Мы с нетерпением ждем команды наших гостей в Якутске, и гарантируем высокий уровень гостеприимства и безопасности. А на спортивных площадках — пусть победит сильнейший!



Самый масштабный национальный праздник в России — «Ысыах Туймаады» пройдет в этом году 29-30 июня, и уже в 27-й раз в местности Үс Хатын. Ысыах посвящен Году семьи в России, Году детства в Якутии и VIII Международным спортивным играм «Дети Азии».

Пространство для проведения праздника ысыах с каждым годом расширяется, готовятся концепции новых проектов, и при этом архитектурный ансамбль местности Үс Хатын бережно сохраняется. С определенного времени ысыах стал тематическим. Ежегодно в содержание праздника вплетаются знаменательные даты из истории народа саха и республики, события международного и российского масштаба, что подтверждает смысл самого ысыаха, как живого развивающегося традиционного праздника.

Как и в прошлые годы, ритуально-обрядовыми действиями национального праздника руководит специально созданная режиссерско-постановочная группа. Главный режиссер — заслуженный работник культуры РФ, заслуженный артист РС (Я) Афанасий Семенович Федоров, консультант — доктор исторических наук Екатерина Назаровна Романова.



# ОБЪЕДИНЯЮЩИЙ НАРОДЫ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК «ЫСЫАХ ТУЙМААДЫ-2024» ПРИГЛАШАЕТ ГОСТЕЙ!

В этом году на общегородском празднике будет много новшеств. В церемонии открытия национального праздника «Ысыах Туймаады» участники Игр «Дети Азии» присоединятся к круговому танцу — осуохай.

К Году семьи в России будут организованы конкурсы, в которых примут участие семьи из разных уголков республики. К Году детства в Якутии впервые пройдут спортивные состязания «Игры Бэргэнэ» с участием детей. Юные спортсмены будут соревноваться по пяти видам спорта — бег, прыжки, «мас тардыһы», «хапсаҕай», «тутум эргиир». Также в этом году в местности Ус Хатыҥ откроют балаган для запевал осуохай, обновят аллею 99 сэргэ.

На 19 площадках этнокомплекса Ус Хатыҥ пройдет более 100 ритуально-обрядовых, культурных, спортивных и других мероприятий, в том числе массовый круговой танец — осуохай, церемонии кумысопития, встречи солнца, конкурсы национальной одежды, сказителей, национальное многоборье «Игры Дыгына», конные скачки.

В апреле в Якутске в спорткомплексе «Дохсун» прошли отборочные состязания с участием 27 лучших спортсменов республики. Последние четыре путевки на «Игры Дыгына» получили Алексей Уваровский (Кобяйский улус), Николай Матаннанов (Таттинский), Тимофей Большаков (Сунтарский) и Владимир Шологонов (Верхневилуйский). Ранее на Кубке чемпиона и чемпионате Якутии путевки на «Игры Дыгына» завоевали Дьулустан Ноговицын (Горный улус), Артём Дьяконов (Кобяйский), Айсен Ботуев (Верхневилуйский), Яков Дмитриев (Кобяйский), Борис Сдвижков (Амгинский), Алексей Соколов (Сунтарский), Николай Обоев (Нюрбинский), Павел Друзьянов (Чурапчинский). «Игры Дыгына» вновь захватят дух и подарят зрелищные состязания всем якутянам и гостям праздника.

В этом году «Игры Дыгына» проведут в Центре кумысопития.

Оргкомитет национального праздника вот уже на протяжении многих лет неустанно совершенствует накопленный опыт работы, стремится к высокой организации культурных мероприятий «Ысыаха Туймаады», чтобы каждый человек, побывавший на ысыахе, преисполнился чувством национальной



гордости за свой талантливый народ, вызывая тем самым всеобщий интерес не только горожан, но и многочисленных гостей столицы. Ежегодно количество желающих посетить городской ысыах и приобщиться к традициям народа саха неуклонно растет. В прошлом году за два дня ысыах Туймаады посетило более 230 тысяч человек. Люди со всех концов республики стремятся на ысыах Туймаады, чтобы получить благословение высших божеств — Айыы, попробовать национальный напиток кумыс, станцевать осуохай, услышать тойук и олонхо, звучание хомуса, увидеть состязания боотуров, конные скачки, отдохнуть и набраться сил перед сенокосом, перед предстоящей долгой якутской зимой.

Задача устроителей «ысыах Туймаады» заключается в том, чтобы с каждым годом любимый праздник народа саха, сохраняя свои исконные традиции, трансформировался и обогащался новым содержанием и стал объединяю-



щим символом всех народов, проживающих в республике.

За время проведения национального праздника в столице республики в разные годы были установлены несколько рекордов Гиннеса. Так, в 2012 году был зарегистрирован самый большой осуохай в мире. Следующий рекорд был установлен в 2014 году по самому массовому кумысопитию. В 2017 году зафиксировано самое массовое количество людей в национальной одежде. Отметим, ысыах — это традиционный праздник народа саха, олицетворяющий встречу лета, пробуждение природы, благословляющий объединение сил и возможностей народа для созидания, благополучия и изобилия.

**ДОРОГИЕ ЖИТЕЛИ И ГОСТИ ГОРОДА  
ЯКУТСКА!**

Приглашаем на самый запоминающийся национальный праздник встречи лета. В эти праздничные дни проведут традиционный обряд якутов алгыс, обращение к верхним божествам — Айыы, который по поверьям якутов имеет животворящую, целительную и очищающую от невзгод и несчастий силу. Все мероприятия ысыаха оставят в сердцах каждого яркие эмоции и незабываемые впечатления!



# АЙХАЛ ГАБЫШЕВ: ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ СТРОЙМАТЕРИАЛОВ — ЗАДАЧА №1 В ОТНОШЕНИЯХ С КИТАЕМ



**Координатор Национального объединения строителей по Дальневосточному федеральному округу Айхал Иванович Габышев: «Современные российско-китайские отношения — пример добрососедства, дружбы и сотрудничества».**

В Гуанчжоу — столице провинции Гуандун Китайской Народной Республики — с 15 апреля по 5 мая 2024 года состоялась 135-я Кантонская ярмарка. Гостем ярмарки по приглашению китайской стороны стал Координатор Национального объединения строителей (НОСТРОЙ) по Дальневосточному федеральному округу Айхал Иванович Габышев.

«В 2024 году отмечается 75-летний юбилей провозглашения Китайской Народной Республики. Эта дата совпадает с 75-летием российско-китайских отношений, так как Российская Федерация является правопреемницей СССР, признавшего КНР сразу же после ее провозглашения 2 октября 1949 года. В начале новых отношений Россия стала для Китая надежным другом, оказавшим огромную поддержку в становлении государственности, восстановлении экономики, укреплении позиций на международной арене. Российско-китайские отношения сегодня — это пример добрососедства, дружбы и сотрудничества для всего остального мира.



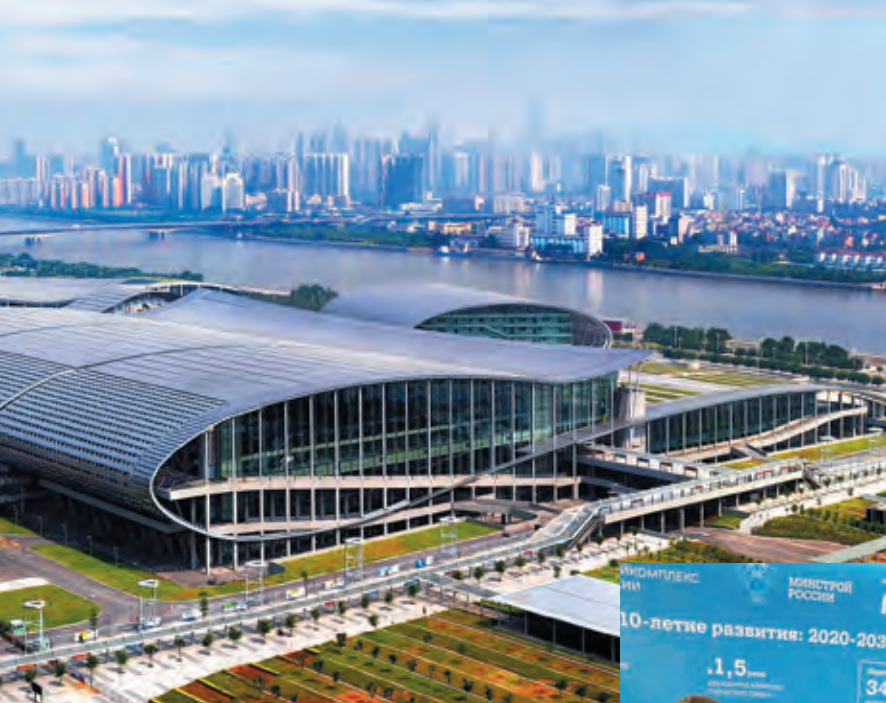
В апреле-мае этого года в городе Гуанчжоу состоялись три этапа 135-ой Кантонской ярмарки, или, как ее еще называют, Китайской ярмарки импортных и экспортных товаров (CIEF) — самой крупной в Китае торговой выставки. Данную ярмарку называют главной витриной китайской промышленности и барометром внешней торговли Китая. Выставочная площадь Кантонской ярмарки составила 1,5 млн. кв. метров, в 55-ти специализированных выставочных секциях свою продукцию представили более 30 000 экспонентов.

Китай с 2010 года является крупнейшим торговым партнером Российской Федерации. По итогам 11 месяцев 2023 года, по информации таможенной службы Китайской

Народной Республики, товарооборот России и Китая увеличился на 26,7% в годовом исчислении, достигнув исторического рекорда в 218,17 млрд. долларов. По объему торговли Россия превосходит Австралию (209 млрд. долларов) и Германию (190 млрд. долларов), сохраняя позицию самого крупного партнера Китая на Европейском континенте.

Посещение мною Кантонской ярмарки в качестве Координатора НОСТРОЙ по Дальневосточному федеральному округу было наиболее продуктивным по следующему направлению деятельности. В 2023 году, даже в условиях беспрецедентного внешнего санкционного давления, строительная отрасль страны выполнила объем работ на более чем 15 трлн. рублей. В прошлом году были введены рекордные (за все время наблюдения с 1991 года) 110 млн 438,5 тысяч





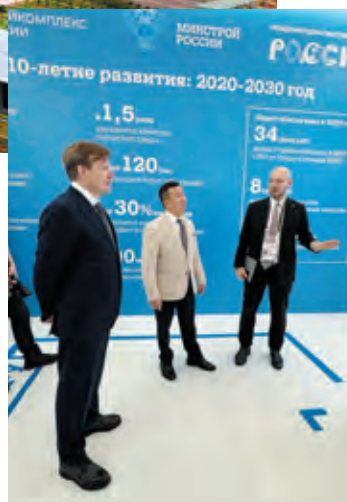
в строительной отрасли дальнейшее взаимодействие в области импортозамещения строительных материалов. По оценкам экспертов, в настоящее время, доля импорта в дорожном строительстве составляет 5%, а в жилом — не превышает отметки в 8-10%. Те строительные материалы, российские аналоги которых в настоящее время отсутствуют, необходимо замещать качественной продукцией из Китая, Индии, других дружественных стран. Кантонская ярмарка в очередной раз доказала, что Китай находится в авангарде стран, производящих такую продукцию. Особое внимание на выставке мною было уделено тем китайским строительным материалам, которые широко применяются в технологиях быстрого строительства дорог, мостов, железнодорожных путей, а также жилых зданий.

«Как отметил Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин на Восточном экономическом форуме в сентябре 2023 года: «Опережающее развитие дальневосточных регионов — это наш абсолютный приоритет на весь XXI век». Выполнению поставленной Президентом Российской Федерации задачи во многом будет способствовать тот достигнутый уровень взаимоотношений между Россией и Китаем, который основан на принципах равенства и взаимовыгодного сотрудничества», — резюмировал Координатор Национального объединения строителей по Дальневосточному федеральному округу Айхал Иванович Габышев.

кв. м. жилья после 102,7 млн. кв. м. (предыдущий рекорд) в 2022 году. Объем инвестиций в проекты, реализуемые на Дальнем Востоке, в 2023 году составил 389 млрд. рублей. На новых предприятиях было создано более 60 тыс. новых рабочих мест. Вместе с тем, Дальний Восток страны находится на пороге еще более масштабных преобразований.

# В рамках работы Российско-китайской подкомиссии по строительству и городскому развитию, в состав которой входят представители Минстроя России, НОСТРОЙ, Союз архитекторов России, Главгосэкспертизы России, на регулярной основе проводится обмен опытом между экспертами по широкому кругу профильных вопросов. В планах на 2024 год страны договорились прилагать постоянные совместные усилия для раскрытия потенциала профильного сотрудничества и содействия устойчивому и динамичному развитию строительного сектора, городского развития в обоих государствах.

# Как отметил в ходе состоявшейся в Гаване 14-й Международной строительной выставки FECONS-2024 Президент НОСТРОЙ Антон Николаевич Глушков, «геополитическая ситуация и санкцион-



ное давление на Россию со стороны недружественных государств стали поводом для наращивания темпов работы по увеличению научного и технологического потенциалов. Реализация мероприятий по этим направлениям закономерно привела к положительным результатам. В частности, Национальным объединением строителей при поддержке Минстроя России в 2022 году создан Каталог импортозамещения, который охватил свыше 4000 позиций строительной продукции российского производства — полноценных аналогов импортным материалам и оборудованию. Сервис позволил российским компаниям без дополнительных экспертиз внести изменения в проектную документацию и перейти на использование отечественных строительных материалов».

Поэтому считаю первостепенной задачей в развитии российско-китайского сотрудничества



# Посетите фантастический Казахстан!



«Вы наши братья и сестры!», — именно так нас встречают в Казахстане. Далеко не секрет, что казахи славятся своей гостеприимностью, но к якутянам у них отношение особенное. Помимо погружения в местную культуру и традиции здесь важно посетить местные достопримечательности, среди которых особое место занимают природные парки. Одной статьи не хватит, чтобы все их описать, поэтому расскажу о двух наиболее ярких и доступных локациях для любого туриста. Поехали!





## **ЧАРЫНСКИЙ КАНЬОН**

Слово «каньон» лично у меня вызывает предвкушение сочных впечатлений. Возможно ассоциация с детства, где на экране компьютера стояла заставка каньона в ярких красках. Или это говорит любовь к горам и хайкингу. В любом случае, походы в природные парки — это маленькая жизнь, от которой испытываю восторг и восхищение.

### **50 оттенков оранжевого**

Когда спускаешься вниз, краски резко меняются. Здесь концентрация оранжевого цвета, во всех его оттенках. Впереди пешая прогулка примерно в 2,5 километра в стиле Дикого Запада с ковбоями и индейцами. Именно такое ощущение возникает, как будто это декорации со съёмок фильма. Для полного эффекта над головой еще и вороны кружат. Не хватает только шляпы и пончо.

Тропа оснащена привалами в виде остановок, где можно присесть и укрыться от солнца. Установлены краны с питьевой горной водой. Для тех, кто устал, здесь же можно дождаться трансфера и доехать на машине УАЗ до финиша. Я решила не лишать себя удовольствия, и шла 4 часа, разинув рот и фиксируя всю красоту. Лично для меня время в каньоне пролетело

очень быстро. Ущелья, скалы в виде животных, застывшая лава, каменные стены в виде слоеного торта, шикарный закат — не много ли для одной локации?

### **Лучшее время для посещения**

Климат — резко континентальный. Жаркое, сухое лето и холодная зима. С середины июня и до конца августа там просто пекло! Днем, когда солнце в зените, — это настоящий ад, и ваш отдых может превратиться просто в пытку. Тепловой или солнечный удар гарантирован. Идеальные месяцы для посещения — апрель, май, июнь, сентябрь, октябрь, ноябрь.

### **Как добраться?**

Из Алма-Аты до Чарынского каньона примерно 230 километров. Время в пути может занять от 3 до 5 часов в зависимости от дорожной ситуации. Посетить Чарынский каньон можно разными способами: 1) групповая экскурсия. Есть обилие туров, чем можно воспользоваться и не заморачиваться. Садитесь в комфортный автобус, и вам все покажут и расскажут. 2) индивидуальная экскурсия с гидом на джипе. Обойдется, конечно, дороже, но плюсы свои имеются, когда полное внимание сконцентрировано на вас и ваших желаниях. 3) Самостоятельно. Я любитель самостоятельных

### **НЕМНОГО ФАКТОВ**

Этот каньон возник очень давно, около 12 миллионов лет назад. Раньше здесь находилось большое Илийское озеро, которое со временем высохло. Общая протяженность каньона 154 километра, а глубина колеблется от 150 до 300 метров.





передвижений, и мой выбор часто падает на аренду автомобиля. Тем более, что рынок этой услуги в Алма-Ате мне показался обширен. Какие плюсы этого способа? Во-первых, это полная независимость, когда ты не подстраиваешься под группу. Во-вторых, своя программа и режим. Можно по пути заехать куда-нибудь, посетить локацию, которой не будет в туре. И в-третьих, нет обременения временными рамками, а это самое главное. В общем, способы разные, и каждый может выбрать на свой вкус. Но посоветую сразу одно — не берите такси в один конец, уехать оттуда будет практически невозможно. Это место, конечно, известное, но инфраструктура пока не развита в полном объеме.

### Инфраструктура

У каньона расположился большой современный визит-центр, где можно получить всю интересующую информацию. На стадии строительства были ресторан и кемпинговые дома. В сезоне 2024 г., думаю, уже все будет функционировать. Урны, освещение, большая парковка с разметками, широкая лестница с перилами для спуска в каньон — все продумано, что дает возможность посетить это место с маленькими детьми или пожилым людям.

Я практически никогда не возвращаюсь в те места, где уже была, но в Чарынский каньон приехала бы, но уже с собственной палаткой. Уснуть с видом на каньон, а утром встретить рассвет, вооружившись камерой. Попробуйте исполнить это.



## АЛТЫН ЭМЕЛЬ

Национальный парк Алтын Эмель, пожалуй, поставлю в фавориты списка мест, где успела побывать в Казахстане.

### Погружение в быт

Расстояние Алма-Аты — Басши (поселок, откуда стартуют в сам национальный парк) примерно 250 километров, которые преодолела так же на арендованной машине. Автопутешественникам не стоит переживать, доехать можно без проблем. Однако в самом парке дорога уже грунтовая и похожа на стиральную доску. Именно поэтому многие туристы, доехав до Басши, пересаживаются на внедорожники, услуги которых предоставляют местные жители. Так и я поступила, предварительно договорившись не только о транспорте, но и жилье. С этим проблем нет, гостевые дома всегда рады туристам. Жирный плюс в том, что живешь на одном участке с хозяевами и полностью погружаешься в их быт. Я кушала домашнюю национальную еду, общалась с местными, с туристами из разных уголков мира. В семье, где жила, мать занимается приемом гостей, отец семейства — услугами трансфера и гида, а первое поколение помогает по хозяйству и присматривает за детьми. Вот такой дружный семейный бизнес.

### Поющие барханы и меловые горы

Получаем в администрации поселка пропуск, без которого нас на кордонах не пропустят. И можем смело ехать навстречу к приключениям.

Дорога проходит по бескрайней степи, и рядом нет населенных пунктов. За бортом +35°C и нет тени от слова совсем. Часто машины рвут об камни колеса, и если водитель не подготовленный, то это провал. Советую взять как можно больше воды, лишним уж точно не будет.

Что же можно увидеть в этом природном парке? Поющий бархан, меловые горы Актау, лавовые горы Катутау, 700-летнюю иву, Сакские курганы Бешшатыр, петроглифы Танбалы Тас, каменные стелы Ошактас, родник Чокана Валиханова. Если у вас желание посетить все по списку, потребуется заложить минимум 2–3 дня. Я же выбрала две главные локации — это поющие барханы и меловые горы.

### Айгайкум

Поющий бархан Айгайкум (в переводе с казахского "Поющие пески"). Представляет из себя горы чистого кварцевого песка с крутым склоном и общей площадью в 240 га. Если повезет с ветром, можно услышать пение барханов. При движении сухого песка происходит трение песчинок друг о друга, что и производит звук, похожий на низкое горловое пение или гул самолета. Само восхождение несложное, по силам и детям. Лично я испытала огромное удовольствие, поднимаясь босиком по мягкому песку, а спуск на пятой точке это отдель-

ный аттракцион.

## Меловые горы Актау

Главная достопримечательность национального парка. Так же как и Чарынский каньон — это мощные осадочные отложения огромного древнего озера (по другим версиям — древнего океана). Высота достигает 1000 м. В результате раскопок, там были обнаружены фрагменты скелетов древних животных: болотные носороги, крокодилы, моллюски, черепахи и многие другие.

Уже издалека при подъезде к горам Актау я увидела красочные декорации к фантастическому фильму про инопланетян. А по другому это не описать. Природа красок не пожалела, их тут вся палитра. Для любителей побродить, это шикарный



трекинг по живописным лабиринтам. Для любителей геологии и палеонтологии лучшего места не найти, ведь это музей под открытым небом. Ну, и, конечно, идеальная локация для фотоохоты.

В национальном парке обширный список фауны. На обратном пути, из животных нам удалось увидеть только газелей и дроф (на которых охотятся арабские шейхи). Может вам удастся повстречать гораздо больше. Чего я искренне желаю. А мне идти дальше открывать новые горизонты. Больше приключений в соцсетях @ushnitskaya. 💎

*Сардана УШНИЦКАЯ.*



Фото автора

**Звезда** ТЕХСЕРВИС  
ОСНОВАН В 1994

ПОРА ОХОТИТЬСЯ НА

# BEEZONE

На правах рекламы



Якутск  
+ 7 (4112) 33-10-15

Нерюнгри  
+ 7 (914) 244-14-24



tsvostok.ru



АКБ «АЛМАЗЭРГИЗБАНК» АС



## Автор подкаста «Где деньги?» Лена Диодорова: **почему я выбираю вклад «Эффективный» от «Алмазэргиэнбанка»**

Всем привет!

Меня зовут Лена Диодорова. По образованию я специалист по таможенному делу, работала в сфере ВЭД, теперь работаю в IT-компании – руковожу проектами и занимаюсь веб-разработкой.

В 2019 году я столкнулась с финансовым провалом и начала интересоваться, как там обстоят дела у других. Так появился подкаст «Где деньги?» в 2020, а следом и канал «Кошелек 30-летних» в 2021. Цель – повышать культуру разговора о деньгах.

Иногда мне кажется, что решение вести свой личный бюджет и практика ведения счета – это все равно что марафонский забег. Во-первых, нужно рассчитывать свои силы, во-вторых, бывают моменты, когда делаешь все только на волевых. Как и в забеге, в ведении бюджета есть своя какая-то глобальная цель. Для меня – я хочу наилучшим образом распорядиться тем, что у меня есть, и жить хорошо.

Считаю, что даже наши сбережения и расходы должны нам быть в плюс. Что это значит? Каждый рубль на моем счете должен работать на меня. И каждый потраченный – тоже. Каждая моя покупка должна работать на меня. Один из способов заставить «работать» деньги на вас – открыть вклад в банке.

Я четко разделяю сбережения и финансовые цели. Финансовые цели обязательно имеют начало, конец и определенный бюджет. Именно исходя из ваших целей, вы можете открывать те или иные банковские продукты. Я собираюсь воспользоваться мультивалютным вкладом «Эффективный» от «Алмазэргиэнбанка».

В первую очередь меня привлекла высокая процентная ставка и возможность открыть его в китайских юанях. В нынешних условиях юань – хорошая альтернатива для вложений.

Вклад «Эффективный» – это срочный вклад с возможностью открыть его на 91, 181, 367 дней.

Если вы внесёте 500 000 рублей, то получите:

- через 91 день – 19 890,71 руб.;
- через 181 день – 32 144,80 руб.;
- через 367 дней – 70 191,25 руб.

Если вклад будет в размере 40 000 юаней, то вы получите:

- через 91 день – 198,9 юаней;
- через 181 день – 593,44 юаней;
- через 367 дней – 1604,37 юаней.

Такой вклад удобен в двух случаях: Для краткосрочных целей. Например, вы запланировали отпуск на осенние каникулы. Вы можете разместить выделенный бюджет на отпускные расходы на депозите и накопить средства до начала отпуска. Сможете потом в отпуске позволить себе больше.

Если у вас есть накопленные деньги и вы хотите их приумножить. Я люблю следить за такими «распродажами депозитов» и заметила, что удобно держать некий маневренный фонд, чтобы перекладывать, получать проценты и таким образом увеличивать свой капитал. Эти деньги можно reinvestировать или потратить на то, о чём давно мечтали – например, купить качественную сумку, туфли или парфюм. Такие покупки приносят радость и удовлетворение.

Прежде чем открыть вклад, стоит задать себе вопрос: «Для чего я его открываю?». Это поможет сохранить вклад до конца срока, не поддаваться искушению совершить спонтанные покупки и не снять деньги досрочно. Каждый раз, когда мы досрочно забираем деньги со вклада, мы обесцениваем свои усилия и теряем потенциальный доход. Учитывая текущие условия, я считаю оптимальными вклады на срок от 3 до 6 месяцев. Да, приходится постоянно перемещать средства между счетами, но это часть обычной финансовой рутины, и в этом нет ничего плохого. Это необходимо делать. Открыть вклад «Эффективный» и ознакомиться с условиями можно здесь.



Реклама.  
Не является публичной  
офертой. АКБ  
«Алмазэргиэнбанк»  
АО, ИНН 1435138944,  
Генеральная лицензия ЦБ  
РФ №2602  
от 08.06.2015

# Планируйте отпуск в речном круизе *по России!*

## Ваш отдых, в который все включено:

- Комфортабельное размещение
- Авторская кухня
- Разнообразная  
развлекательная программа
- Большой выбор экскурсионных  
программ



**От Волги до Енисея ...  
От Ладоги до Байкала ...**

Водоходъ – крупнейший оператор  
речных круизов в России \* с 2004 года

**20** Водоходъ  
*лет*

Бронирование круизов:  
8 800 555 05 05, [vodohod.com](http://vodohod.com)

Офисы продаж: Москва, Санкт-Петербург, Казань, Самара,  
Нижний Новгород, Красноярск, Пермь

ООО «Водоходъ» 125040 г. Москва, Ленинградский пр., д.15, стр.14, эт.4,  
пом.У ОГРН:1047796094697  
Реестровый номер туроператора: РТО 002057 РЕКЛАМА 0+

\* – по числу единиц флота, находящегося в эксплуатации в 2024 г.  
и по пассажиропотоку в 2023 г.



## причин посетить Центр якутской кухни «Махтал»



У нас в республике говорят: «Кто в «Махтал» не едал, тот в Якутии не бывал». Центр якутской кухни расположен в копии терема богатого якутского купца в историческом квартале «Старый город». Это легендарное место, намоленное на крепкое здоровье и удачу в бизнесе. Издревле горожане верили, что сделки, совершенные там приносят прибыль, а люди, находящиеся на деревянной мостовой монеты, обретают счастье на долгие годы. Махтал с якутского означает «благодарность». В этом слове звучит почтение к окружающему миру, природе, наследию предков, божествам, ангелам и гостям ресторана.

В «Махтал» на первом этаже находится якутское бистро с демократическими ценами, стилизованное под старинный балаган с камельком. На втором — национальный ресторан с аутентичной кухней. Все блюда готовятся только из чистых, природных продуктов Якутии. Они отличаются натуральностью, насыщенным вкусом, концентрацией полезных минералов и витаминов, в которых вся сила Сибири. Поэтому повара работают без усилите-

*Ресторан «Махтал» — трижды обладатель Гран-при гастрономического фестиваля «Вкус Якутии»*

лей вкуса. Они говорят: наши усилители — это чеснок, зелень, соль и якутское сливочное масло.

Популярность Центра якутской кухни в том, что любой человек, с любым уровнем доходов может привести своих друзей в «Махтал», угостить традиционными северными кушаньями, показать старинную утварь, окунуть в атмосферу старой Якутии, приятно отдохнуть в интерьерах классического жилища древнего народа и с гордостью сказать: «Вот так жил народ саха!».

**1** **ЯКУТСКАЯ ЖЕРЕБЯТИНА И ОЛЕНИНА.** Якутская лошадь — единственная в мире, которая в морозы за  $-60^{\circ}\text{C}$  живет на улице и самостоятельно добывает себе пищу. У нее невероятная сила выживаемости. Народ саха считает местную жеребятину (не путать с кониной!) самым энергетически сильным

мясом. Оно — единственное на планете, в котором есть витамин С и Марин Омега (продвинутый источник Омега-3). Только жеребятина переваривается в организме человека в течение 3-4 часов, помогает в лечении туберкулеза и даже онкологии, выводит радиацию из организма. Это первая причина долгожительства якутов. Мясо настолько вкусное, что фраза «21 блюдо из жеребятины» стала основой меню и девизом ресторана «Махтал». Готовят его всеми возможными способами, но редким деликатесом считается строганина из сырой печени жеребенка. Также у якутов очень ценится мясо северного оленя за непревзойденные диетические свойства, тонковолокнистость и мягкость. Блюда из него — исключительно здоровая, постная пища с нежным вкусом.

**2** **СТРОГАНИНА И ДРУГИЕ БЛЮДА ИЗ СВЕЖЕЙ ЯКУТСКОЙ РЫБЫ:** нельмы, чира и омуля из быстротечных рек и чистейших озер. В Якутии самое большое количество чистых, нетронутых промышленностью озер на душу населения. Потрясающая рыба — еще одна причина



долгожительства якутов. Из-за климата и природных условий в ней повышенное содержание микроэлементов. Стrogанина — очень холодная закуска из стружек сырой рыбы — гордость и визитная карточка Якутии. Она вошла в тройку лучших блюд мира по версии журнала «Men's Health». Особо ценится озерная «подледка» шоковой заморозки (сохраняет все природные свойства). При этом рыба должна заморозиться в живом виде. Как утверждают владельцы «Махтал», только в их ресторане строганина из чира КРУГЛЫЙ год именно такая. Она неизменно восхищает японцев, которые в сырой рыбе знают толк.

**КЕРЧЕХ (ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ), БЫППАХ (КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК)**, и другие блюда из деревенских молочных продуктов с уникальной степенью жирности. Это третья причина якутского долголетия. Якутская корова, живущая при экстремальном холоде, не болеет, молоко у нее необыкновенной жирности и целебности. Дает его она мало, поэтому местная молочка в большом почете. Известны случаи излечения людей, каждый день потребляющих жирные якутские сливки, от онкологии. А быппахом издревле лечили желудочные болезни.

Все блюда в «Махтал» готовятся только на якутском сливочном масле, признанным «лучшим маслом России» в 2019 году. Якутский народный десерт керчех делается из местных сливок, вобравших

в себя всю энергию якутских лугов. Они взбиваются в густой пышный мусс и подаются с вареньем из таежных ягод.

**ЯКУТСКИЕ ЛЕПЕШКИ, ОЛАДЫ, РЕМЕСЛЕННЫЙ ХЛЕБ И ПИРОЖКИ.** Знакомые и любимые с детства вкусы в традиционном для саха БЕЗДРОЖЖЕВОМ исполнении. Такое воздушное тесто на молоке и масле от якутских коров, такую щедрую и сочную начинку уже не готовят даже в селах. Со слов гостей, лепешка на якутском твороге и авторский бородинский хлеб там «самые вкусные в городе».

**АВТОРСКАЯ ЛИНЕЙКА ЧАЕВ ИЗ ТАЕЖНЫХ ТРАВ**, которые 7 месяцев находятся под снегом и за короткое лето выдают все самое полезное, что есть в природе. Таежные чаи готовятся с добавлением якутского меда, который на Международной выставке в 2013 году в Хабаровске стал лучшим медом в мире. Одной из изюминок ресторана считается чайная церемония с обрядом благословения алгис.

**МОРС И НАСТОЙКИ ИЗ ДИКОРАСТУЩИХ ТАЕЖНЫХ ЯГОД:** брусники, голубики, смородины, земляники. Доказано, что якутские дикоросы впитывают в два раза больше солнечной энергии и накапливают в три раза больше полезных элементов, а также имеют содержание витаминов на 35% выше, чем в ягодах других широт. Настойки в «Махтал» приготавливаются по старинным рецептам, они по сути являются



медицинскими микстурами, только очень вкусными, согревающими зимой и охлаждающими летом.



Адрес: г. Якутск, ул. Кирова, 2  
Тел.: (4112) 450-555  
Доставка блюд: (4112) 450-333  
Часы работы:  
Балаган: 10:00-20:00, вс. 12:00-20:00  
Ресторан: 11:00-00:00, вс. 12:00-00:00  
@mahtalykt





# НЮРГУН СКРЯБИН: «Родная Якутия даёт силы и поддержку!»

Его знают не только в Якутии, но и далеко за её пределами. Чемпион Республики Беларусь 2018, 2019, 2022, 2023 годов, мастер спорта международного класса, серебряный призер чемпионата Европы 2020, чемпион престижных турниров «Иван Ярыгин» в Красноярске и «Кубок Тахти» в Иране, воспитанник якутской школы вольной борьбы родом из села Хоробут Мегино-Кангаласского улуса Нюргун Скрябин.



На чемпионате Европы, 2020 г.

– Нюргун, расскажи как начиналось твое увлечение борьбой? Кто сыграл в твоей жизни особую роль для того, чтобы этот вид спорта стал для тебя смыслом жизни?

– Я начал бороться в 1998 году во втором классе школы. Как услышал, что в село приехал тренер по борьбе, прибежал одним из первых и записался. Мой первый тренер это Гаврил Сергеевич Игнатьев, мастер спорта международного класса, золотой призер России в 90-х годах, участник первенства мира. Он оказал большую роль в становлении меня как спортсмена, и сегодня я продолжаю следовать его наставлениям, ставлю перед собой конкретные цели и задачи.

– Что сподвигло тебя выступить за Беларусь?

– Это было практически коллективное решение, мои тренеры, земляки, глава Мегино-Кангаласского улуса Николай Прокопьевич Старостин поддержали, помогли с переездом. От всего сердца им благодарен! Уже в Беларуси сумел показать себя, вошёл в состав национальной команды. Моим тренером стал Жуматай Маратович Шубаев, мастер спорта СССР, заслуженный тренер Республики Беларусь, под его руководством четырежды выиграл чемпионат республики, я продолжаю тренироваться у него в Гродненском областном комплексном центре олимпийского резерва. —>

# АВТОЯРМАРКА

«АВТОЯРМАРКА» — ведущий поставщик контрактных автозапчастей из Японии в Якутии, обслуживающий как оптовых, так и розничных клиентов. Это самый большой склад в Якутии, площадью 1 тысяча кв. метров.

КОМПАНИЯ НА РЫНКЕ УЖЕ БОЛЕЕ 24 ЛЕТ, осуществляет прямые поставки автозапчастей из Японии. Преимущества таких поставок заключаются в гарантиях качества, заложенных самим производителем, правдивости пробегов силовых агрегатов. Персонал компании с многолетним опытом, накопленными знаниями об оригинальных запчастях и их аналогах на местах в Японии занимается отбором и контролем качества поставляемых

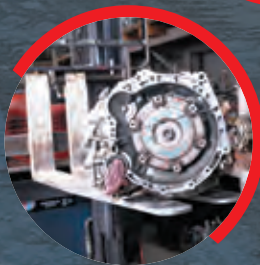
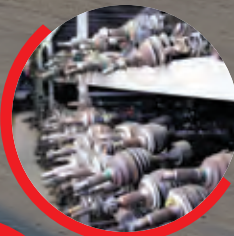
запчастей, вручную тщательно отбирают, профессионально тестируют запчасти, уделяя особое внимание качеству и надежности деталей, что позволяет предлагать адекватные цены и широкий ассортимент. Контрактные запчасти доказали со временем свою надежность по сравнению с аналогами и подделками.

КОНТРАКТНЫЕ АВТОЗАПЧАСТИ — это запчасти, ввезенные по контракту из Японии, минуя посредников. Преимущество таких запчастей не только в низкой цене, но и в том, что они имеют большой эксплуатационный ресурс и в большинстве случаев служат также долго, как и новые оригинальные запчасти, гарантируя надежность и долговечность автомобиля.

АССОРТИМЕНТ ДЕТАЛЕЙ, начиная от болта с гайкой и заканчивая силовыми агрегатами, для самых разнообразных марок японских авто постоянно пополняется и расширяется. В наличии также имеются новые оригинальные детали для автомобилей Toyota и широкий ассортимент настоящих японских автомасел.

«АВТОЯРМАРКА» ПРЕДЛАГАЕТ подлинно-оригинальные (контрактные) запчасти высокого качества. Вы можете приехать на склад или заказать доставку. География клиентов не ограничивается Якутией, поставки осуществляются по всей России и в ближнее зарубежье.

## АвтоЯрмарка



У нас вы подберете качественные оригинальные запчасти без пробега по России в отличном состоянии по адресу: г. Якутск, Окружное шоссе 4 км, стр. 10.  
 телефон: +7 (9142) 721-697

✉ [autoyarmarka14@mail.ru](mailto:autoyarmarka14@mail.ru) 📱 [avtoyarmarka14](https://www.instagram.com/avtoyarmarka14)





Фото и из открыток историчеcкой сети Интернет.



« Чемпионат Республики Беларусь, 2022 г.

– Как оцениваешь уровень чемпионатов России и Беларуси?  
 – Уровень чемпионатов России и Беларуси очень высокий. Однако сегодня вольная борьба развивается по всему миру, открывается много молодых талантов, которые уже составляют реальную конкуренцию.

– Как проходит у тебя подготовка к соревнованиям? Есть свои секреты? Как стать чемпионом? Твои советы молодым спортсменам.

– Подготовка идёт по строгому плану, в соответствии с графиком национальной команды, следуя рекомендациям тренера. Как такового секрета нет. Нужно проявлять силу воли, желание побеждать, соблюдать режим, не нарушать дисциплину, и усиленно ежедневно тренироваться. Надо уметь ставить цели, расставлять приоритеты и следовать им. Молодому поколению якутских борцов я бы посоветовал любить вольную борьбу, отдаваться ей всецело, без остатка, тогда и планы, надежды будут реализованы.

– Следишь ли ты за выступлениями якутских борцов? Как поддерживаешь связь с родной республикой?

– Да, конечно, слежу, многих знаю, со многими общаюсь, болею за них. Якутские борцы часто приезжают на сборы в Беларусь. Когда бываю в Якутске, то вместе тренируемся. Если нужно, всегда помогаем друг другу. С родной республикой постоянно на связи. Наши родные, близкие живут в Якутии, и родная земля всегда дает нам силы и поддержку.

– Что на твой взгляд нужно сделать в Якутии для воспитания новых спортивных звёзд?

– Вольная борьба в Якутии сегодня динамично развивается. Много воспитанников, хороший тренерский состав, проходят соревнования высокого уровня. Чего стоят одни МСИ «Дети Азии». Жду этим летом открытия новых имён. Считаю у якутской школы вольной борьбы хорошее будущее.

– Твоя семья с тобой в Беларуси. Как у вас проходит жизнь, дети адаптировались?

– Наши семейные планы, конечно, связаны с вольной борьбой. Поэтому собрали все силы и переехали в Беларусь. Живём здесь уже 5 лет. Сыну Сайаану исполняется в этом году 14 лет, уже начал свой путь в борьбе – стал победителем фестиваля борьбы в Беларуси, увлекается ещё и футболом. Он хорошо адаптировался, много друзей, товарищей. Дочка пока маленькая, и жена сидит дома, присматривает за ребёнком.

– Когда следишь за выступлениями сына, сильно волнуешься?

– Очень, даже не представлял, что такое возможно. Эдак и посидеть недолго (смеётся).

– Планы на год и пожелания нашим читателям.

– В планах покорение Олимпа, приложу для этого все силы (номер готовился до объявления результатов Всемирного квалификационного олимпийского турнира в Стамбуле). Читателям Бортового журнала пожелаю крепкого здоровья, любите спорт, занимайтесь спортом! ♡

**Беседовал Иван СЕРГИН.**

# FREE-STYLE

магазин мужской одежды

FREE STYLE — это магазины спортивной брендовой одежды, кроссовок и аксессуаров. Здесь вы найдете большой выбор удобных функциональных моделей для тренировок и активного отдыха от известных европейских производителей, а еще одежду и обувь в стиле casual для городских прогулок. Широкий ассортимент кроссовок от 36 до 46 размера.

## НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ



ЛЕТО 2024

**ВСЯ КОМАНДА НАШИХ МАГАЗИНОВ — ЭКСПЕРТЫ СВОЕГО ДЕЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СОБРАТЬСЯ В ЛЮБОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ.**

НАШИ АДРЕСА:

Г. ЯКУТСК, УЛ. АММОСОВА, 6, ТЦ «ДОМ ТОРГОВЛИ», 2 ЭТАЖ, РЕЖИМ РАБОТЫ: С 10:00 ДО 19:00  
Г. ЯКУТСК, УЛ. ОЙУНСКОГО, 2, ТЦ «1000 МЕЛОЧЕЙ», 2 ЭТАЖ, РЕЖИМ РАБОТЫ: С 10:00 ДО 20:00

ЗАКАЗ ДОСТАВКИ ПО РОССИИ, РС (Я) И ЯКУТСКУ ПО ТЕЛ.: +7 (914) 828-24-10

**СКИДКА ПО СИСТЕМЕ ЛОЯЛЬНОСТИ UDS, КЕШБЭК С КАЖДОЙ ПОКУПКИ**



FREE\_STYLEYKT  
FREE\_STYLE\_YKT  
KROSS\_FREE\_YKT



СКОРО ОТКРЫТИЕ НОВОГО ФИЛИАЛА - Г. ЯКУТСК, УЛ. КРУПСКАЯ, 37.



Специально для читателей бортового журнала предлагаем промокод на скидку 5%: «Якутия»



📍 г. Якутск, 203 микрорайон, дом 17, 1-й этаж (имеется пандус)

Телефоны для записи к врачам и на обследования:

☎ 31-68-76 (звонки)

📞 +7 (914) 277-20-88 (WhatsApp)

🌐 yannamed.ru

📍 <https://t.me/YANNAMED203>

## Клиника «ЯННАМЕД» – творцы доброй медицины!

Семейная клиника «Яннамед» открылась в Якутске в сложные ковидные времена. Энтузиазм сестер-врачей Светланы и Елизаветы Яковлевых, умноженный на вековой (!) опыт медицинской династии Яковлевых, стал основой того, что девизом их работы стала фраза «Медицина с добрым лицом».

Гендиректор и соучредитель «Яннамед» Светлана Яновна Яковлева ответила на наши вопросы и рассказала, чем принципиально отличается работа клиники и на что нужно обращать внимание, когда речь идет о здоровье.

### Портрет здорового малыша в 5D

— Врач — это творец здоровья, который складывает ваш организм как пазл. Для этого ему необходимо провести полноценный приём, выслушать, распросить, осмотреть пациента. Я понимаю своих коллег в поликлиниках, страдаю им, когда за дверью их ждут десятки человек, на каждого из них по приказу Минздрава должно уделяться... всего 12 минут. А у нас первичный пациент должен быть осмотрен как минимум за 25–30 минут, а часто и дольше.

Сегодня люди требовательны к высокотехнологичной диагностике. Понимая это, мы постоянно совершенствуем диагностические методы. В прошлом году приобрели два УЗИ-аппарата — одни из самых дорогостоящих в своей

линейке с очень хорошей визуализацией. Вы бы видели какие красивые картинки своих малышей получают будущие родители — их восторг словами не передать! Опция 5D позволяет очень хорошо просчитывать размеры, просмотреть все особенности развития плода, увидеть в подробностях личико ребенка, получить его фото еще до рождения.

В клинике мы делаем всю линейку УЗИ-диагностики в том числе УЗИ сердца, УЗИ всех сосудов, в том числе транскраниальную доплерографию, исследование плода всех скрининговых возрастов и так далее. В кабинет функциональной диагностики мы докупили дополнительные регистраторы холтеровского мониторирования и точного мониторирования артериального давления (СМАД), поскольку сегодня очень много людей с нарушениями органов кровообращения. Это очень востребованные методы диагностики сердечно-сосудистой системы, которые помогают кардиологу определиться с тактикой ведения пациента и позволяют «держать руку на пульсе» при нарушениях ритма и гипертонической болезни.

Кроме этого проводим кардиотокографию плода беременным женщинам — это определение сердцебиения плода, выявление угрозы прерывания беременности, гипоксических признаков у будущего малыша.



Есть аппараты нелучевой диагностики, когда противопоказан рентген. Кроме двух стационарных аппаратов УЗИ экспертного класса у нас имеется два недавно приобретённых, переносных аппарата УЗИ премиального класса, которые необходимы для выездных медосмотров в районах.

### Профессионализм = человечность

— Качество работы требует постоянного повышения профессиональных компетенций. Это обязательное условие для высококвалифицированного оказания медицинских услуг. Среди наших врачей — 11 кандидатов наук, 2 доктора медицинских наук, все сотрудники являются специалистами очень высокого уровня. Немаловажное значение при выборе персонала я уделяю человеческим качествам. Всегда наказываю интересоваться тем, откуда

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,



Регистрационный номер лицензии:  
ЛО41-01179-14/00356817 от 01.10.2020 г.

приехал пациент. Бывает дедушка из деревни едет, забив пресловутую корову, в надежде, что городские врачи ему помогут. Ему необходимо рассказать, какие у нас есть возможности диагностики, чтобы он не бегал по городу в поисках где пройти исследования. Линейка анализов — не самоцель, необходимо их сопоставить, вычленив важное, поставить диагноз, назначить лечение, сделать рекомендации, которые в итоге улучшат качество жизни больного. Врач должен понимать всю картину происходящего, следуя клиническим протоколам.

Я учу своих молодых коллег, например, что есть такое понятие «комплаентность» — выработка у человека мотивации следовать рекомендациям врача. Когда при выявленном йододефиците назначаешь ребенку препараты йода определенной дозировки, но мама покупает «тот, что подешевле», то дитя от проблемы не избавится. Или, например, тот же дедушка берет препарат по

низкой цене, но который нужно пить несколько раз в день, то вместо экономии он получает затраты. Наш принцип — объяснить человеку все аспекты лечения, в том числе показать альтернативу по выбору препаратов. На результат должны работать оба — и врач, и пациент. А самое главное в работе — уметь слушать и слышать пациента. Вариант, когда врач сидит, уйдя головой и всеми мыслями в компьютер, особо не обращая внимания на пациента — это не наш формат работы.

### *Комфорт для клиентов и условия для сотрудников*

— Все, что мы создаем с Елизаветой Яновной, ориентировано в первую очередь на внимание, любовь к человеку. Мы включаем музыку в коридорах. Когда я впервые ввела эту практику, это было новаторской идеей. Представьте, что на приём приходит человек, уставший от болезни, хождений по врачам, он раздражен, готов к кон-

фликту! А здесь окунается в приятную атмосферу с музыкой, доброжелательным отношением, его это успокаивает. Или случай с детской диспансеризацией, когда к нам пришли воспитанники коррекционных школ. Среди них было много детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, их особенно сложно утихомирить. Однако у нас они прониклись спокойствием и благожелательностью, я бы даже сказала, эстетичностью обстановки и идеальной чистотой, и не было спокойнее пациентов, чем они.

Для своих сотрудников создаю «невыносимо хорошие условия» работы (*смеется*), но взамен прошу идеальное отношение к своим обязанностям, профессиональную чуткость к пациентам. У нас есть ватсап-группы, в которых идёт общение с пациентами. Нам пишут такие сообщения: «Приятное впечатление начинается прямо с колл-центра: операторы приветливы. Радует красота и чистота в клинике, спокойная обстановка», «Никогда так долго не была на приеме у врача. Она все досконально и доходчиво объяснила, дала очень полезные советы», «Мне все понравилось, я человек в возрасте, очень довольная вашей клиникой. Лечит даже доброе слово» и т.д. Люди благодарят наших специалистов, в том числе медсестёр, техработников, мы эти слова обязательно до своих коллег доводим. Это большой стимул для работы, для того, чтобы творить по-настоящему добрую медицину!

Формат журнала не позволяет рассказать всё подробно, а у нас много хороших историй. Обязательно приходите к нам!

**Беседовал Сергей ИВАНН.**



ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Заметка для автомобилиста



## Как выбрать Российское масло для своего автомобиля и не пожалеть?

Все мы хотим, чтобы моторное масло стоило не дорого и не нуждалось в частой замене, а самое главное продлило жизнь двигателя. Универсального решения данной проблемы нет, но есть моторные масла от Газпромнефть, разрушающие стереотипы о низком качестве отечественного продукта. Возможно, стереотипы об отечественном производстве и оправданы если дело касается электроники или автомобилей. Но если дело касается нефти или продуктов из нефти, то отечественная промышленность накопила огромный опыт работы с ними. И результатом этого огромного опыта являются смазочные материалы Газпромнефть и G-energy.

Данные масла являются отечественными и потому выигрывают по цене, а накопленный опыт работы с нефтепродуктами позволил создать масло, которое в испытаниях выигрывает у признанных иностранных аналогов. Организации, которые перед покупкой проводят испытания, чаще выбирают масло от Газпромнефть, так-как при тщательном сравнении показателей становятся очевидными преимущества данных масел. Даже техника Аэропорта Якутска работает на масле от Газпромнефть.

Для обычных автовладельцев имеется отдельное направление масел и смазочных материалов Газпромнефть и G-energy. Масла отличаются доступностью и качеством, так-как изготавливаются людьми, знающими условия эксплуатации автотранспорта в реалиях России.



Любой человек или организация, перешедшие на масло от Газпромнефть открывают для себя мир, в котором масло не дорогое и качественное, нужно только решиться и открыть этот мир для себя.

Официальный дистрибьютор ООО Газпромнефть на территории Якутии - ООО Тулон, имеет самый большой склад смазочных материалов, а также магазины для автомобилистов, где вы можете найти все виды СМ по доступным ценам.

### г. Якутск

- Хатын-Юряхское шоссе 6 километр, 116, +7 914 271-08-62
- Хатын-Юряхское шоссе 5 километр, 1/4, +7 914 102-11-16
- Улица Дежнёва, 24, +7 914 102-11-18

### г. Алдан

- Улица 50 лет ВЛКСМ, 91

### г. Нерюнгри

- База Альянс, +7 924 463-69-96
- Улица Аммосова, 16 к1, +7 914 102-11-18

Наша почта: [yumkyk@mail.ru](mailto:yumkyk@mail.ru)  
Телефон для справок:  
**+7 914 271-08-62**

# Заказать машину



## вашей мечты с аукциона — нет ничего проще

**Компания «VISTA CLUB SERVICE» с 2007 года работает на рынке доставки под заказ любых автомобилей, мотоциклов, водной техники, квадроциклов и спецтехники с аукционов Японии, Кореи, Китая и ОАЭ в любую точку мира!**

«VISTA CLUB SERVICE» — является одной из старейших и крупнейших компаний в сфере безопасной и доступной покупки качественных автомобилей для физических и юридических лиц, логистики, таможенного оформления грузов и не только. Работает напрямую с аукционами Японии, Кореи, Китая, проверенными транспортными компаниями, международными перевозчиками, что позволяет максимально снизить риски. За 14 лет работы были отправлены тысячи автомобилей в разные регионы России, получены сотни хороших отзывов от клиентов, многие из которых стали нашими постоянными заказчиками, ведь они полностью защищены от любых необоснованных расходов, форс-мажорных и конфликтных ситуаций.

**Приобрести авто под полную пошлину удобнее всего, воспользовавшись услугами компании «VISTA CLUB SERVICE». Преимущества такого подхода:**

- Вы становитесь первым собственником машины в ПТС и получаете авто без пробега по РФ
- Транспортное средство гарантировано находится в отменном техническом состоянии
- Бесплатный подбор авто под ваш бюджет и характеристики под любые требования (комплектация, цвет, тюнинг, бюджет и т.д.)
- Бесплатная оценка стоимости покупки и доставки автомобиля до вашего города
- Фиксированная цена и сроки в договоре
- Страховка автомобиля на всех этапах транспортировки
- Прозрачное состояние автомобиля
- Соответствие пробега и технического состояния заявленному в аукционном листе
- Юридические гарантии по договору
- Постоянная обратная связь
- Официальная оплата через банк
- Но самое главное — это полное отсутствие риска. Вы приобретаете транспортное средство с историей, достоверной на 100%, что подтверждается реальным аукционным листом. Через онлайн-аукцион вы не купите машину, находящуюся в залоге или восстановленную после ДТП, имеющую поддельные документы и т.п.



📍 г. Якутск, Окружное шоссе, 4 км, д. 14 Д  
☎️ +7 (9142) 73-50-05, +7(9142)73-50-04

✉️ avtoserg79@gmail.com  
🌐 www.vistaclubservice.ru





# ГОРНЫЙ УЛУС — ГОРДОСТЬ МОЯ!

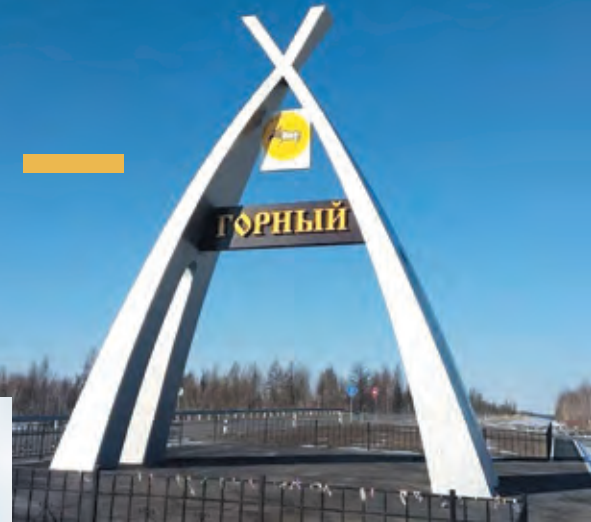
*Я бываю в поездках далеких,  
В самых разных бываю краях,  
И в тяжелых дорогах, и в легких,  
И в дворцах, и в обычных домах...  
...И тогда я тоскую сильнее  
По земле, где живу и тружусь,  
И горжусь я по-своему ею,  
И якутским народом горжусь.*

Так писал знаменитый поэт, уроженец Мытахского наслега Горного улуса Семен Петрович Данилов. Он воспевал Родину, родной край — место с особой атмосферой, где прошло детство, куда всегда зовет тебя твоя душа.

Якутия — земля одарённых людей, известных писателей, поэтов, художников, артистов. Это уникальная территория, где есть девственные места, несущие для туристов свой особый шарм. Сегодня речь пойдёт об удивительном районе республики, который богат природной красотой и уникальными достопримечательностями — Горном улусе. Горный улус так назван, потому что его территория расположена на высоте 315 метров над уровнем моря и усеяна холмами.

Районный центр — село Бердигестях, удобно расположен всего в 180 км от г. Якутска вдоль федеральной трассы «Виллой».

Природа улуса приятно удивит гостей своей особенной красотой, живописностью, разнообразием флоры и фауны.



По территории улуса протекает одна из самых красивых рек республики — величественная река Синяя (Сиинэ), с которой открывается вид на уникальные Синские столбы. 1,4 млн гектаров, а это больше трети общей площади улуса, занимает особо охраняемая природная территория регионального значения — национальный природный парк «Синяя». Здесь в условиях первозданной природы сохраняют и восстанавливают свою численность тысячи диких копытных и пушных зверей, птиц, в том числе краснокнижных. С 2009 г. Горный улус участвует в международном проекте по сохранению и размножению лесных бизонов. И сегодня в местности Тымпынай на вольном выпасе обитают порядка 180 этих лесных гигантов.

Если Вы любитель активного отдыха, наш улус предлагает множество возможностей для активного отдыха и туризма, развивается событийный туризм. Ежегодно проводятся такие мероприятия, как ODUNUFest — фестиваль местных сообществ; День Бердигестяха —

народные гуляния, большой концерт; «Золотая кисть Бора» — мероприятие для художников; популярностью пользуются конные скачки на призы главы Горного улуса.

Популярны туры выходного дня. Местные предприниматели активно занимаются туристическими базами, сетевыми домами. Например, турбаза «Маатта» с. Бердигестях предлагает не только активный отдых на воде, но и развлекательные мероприятия: пенную вечеринку, сафотосессии, соревнования, экоквесты и многое другое. В 2022 году открыли свои двери турбазы «Быйаннаах» с. Дикимдя, «Шишки», работает контактный мини-зоопарк, музей ретро-машин и т.д.

Большое внимание уделяется организации охотничьих туров. Создана туристическая база «Алыкы», целью которой является организация познавательных, семейных охотничьих туров. Разрабатываются 2 проекта создания туристско-рекреационных кластеров «Байанай тур» и «Эбэ Бор» («Горный»). Начал работу туристический портал улуса с полезной информацией.

Горный улус богат творческими и талантливыми людьми. Здесь родились многие известные деятели культуры и искусства. В том числе великие писатели Якутии, лауреаты Государственной премии РСФСР братья Семен и Софрон



развитию института гражданского общества. Всего в улусе более 143 общественных организаций, которые решают многие вопросы по благоустройству территорий, созданию комфортных условий в селе. В районе проходят конкурсы по благоустройству — «Цветущий наслег», «Сайдам ыал», «Ыал тэлгэһэтэ», «Лучшая улица», «Самая благоустроенная организация», «Лучшая детская площадка». В селе Магарас построена детская площадка в якутском стиле. Созданы пространства коллективной работы «Ситим» — аналога проекта «Точка кипения» — места сбора лидеров сфер инноваций, бизнеса, промышленности и социального предпринимательства. Приглашаю гостей Якутии обязательно посетить наш Горный улус. Наши двери всегда открыты!

И, наконец, хочется сказать, что гордость нашего улуса — это не только достопримечательности и интересные места, а замечательные радушные люди, спортсмены, деятели, предприниматели, которые несут тепло, свет и процветание в развитие улуса!

Даниловы, народный художник Советского Союза А.Н. Осипов, художник-модельер А.Н. Филиппова, внесшие большой вклад в духовное и культурное развитие страны. Народные мастера Василий и Мария Мохначевские заложили в Бердигестяхе основу уникальной, единственной в республике мастерской по изготовлению национальных музыкальных инструментов. В ней изготовлено более тысячи инструментов 38 видов: ударных, струнных, смычковых, варганных.

### Есть несколько музеев, которые можно посетить, приехав в Горный улус:

❖ **Этно-балаган музей корнепластики Антонины и Валерия-Сиэн Харак Дьячковских.** Здесь вы можете увидеть коллекцию деревянных изделий, сделанных по технике корнепластики: серия работ «Дьулуруйар Ньургун Боотур», Манчаары и другие.

❖ **Музей-мастерская дизайнера-модельера Августины Филипповой.** Здесь проводятся экскурсии и мастер-классы. В музее находятся различные костюмы из повествований «Сээркээн сэһэн дойдута».

❖ **Краеведческий музей.** Здесь собраны экспонаты, показывающие историю и культуру района.

❖ **Музей печати.** Данный музей находится при редакции местной газеты. Там находятся печатные машины, фотоаппараты и экспонаты, ставшие частью развития сферы печати.

❖ **Ретро-музей Елены и Бориса Тимофеевых** в Шологонском наслеге, который находится в 80 км от Бердигестях. Там собраны различная утварь, вещи, инструменты и экспонаты со времен СССР.

История улуса славится спортивными достижениями. Выдающихся результатов добились братья Герман, Александр и Станислав Контоевы — чемпионы мира по вольной борьбе и шашкам. Кристина Тимофеева — участница Олимпийских игр в Лондоне (2012 г.) серебряный призер чемпионата Европы и мира по стрельбе из лука (командный зачет). Дьулустан Ноговицын-Таас Боотур — чемпион мира по мас-рестлингу, многократный призер «Игр Дыгына».

В 2019 г. Бердигестях стал первым в России селом, для которого был разработан уникальный дизайн-код для объектов благоустройства и общественного пространства. С 2021 г. такой дизайн-код создан для села Магарас.

### Глава муниципального района «Горный улус» Республики Саха (Якутия) Никита Андреев:

— У наших земляков, жителей Горного улуса всегда есть интересные идеи, предложения по улучшению жизни. И этот настрой необходимо поддерживать, работать в интересах населения.

По итогам двух последних лет наш улус становится лучшим муниципальным образованием в республике по



визитгорный.рф

Дорогой читатель!

Электричество — это твой помощник, без которого тебе будет тяжело прожить даже один день. Ежедневно ты пользуешься электрической энергией дома, в школе и во всех общественных местах. Именно электричество зажигает свет в твоей комнате, заряжает твой смартфон, охлаждает продукты в холодильнике, стирает одежду в машинке и вообще включает все электроприборы в твоём доме. А еще электричество всегда находится рядом с тобой. Где бы ты ни находился, ты всегда сможешь увидеть линии электропередачи, трансформаторные подстанции или теплотрассы. Очень важно научиться безопасно пользоваться электричеством.

Дело в том, что ток не имеет ни запаха, ни звука, ни цвета. Но при этом он может нанести непоправимый вред человеку: сильно его покалечить или даже убить мгновенно. А чтобы этого не случилось, нужно запомнить правила энергобезопасности и никогда их не нарушать.

Пожалуйста, отнесись к нашему труду серьезно: внимательно прочти правила и всегда, когда дело касается электричества, веди себя осторожно. Так ты сможешь обезопасить не только себя, но и предостеречь, а может, и спасти жизнь своих друзей. Береги себя! И помни: электричество ошибок не прощает.

Энергетики ПАО «Якутскэнерго»

## Как подружиться с электричеством

**Электрическая энергия — это наш верный помощник в быту. Главное — нужно суметь подружиться с электричеством, иначе оно станет не добрым другом, а злейшим врагом. Чтобы приручить электричество и не бояться за свою безопасность, нужно хорошенько запомнить основные правила и всегда без исключения следовать им.**

Нельзя трогать электроприборы мокрыми руками и использовать их рядом с водой.

Нельзя ничего забрасывать на провод ЛЭП, запускать вблизи них воздушных змеев или квадракоптеры.

Нельзя пользоваться поврежденными электроприборами и пытаться самостоятельно их починить.

Нельзя играть на крышах и в разрушенных зданиях, ведь там под напряжением может быть неизолированная электропроводка.

Нельзя брать электроприборы с собой в ванную комнату.

Нельзя выносить на улицу включенные в сеть электроприборы.

Нельзя дотрагиваться одновременно до электроприборов и других металлических предметов,

например, водопроводных труб или радиаторов отопления.

Нельзя открывать распределительные щитки в подъездах, проникать в трансформаторные будки и на энергообъекты, даже если двери открыты.

Нельзя тянуть за провод, вытаскивая электроприбор из сети. Всегда нужно аккуратно придерживать одной рукой вилку, а другой — розетку.

Нельзя играть, рыбачить и разводить костры вблизи линий электропередачи и приближаться к проводам — оборванным, провисшим и даже целым.

**«Все нельзя да нельзя!» — скажешь ты. — А вот и нет! Кое-что все-таки можно. Можно и даже нужно выучить назубок все эти правила и всегда применять их!**

**Знай, увидев где-то знак, Он висит не просто так**

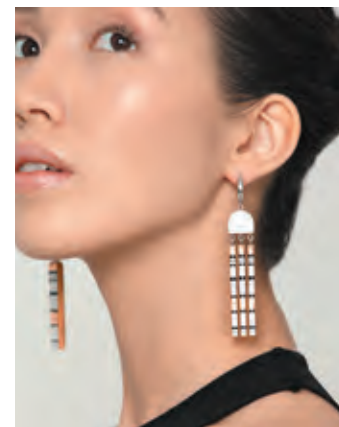


Эти знаки нужно запомнить, ведь они предупреждают об опасности поражения током. Лучше отойти подальше от предмета, на котором размещен такой знак.

Ну, а если знаков нет, то запомни наш совет: осторожным будь всегда, чтобы не стряслась беда.

Raisa  
Plettterr  
Авторские украшения

# Результат вдохновения и кропотливой работы



**Бренд «Raisa Plettterr» создан в 2017 году дизайнером и художником-ювелиром Раисой Плетцер. Это авторские украшения ручной работы, отражающие красоту орнаментов, мифов и легенд Якутии, при этом без сувенирного китча. Мы нашли грань между традиционным искусством и современным дизайном.**

Украшения ручной работы представляют собой уникальные произведения искусства, созданные с большой любовью и тщательностью. Каждое украшение несет в себе частичку души мастера, его творческую энергию и вдохновение. За основу идеи нашего бренда взято национальное искусство и фольклор народа саха, а также мы вдохновляемся красотой якутской природы. Мы производим гипоаллергенную бижутерию, используя современные технологии и только качественные материалы. Основа украшений из дерева, сверху заливаем ювелирной смолой, используем акриловые краски.

Создавать украшения интересно, но непросто: некоторые из них рождаются в течение нескольких месяцев и неоднократно бывают переделаны. Ведь мы не только стараемся показать красоту нашего края, но и передать смысл, заложенный в нем.

Наш магазин находится в городе Якутске, ТЦ «Айсберг» (ул. Лермонтова, 62/4), 1 этаж, время работы: 10:00-20:00.

Наши украшения также можно приобрести на маркетплейсах OZON и Wildberries,

где представлены модели более базовых вариантов. Сейчас к нам поступает много заказов из разных регионов России.

Благодаря ручной работе, каждое изделие становится особенным и неповторимым, заставляя нас ценить уникальность и индивидуальность. Украшения ручной работы не только подчеркивают нашу индивидуальность, но и являются великолепным подарком, который будет дорог и особенным для каждого, кто его получит.

Носить украшения ручной работы — значит быть окруженным теплом и красотой, которые воплощены в каждой мельчайшей детали изделия. Позвольте себе окунуться в мир уникальных украшений, созданных исключительно для вас, и почувствуйте ценность и красоту ручной работы.

 [www.plettterr.ru](http://www.plettterr.ru)

 [plettterr1](https://www.instagram.com/plettterr1)

 +79142700064

 +79142700064

Raisa Plettterr



Мы на Wildberries



Мы на OZON

# АВРОРА

«Пора, красавица, проснись:  
Открой сомкнуты негой взоры  
Навстречу северной Авроры,  
Звездою севера явись!»  
Сердце России

## самый северный ресторан сердечной кухни

В 2021 году ресторан сердечной кухни «Аврора» стал обладателем четырех номинаций XVI национальной премии ресторанного бизнеса «Пальмовая ветвь 2021» и главной награды — Гран-при — «Золотая Пальмовая ветвь за лучшую ресторанную концепцию». Впервые в истории престижного конкурса якутский ресторан унес с собой не только самые лучшие и привлекательные номинации, но и стал абсолютным победителем! «Аврора» супругов-предпринимателей Нюргустаны и Иннокентия Лукиных обошла заведения известных российских рестораторов, которых знает весь мир, Аркадия Новикова, Александра Рапопорта и братьев Васильчуков.

Как удалось завоевать победу в столь элитарном конкурсе с первого раза? Звезды сошлись? Удача? Нюргустана и Иннокентий, отвечая на эти вопросы, говорят: «Невозможное — возможно!».



**Нюргустана Лукина,  
соучредитель:**

— Мы стали первым рестораном в России, который на этом проекте завоевал победу во всех пяти номинациях конкурса! Такого успеха

16-летняя история «Пальмовой ветви» не припомнит. Знаете, я до сих пор прекрасно помню те эмоции и чувства, которые переполняли меня на церемонии оглашения. Было много участников, каждый ресторан был уникальным, и каждый владелец надеялся на победу. Сначала мы победили в первой но-



минации, потом во второй, в третьей, в четвертой... А когда ведущие громко прокричали, что Гран-При завоевал ресторан «Аврора» — Якутия, Якутск, представляете, что творилось в зале. Люди стоя аплодировали, вся наша команда даже не знала, как реагировать, потому что это было признание! Признание нас и то, что в далекой Якутии ресторанный бизнес есть, и он на очень хорошем уровне.

— *Замахнетесь на звезды «Мишлен»?*

— Обязательно! Когда в Россию войдет красный гид «Мишлен», мы будем претендовать на звезду. Посещая «Аврору», вы заметите, что наша сердечная кухня поднимет вас на другой уровень, улучшатся не только вкусовые ощущения, но и качество жизни в целом.



### СЕРДЕЧНАЯ КУХНЯ НА ВЕЧНОЙ МЕРЗЛОТЕ

Но как появилась «Аврора»? Как началась ее история?

Ресторан сердечной кухни «Аврора» открылся в конце 2019 года в Якутске. Все началось со знакомства с шеф-поваром Евгением Альфаном, который готовил изысканные блюда для VIP-персон АО «Газпром» и главного Раввина России, разрабатывал меню для компаний «Аэрофлот» и «Трансаэро», вел мастер-классы на телевидении, а газета «Коммерсантъ» назвала его «Шагалом современной кухни».

Все меню «Авроры» шеф Евгений Альфан построил на блюдах из русской дровяной печи — это главная особенность и гордость ресторана. В сударыне-печке кушанья томятся на небольшом огне от 12-ти часов до трех суток, и даже более. Уникальность метода сохраняет все ценные свойства продуктов, а огонь благословляет приготовленную пищу. Народ саха священо почитает огонь и до сих пор проводит национальные обряды алгыс.

Ресторан «Аврора» стал победителем в номинациях «Пальмовая ветвь 2021»:

- «Выбор ресторанных обозревателей»
- «Выбор гостя в номинации «Локал+»»
- «Лучшее блюдо фестиваля. Выбор Chef.ru»
- «Специальный приз от официального партнера фестиваля Nespresso professional»
- Гран-при — «Золотая Пальмовая ветвь за лучшую ресторанную концепцию»





## ПРОДУКТЫ СЕВЕРА — УРОВЕНЬ GOURMET

Ключевую роль в переезде Евгения Альфана из Москвы в Якутск сыграли северные продукты. Как говорит сам шеф: «У них такое качество — ум отъешь». И это чистая правда, потому что Якутия — это единственная точка на планете, где между сезонами разница в температурах составляет более, чем в 100 градусов (зимой до  $-60^{\circ}\text{C}$ , а летом  $+40^{\circ}\text{C}$ ).

Евгений — настоящий фанат якутского мяса, рыбы, деревенской молочки, таежных ягод и трав. Он сам ходил в тайгу, заготавливал травы и корни, мариновал дикий лук, ездил в экспедицию на Крайний Север: в Момский и Абыйский районы, где ловил рыбу в арктических озерах и реках. У него появились личные профессиональные секреты по обработке местных продуктов и замораживанию свежепойманной рыбы, поэтому блюда получаются неповторимыми и по вкусу, и по красоте.

Привозные продукты на кухне «Авроры» не высоко ценятся, здесь считают, что в них нет живительной

и благословенной энергетики Якутии. Локальные продукты занимают 70% меню ресторана — это уникальная якутская жеребятина, северная оленина, чир, омуль, нельма, муксун, местные ягоды и многие другие продукты, которыми славится Якутия. Даже соль в ресторане используют «четверговую» кемпендйскую. Но, что значит «четверговая»? Оказалось, что ее изготавливают в русской печи в чистый четверг один раз в году и подают в холщевом узелке с миниатюрным топориком. А еще в «Авроре» из лучшего в стране амгинского масла делают свечу. Затем ее растапливают в мисочке и после в нее макают свежее испеченный ремесленный хлеб.

### **Иннокентий Лукин, соучредитель:**

— Меню «Авроры» — это как якутский бриллиант в ювелирном мире. Мы дарим возможность своим гостям наслаждаться изысканными блюдами в Якутске по очень умеренным ценам.



## КАК ТЫ БОЖЕСТВЕННА, АВРОРА!

Ресторан «Аврора» — это больше, чем ресторан. Залы и внутреннее убранство заведения — это настоящее произведение искусства, где каждый элемент интерьера воплощает в себе красоту и атмосферу, созданную руками лучших мастеров региона. Основной принцип создания «Авроры» — ручная работа, выполненная с душой и сердцем, каждая деталь наполнена глубоким смыслом и посланием.

**Зал «Большая улица»** перенесет вас в эпоху Якутска начала XX века. Стиль «Русское Барокко» оживает в каждой детали, рассказывая свою уникальную историю, создавая атмосферу того времени.

**В зале «Аврора»** вас встретит величественная сцена, увенчанная изображением Авроры — символа восходящей зари. Лучи света, пронизывающие пространство, наполняют зал божественным теплом.

**Зал «Божественный мир»** — это банкетный зал, где каждый уголок излучает красоту и ангельскую легкость. Здесь вам будет очень уютно и тепло.

**VIP-зал «Правителей»** представляет собой уникальное сочетание русско-китайского стиля, где каждая деталь продумана согласно принципам фэн-шуй. Круглый стол создан из четырех пород дерева, дубовые троны и отдельная лоджия — все это создает ощущение исключительности и высокого статуса.

Для полного погружения в чарующую атмосферу «Авроры» мы предлагаем нашим гостям уникальные экскурсии по залам ресторана.

— **Нюргустана, в чем заключается миссия «Авроры»?**

— Пробуждать внутреннюю красоту и душевное единство, объединяя людей через простые и гениальные блюда, незабываемые моменты, события и церемонии. Мы стремимся стать источником вдохновения, радости и любви, воплощая в себе слова Александра Пушкина: «Проснись, красавица, проснись», как символ подъема и обновления! Наша миссия — создавать не просто ресторанное пространство, а место, где сливаются вкус, эстетика и волшебство. Чтобы каждое посещение стало неповторимым путешествием в мир вкусов и эмоций!

Приглашаем Вас посетить ресторан сердечной кухни «Аврора»!

Вас ждут невероятные вкусовые открытия и волнующие кулинарные приключения блюд сердечной кухни!



**АДРЕС: Г. ЯКУТСК,  
ПРОСПЕКТ ЛЕНИНА, 8  
ТЕЛ. 8-999-174-17-20  
ЕЖЕДНЕВНО. 12:00-00:00**

**@AURORA\_YAKUTSK**



# ХАРБИН — перекрёсток культур



Фото из открытых источников сети Интернет

— Россия — уникальная страна, — сказал однажды мне мой друг из Хабаровска. — Ведь у нас 145 миллионов человек живут в самом суровом климате на планете, но есть ещё одна территория, которая похожа на нашу страну, знаешь какая?

Я немного подумал и ответил:

— Северо-Восток Китая. Он состоит из трёх провинций: Хэйлунцзян, Цзилинь и Ляонин. Там проживает около 100 миллионов человек и климат в тех местах схож с сибирским — долгая и холодная зима объединяет Харбин и Хабаровск, Чанчунь и Новосибирск.

## ИСТОРИЯ ГОРОДА

Город Харбин — столица провинции Хэйлунцзян, название которой

переводится как «Река чёрного дракона» (река Амур). Харбин известен тем, что его основали русские поселенцы в 1898 году как станцию КВЖД (Китайско-Восточной железной дороги), где проходил кратчайший путь от Байкала до Владивостока. Транссибирскую магистраль вдоль реки Амур по левому российскому берегу построят лишь два десятилетия спустя. Харбин соединял Читу не только с Владивостоком, но и с Порт-Артуром, и городом Дальний (современный Далянь). Последние два Россия потеряла в 1905 году после войны с Японией. По всему Северо-Востоку Китая (Маньчжурии) раскиданы следы русского присутствия столетней давности. Когда-то станцию КВЖД, а теперь город Харбин населяет около 10 миллионов человек.

## ТУРИСТАМ НА ЗАМЕТКУ

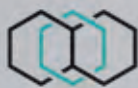
Сегодня это важный туристический центр Китая. Зимой в Харбине проводят «Фестиваль ледяных скульптур» — весьма экзотичный для жителей южных частей Китая. Мастера приезжают сюда со всего мира, в том числе и из Якутии, чтобы создать тысячи ледовых фигур.

Парк «Остров солнца» находится в центре Харбина на берегу реки Сунгари. Занимает 38 квадратных километров. В северной его части — живописные ландшафтные зоны, озёра, животные и растения. В южной части стоит посетить «Русскую деревню», где имеется 27 зданий в русском стиле. Здесь рассказывается об истории возникновения Харбина, о его русских основателях. В парке можно найти несколько интересных музеев: Выставочный зал



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

реклама



INMODE

# FACEtite

когда **ОВАЛ** «поплыл»

Процедура малоинвазивного RF лифтинга *FACEtite*



Список клиник для прохождения процедуры FaceTite вы можете найти на сайте [www.invasix.ru/centers/](http://www.invasix.ru/centers/)

Тел.: +7 (495) 225-99-55 | [www.invasix.ru](http://www.invasix.ru)



\*FaceTite - Фэйс Тайт



России, Зал изделий Северного Китая, Остров белок, Павильон льда и снега (работает круглый год).

Обязательно посетите харбинскую телебашню Дракона. Вход на неё стоит 150 юаней, дети ростом ниже 1.2 метра проходят бесплатно. С башни открывается панорамный вид на город. Высота «Дракона» 336 метров, включая антенну.

Есть в Харбине и канатная дорога. Функционирует с 1997 года. Она соединяет Остров Солнца с пешеходной улочкой и старым центром на южном берегу Сунгари. Длина канатки 1156 метров, пересекая реку, кабинки проходят над водой на высоте 70 метров. Отсюда открываются отличные виды на город, реку и мосты.

По реке Сунгари курсируют речные трамвайчики, которые днём выполняют роль общественного транспорта, а вечером используются для экскурсионных маршрутов длительностью 20-25 минут. В популярном океанариуме, можно посмотреть белых медведей, пингвинов, акул, белуг, полярных волков, тюленей и пр.

Есть здесь «Парк Тигров», где содержится 700 тигров. Площадь парка больше миллиона квадратных километров, поэтому все тигры живут в условия, приближённых к естественным. Экскурсии по парку проводятся на специальных автобусах.

Как и любой крупный город Харбин имеет большое количество торговых центров и рынков, подходящих для всех любителей шопинга.



Фото из открытых источников сети Интернет

### АРХИТЕКТУРА КУЛЬТУР

В столице провинции Хэйлуцзян удобно перемещаться на метро. Метрополитен состоит из трёх линий и 66 станций, был запущен в 2013 году. Выйдя на поверхность, ты нередко видишь русскую архитектуру, сохранившуюся с дореволюционных времён. Центральная пешеходная улица Чжунъян имеет длину 1400 метров и является «галереей европейского архитектурного искусства». Из-за этого Харбин известен как «Восточная Москва». Среди десятков архитектурных памятников можно выделить «Образовательный книжный магазин» 1917 года постройки, Отель «Модерн» 1919 года, ресторан русской кухни «Хуамэй» 1925 года. Большинство домов в историческом центре в последние годы было украшено подсветкой.

Планировка исторического центра прямоугольная, и русская архитектура начала XX века хорошо сохранилась, как и японская застройка 1920-1940 годов. Это выделяет Харбин на фоне всех остальных китайских городов. Здесь точка смешения китайской, российской и японской культур.

Ещё одна визитная карточка города — Софийский собор. Это крупнейший на Дальнем Востоке действующий православный храм, сооружённый в византийском стиле из красного кирпича. Он имеет один большой купол изумрудного цвета и колокольню. Собор был заложен в 1907 году и изначально был деревянным, в 1912 году провели реконструкцию, обложив его кирпичом. Современный вид приобрёл в 1932 году.

Харбин можно смело назвать одним из крупных центров белоэмиграции на Дальнем Востоке. К 1924 году там проживало около 100 000 русских эмигрантов, то есть половина населения города была русскими. Как писал архиепископ Нафанаил: «Харбин был исключительным явлением в то время. Построенный русскими на Китайской территории, он оставался типичным русским провинциальным городом ещё 25 лет после революции».

Но есть и места связанные с СССР, так в центре города можно посетить парк им. Сталина. В честь Сталина названа и одна из улиц города. Есть в Харбине и памятник советским

солдатам, освобождавшим Маньчжурию от японской квантунской армии летом 1945 года.

Не стоит обделять вниманием достопримечательности, связанные с местной культурой. В Харбине есть буддийский монастырь Цзилэ. Построен в 1920-ые годы и до сих пор является действующим. Монастырь выдержан в китайском традиционном стиле. Статуи Будды украшают храм изнутри и снаружи.

### ТУРЫ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Сегодня набирает популярность медицинский туризм в Харбин. Люди едут туда, чтобы полечить зубы, провести реабилитацию для детей с ДЦП и т.д. Появились даже специальные агентства, которые организуют «зубные» туры в Харбин. Рекомендуется заранее отправить панорамный снимок зубов китайским специалистам, чтобы

рассчитать примерную стоимость лечения/протезирования и длительность проживания в Харбине.

### СЕВЕРО-ВОСТОЧНАЯ КИТАЙСКАЯ КУХНЯ

Кухня имеет общие черты с сибирской. В Харбине можно отведать с десяток разновидностейпельменей: варёные, жареные, пареные и пр. Обязательно попробовать и соленья-варенья-маринады — китайцы в этих местах используют те же способы консервации продуктов на зиму, что и сибиряки, но со своими особенностями. Все блюда из мяса жирные и наваристые (холодный климат формирует определённые требования к еде). В отличие от южного Китая в Харбине едят больше хлеба, а рис — меньше. В отличие от южного Китая местная кухня нам ближе и пользуется большей популярностью у европейцев.

### ТРАНЗИТНЫЙ ХАБ

Харбин является удобным транспортным хабом. Из крупных городов он ближе всех к российской границе, через него удобно добираться в разные города и страны Азии. Пересадку в Харбине можно использовать для дальнейшего путешествия по Китаю, в том числе на курортный остров Хайнань, где пляжи, море, солнце. Отсюда едет скоростной поезд в Пекин.

Харбин можно посетить без обычной туристической визы. Если ваша пересадка в аэропорту длится не более 72 часов, то вас могут выпустить в город без визы. Воспользуйтесь возможностью прикоснуться к истории нашей страны на Дальнем Востоке. Посетите перекрёсток культур, погуляйте по историческим местам! ♡

*Константин КАСЬКАЕВ.*



## ВИДИМ В АЛМАЗЕ БРИЛЛИАНТ, А В ЧЕЛОВЕКЕ – ПРОФЕССИОНАЛА

- Зарплата выше в 2 раза, чем в среднем по стране
- Регулярная индексация
- Северная надбавка с первых дней работы и оплата проезда на вахту
- ДМС и доступ к телемедицине
- Оплата проезда к месту отпуска и обратно
- Льготные путевки в санатории для работников и их семей

Контакт-центр  
для регистрации на вакансию:

**8 800 585 58 85**



[alrosa.ru/hr](http://alrosa.ru/hr)



**АЛРОСА**

Алмазный лидер. Стабильное будущее.



## В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВА СЕМЕЙНОЙ СТОМАТОЛОГИИ?

Здоровые зубы — это результат кропотливого совместного труда стоматолога и пациента. Посещать стоматолога рекомендуется не реже двух раз в год и детям, и взрослым. Главное — правильно выбрать семейную стоматологию, где каждому окажут и плановую, и экстренную стоматологическую помощь.

Пользование семейной стоматологией обеспечивает экономию времени и максимальные удобства пациентам. Все члены семьи могут решать свои стоматологические проблемы одновременно и в одной клинике.

Хотим рассказать про крупнейшую стоматологическую сеть в Якутске — семейную стоматологическую клинику ADANTIS, которая работает уже 12 лет и занимает на рынке лидирующие позиции. У сети три филиала полного цикла в разных районах города с общей площадью более 700 кв.м. В 2023 году клиника стала первой сетью в Якутске, получившей лицензию на анестезиологию и реаниматологию.

Семейные клиники ADANTIS выгодно отличаются от других наличием полного комплекса стоматологических услуг: лечение кариеса и его осложнений, все виды съёмного и несъёмного протезирования, эстетическое протезирование,



Директор клиники «Адантис»  
Кривошапкина Кюннаэ Петровна

детская стоматология, профилактика стоматологических заболеваний, хирургия, удаление зубов любой степени сложности, имплантация, ортодонтия (исправление прикуса брекетами, пластинами), пародонтология (снятие зубных отложений, десневые повязки и т.д.) и даже лечение под микроскопом.

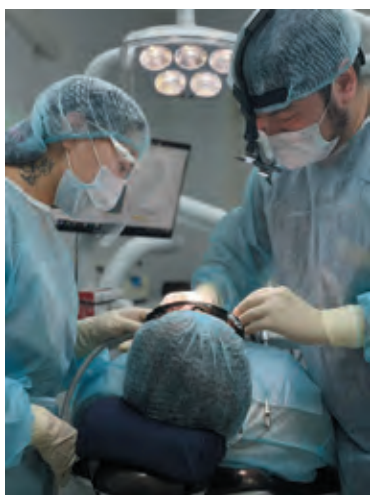
Особое внимание в клиниках ADANTIS уделяется детской стоматологии, поэтому для маленьких пациентов разработана специальная адап-

тационная программа, чтобы они шли в стоматологию как на праздник! Если в процессе лечения требуется участие врача более узкой специализации, то у пациентов имеется возможность воспользоваться его услугами. Например, детям может потребоваться осмотр стоматолога-ортодонта, который в случае необходимости выполнит процедуры, направленные на формирование у них правильного прикуса.

Многим людям необходимы услуги протезирования. С появлением в стоматологии высокоскоростных интраоральных сканеров представление о получении протезов, имплантов, коронок и мостов в корне изменилось. Теперь нет необходимости создавать оттиски и слепки из гипса, делать рентгеновский снимок, приходиться на прием к стоматологу несколько раз. В ADANTIS все это сводится к одному быстрому, комфортному и точному 3D-сканированию.

Семейная стоматология ADANTIS оснащена современным оборудованием премиум класса, это и 3D томографы, ортопантографы, радиовизиографы и многое другое, а собственная зуботехническая цифровая лаборатория для протезирования различного уровня сложности в короткие сроки.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБЪ



Применяются новейшие технологии лечения, протезирования зубов и профессионального ухода за ротовой полостью. Стоит отметить и высокое качество используемых материалов, обеспечивающих долгий срок пломбам и зубным протезам.

Пациентам часто требуется помощь пародонтолога, к слову сказать, таких специалистов в Якутске сложно найти. В ADANTIS пародонтологи успешно справляются с проблемами пациентов, проводится пародонтологическое лечение при помощи аппарата «Vector». Эти и другие виды стоматологической помощи можно получить, не выходя из здания, в котором размещается стоматология.

Даже самые смелые и отважные люди переживают перед визитом к стоматологу, и это нормально. Иногда чувство страха вызывает мысль о возможной боли, иногда — о сложности предстоящего лечения или операции. В таких случаях в ADANTIS предлагается оптимальное решение — седация, когда пациента вводят в медикаментозный сон лучшими анестетиками последнего поколения, при котором он полностью

защищен от боли, но при этом слышит и может выполнять просьбы врача. В отдельных случаях возможно использовать более глубокий наркоз.

В клинике работают одни из лучших специалистов, владеющие новейшими технологиями и на данный момент уверенно можно сказать, что ADANTIS — это самая сплоченная и сильная команда профессионалов в Якутске. Доктора клиники всегда ставят в своей работе интересы пациентов на приоритетную позицию, проявляя трепетное и заботливое отношение к каждому, постоянно совершенствуются, обучаясь и повышая свою квалификацию и качество услуг, знакомятся с инновационными методиками, внедряя лучшие из них в свою практику.

### Контакты клиник «ADANTIS» в г. Якутск:

**ул. Лермонтова, 83  
+7 (4112) 42-15-15**

**ул. Короленко, 7/1  
+7 (4112) 42-13-13**

**ул. Ойунского, 6/1  
+7 (4112) 36-55-67**

### ОТЗЫВЫ ПАЦИЕНТОВ:

#### Кристина:

Клиника ADANTIS, где мне делали операцию имплантации, оставила самые лучшие впечатления. Я очень боюсь стоматологических манипуляций с детства. Спасибо врачам, сестричкам за профессионализм, внимательное отношение к пациенту. Большая благодарность за поддержку и проявленное человеческое участие. Понравилось, как четко налажена работа в клинике, а самое главное — я очень довольна результатом. Все бы так работали, и стоматологию люди перестали бы бояться посещать. Импланты мне поставили абсолютно безболезненно, в приятной и дружелюбной обстановке.

#### Айаал:

Услугами сети ADANTIS пользуемся давно всей семьей. Лечил зубы бабушке, удалял и устанавливал импланты себе, причем в разных клиниках сети. Хочу отметить, что внимание к пациенту уделяется во всех филиалах, врачи доброжелательны, используют профессиональный подход, цены на услуги лечения умеренные. Лично для меня огромным плюсом является то, что клиника осуществляет весь спектр услуг от профилактики до имплантации.

#### Сардана:

Понравилась система обслуживания! Начиная от координатора, первичного врача, который вёл приём. Далее, терапевт и имплантолог, ортопед. Все профессионалы, молодцы! В клинике, приятная атмосфера. Демократичные цены на лечение, можно оформить расщотку, что тоже очень удобно.

#### Альбина:

Посещала клинику на Лермонтова, 83. Осталась в абсолютном восторге! Делала профессиональную чистку, фототбелкивание и удаление кариеса. Никогда я такая счастливая не выходила из стоматологии. Качеством и эстетикой осталась очень довольна. Посоветовала эту стоматологию всем друзьям, коллегам и знакомым.

Реклама. Лицензия №ПО-14-01-00244 от 25.10.2017



КОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# ЛЕТО, РАБОТА, ОТПУСК, САМОЛЕТ

1 июня – первый день первого летнего месяца. Мы спросили у якутян о лете, работе, отпуске, любимом времяпрепровождении в самолёте. Ответы получились разные, но их объединяет одно – любовь к путешествиям, своей родине и, конечно же, летней поре.



**Альбина Кымкина,  
Уполномоченный по защите  
прав предпринимателей  
в Республике Саха (Якутия)**

## САМОЕ ЛУЧШЕЕ ЛЕТО!

– Я люблю свою родину, и считаю, что в Якутии самое лучшее лето. Его очень долго ждешь, и это удивительная пора, когда суровая северная природа расцветает яркими красками и наполняется жизнью. Люблю якутские белые ночи, когда солнце не заходит за горизонт, окрашивая бескрайние просторы в золотистые тона. Всё окутывается таинственным светом, создавая ощущение сказки, воздух наполняется ароматами трав, цветов и пением птиц.

В этом году у предпринимателей Якутии будет жаркое лето. Предстоят Международные спортивные игры «Дети Азии». Подобно заботливым родителям, ожидающих дорогих гостей, предприниматели с энтузиазмом готовятся к празднику. Гостиницы и рестораны распахивают свои двери, предлагая номера и блюда с национальным колоритом. Сувенирные лавки наполняются изделиями местных мастеров, памятными подарками, которые будут напоминать о далекой Якутии. Туристические компании разрабатывают уникальные маршруты, открывающие гостям нетронутую природу и культурное наследие республики. Мы готовы показать миру красоту и богатство Якутии, ее открытость и дружелюбие. Приезжайте к нам!

Я люблю летать, долгие полеты не смущают. Считаю, что это возможность остановить время и заняться делами, которые из-за занятости не всегда получается сделать. На борту самолёта читаю книги, статьи по различным сферам моей деятельности, иногда слушаю аудиокниги или подкасты. Люблю заниматься на языковых приложениях-тренажерах, если удастся заранее найти офлайн-задания. Длительные полеты – это отличная возможность заняться самообразованием.

## ГОРЯЧАЯ ПОРА В НЕРЮНГРИ

– Планы на лето у меня всегда связаны с работой. Это самая горячая пора, когда надо успеть сделать все запланированные ремонты, завершить сезонное строительство, в общем, все, что можно делать только в теплое время года.

**Роман Щегельняк,  
глава муниципального  
образования  
«Нерюнгринский район»**

Фото предоставлены героями материала.

Получается, самые яркие летние события у меня связаны с завершением каких-то проектов, сдачей в эксплуатацию объектов строительства или реконструкции. Вот это для меня по-настоящему важные моменты. И, конечно, для меня, как и для всех жителей Якутии, яркое событие лета — наш прекрасный национальный праздник ысыах. В 2025 году в Нерюнгринском районе будет проходить республиканский ысыах Олонхо, к которому мы уже начали готовиться. Этим летом нам предстоит очень много работы по подготовке площадки, соответствующей инфраструктуры для проведения праздника и встречи гостей.

В отпуск летом я не хожу, поэтому все поездки только делового характера, рабочие командировки. Приходится часто летать, полеты переносу хорошо. Чтобы скоротать время, люблю смотреть советские или российские фильмы, и, конечно, читаю Бортовой журнал.



**Вадим Латтаров, эксперт по туризму, тревел-блогер и многодетный отец**

### МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ И НОВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

— В планах на это лето окончание МАИ старшей дочерью, поступление средней дочери в музыкальную школу им. Гнесиных, младшенькой исполается полтора года. Хотим покорить Балийские и Шри-Ланкийские пляжи, и уже взяли билеты. Как фрилансер могу устроить офис себе где угодно. Поэтому полечу со своей любимой работой, которая напрямую связана с путешествиями. Я — тревел-консультант, тур-агент.

Лето — это маленькая жизнь, когда у нашей семьи происходит новое путешествие. Мы объездили треть Европы и Азии, побывали и в Африке, много ездим по России. Планируем поставить галочки на остальных континентах. Лет пять назад жена не отпустила меня в Антарктиду — была интересная вакансия на Южном полюсе, но девять месяцев слишком большой срок без моих любимых.

Я обожаю летать! Люблю дорогу, сквозняки аэропортов, трепетно ожидаю встречи с небом, счастлив в полете. Переносу перелеты прекрасно, максимальное количество времени было по маршруту Якутск — Пе-

кин — Шанхай — Манила — Катиклан — Боракай (Филиппины) — около 50 часов с пересадками.

Сплю, как младенец не только в самолете, но и в любом другом виде транспорта. Раньше в полетах читал книги, но это лишний вес, всё есть в телефоне. Да и в самолетах сейчас есть мультимедиа с приличными подборками. Это выручает в путешествии с детьми. Я их люблю, а они любят меня. Это самое главное в нашей жизни, и Год детства в Якутии тому подтверждение.

### МИР — БОЛЬШОЙ И ПРЕКРАСНЫЙ!

**Дмитрий Трофимов, заслуженный артист Республики Саха (Якутия), актер театра и кино**



— Отпуск — это самая важная и ожидаемая часть жизни каждого человека. Особенно для актера. Это возможность восстановить свои беспощадно потраченные в ходе театрального сезона нервные клетки. Мы, люди Мельпомены, живем на сцене на разрыв, рыдаем, страдаем, а потом стоп! — заслуженный отпуск, и твой организм мгновенно перестраивается. Не зря все театры уходят в отпуск летом.

Билеты берем заранее, так экономичней. Маршрут в последние пять лет практически не меняется: Якутск — Москва — Санкт — Петербург — Новороссийск. При этом успеваем посетить значимые спектакли в столице, любимый театр Вахтангова, потусить с друзьями, а после мчим к морям, дельфинам и гипервитамины Д3.

Самолеты люблю, в детстве мечтал стать летчиком, и мой внутренний ребенок с восторгом воспринимает каждый перелет. В полете часто читаю, слушаю свой плейлист, размышляю, философствую, созерцаю. Скачал себе труды Петра Ганнушкина, создателя оригинальной психиатрической школы. Очень люблю перечитывать классику: Достоевский, Чехов, Горький, Толстой, Бунин, Булгаков. Люблю британца Дикенса, американца Буковски. Рекомендую к чтению философа-футуролога Жака Фреско и мою горячо любимую нейрофизиолога, психолингвиста Татьяну Черниговскую, психиатра, философа, бывшего узника нацистского концлагеря Виктора Эмиля Франкла. И всегда со мной любимейший Пушкин. Мир большой и прекрасный, летайте, мечтайте, раздвигайте границы сознания и находитесь в потоке счастья! ❖



## УГАДАЙ СЛОВО



Проверь себя

Площадь, кипение, ножницы, журавль, кожаный, каштан, жёлтый, каштан

## ЗАГАДКИ

Долгожданная пора! Девтора кричит: Ура! Что ж за радость это? Наступило ... (осень)

Что выше леса, Краше света, Без огня горит? (электричество)

Жаркие три братца  
Нас зовут купаться.  
Дарят ягоды, цветы  
Необычной красоты.  
Фрукты, овощи растут,  
Чтобы угостить ребят.  
Будет солнце, радость, смех.  
Назови-ка братцев тех!

(Июль, август, сентябрь)

## СТИХ ПРО МОРЕ

Море шепчет не грусти,  
Лучше в гости приходи.  
Подарю тебе ракушку,  
Ласково шепну на ушко,  
Искупаю в пене даже,  
Полежишь со мной на пляже.  
Улыбнёшься облакам,  
А потом вернёшься к нам.

## СЫРНАЯ СЧИТАЛКА

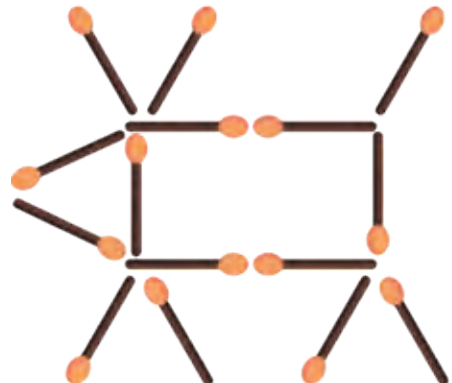
Раз, два, три, четыре,  
Посчитаем дыры в сыре.  
Если в сыре много дыр,  
Значит, вкусным будет сыр.  
Если в нём одна дыра,  
Значит, вкусным был вчера!



## ПОМОГИ РЫБКЕ ПОПАСТЬ В ОТКРЫТОЕ МОРЕ



ПЕРЕСТАВЬ ДВЕ  
СПИЧКИ ТАК,  
ЧТОБЫ КОРОВА  
СМОТРЕЛА  
ВПРАВО



## УМНЫЙ МЫШОНОК

Однажды в тайге родился мышонок. Он был очень маленький, но очень любопытный. Вылез как-то из своей норки и увидел огромный мир вокруг. И вдруг почувствовал очень вкусный запах ягоды, что росла на пригорке. И хотя мама-мышь предупреждала его не ходить одному, глупыш-мышонок бесстрашно побежал кушать, следуя своему острому носу.

И вдруг сверху на него упала страшная большая тень с хищным клювом и острыми когтями. Мышонку удалось спастись только потому, что он перед этим споткнулся от страха и упал в сырую и холодную яму. На дне этой ямы он увидел старую-престарую ондатру.

— Если бы у меня не выпали от старости зубы, то я бы укусила тебя, — сказала она. — Ведь мы, ондатры, терпеть не можем мышей.

— За что? — удивился мышонок.

— За то же, за что совы охотятся на нас. За то же, за что сов выслеживают лисы. За то же, за что лис терзают волки. И за то же, за что волков стреляет человек, хитрее и страшнее которого нет никого в нашей тундре. Он даже медведя может убить.

Мышонок задумался.

— Мама говорила мне о человеке. Но почему все друга боятся, и может ли чего-то испугаться страшный человек?

— Если ты найдешь ответ на этот вопрос, то станешь самым счастливым на свете.

Мышонок попрощался и вернулся обратно в норку. Но вскоре его нос опять учуял ягоду. Страшной тени нигде не было видно, и он снова побежал на вкусный запах. Мышонок так старательно смотрел в небо, что не заметил, как стукнулся головой о ногу человека с косичками на голове. Увидев мышонка, тот завизжал и запрыгнул на пенек. Мышонок тоже испугался, но его удивление было сильнее:

— Ты же страшный человек, который сильнее сов, волков, даже медведей. Почему боишься меня?

— Я не страшный человек, а девочка Качука. И сама не знаю, почему боюсь тебя. Может я маленькая?

Мышонок в это время понял, что хочет кушать, и схватил ближайшую ягоду:

— А как сделать так, чтобы все перестали друг друга убивать? Девочка слезла с пенка и сказала:

— Ты очень умный и добрый мышонок. Я уже не боюсь тебя и возьму тебя жить к себе. А ты обязательно что-нибудь придумашь.

— Придумал! — воскликнул мышонок. — Если я сейчас съем эту ягоду, то наемся только один. А если поделиться ею с ондатрами, совами, лисами, волками, то все перестанут бояться друг друга.

— Молодец, мышонок! — обрадовалась девочка Качука.

Она взяла его к себе домой, где он стал жить в сытости и тепле.

— Права была старая ондатра, теперь я самый счастливый на этом свете, — говорил мышонок. ♡





## «Гранат-манат» или **кухня в Баку** под шутки-прибаутки

Кто до сих пор не знает, но именно в Баку снимались сцены культовой комедии «Бриллиантовая рука» Леонида Гайдая. Не успели мы выйти из аэропорта, как радужные бакинцы практически расстилают красные ковровые дорожки, нахваливая местную традиционную кухню.

Да, особую гордость в Азербайджане занимает еда. О ней нараспев говорят и с невероятной гордостью и изобилием угощают гостей. Почти каждый местный житель старше 30-40 лет знает русский язык, поэтому особых барьеров не возникает. Первое, что мне предложили «обязательно попробовать, потому что нигде такого точно нет» — это кутабы. Тонюсенькие лепешечки с разными начинками, завернутые как русские чебуреки, только в почти прозрачном тесте. Это невероятно вкусно! Перед подачей их смазывают сливочным маслом и добавляют сверху смесь зелени: зеленый лук, кинза, тархун, укроп, петрушка, шпинат, мангольд. Я обалдела от кутабов с сыром, с мя-

сом и, особенно, с тыквой! Ммм, это потрясающе! Затем таинственным голосом сообщили, что я еще не пробовала «настоящий долма». Это завернутые в виноградные листья эдакие мини-голубцы с различными начинками. Традиционно это фарш из баранины с добавлением рассыпчатого риса и зелени. Пальчики оближешь!

Дальше попробовала довгу. Это легкий летний супчик. Его называют жемчужиной азербайджанской кухни. В основе катык с рисом, много зелени, кусочки мяса или заранее отваренные фрикадельки. Варят минут 20, при этом особым искусством считается, если основа



из кисломолочного продукта не сворачивается. Этим нас угощала Гюля, которая с особым торжеством вынесла на стол не только довгу, но и национальный плов. Мы остались в полном восторге! Плов — тоже большая гордость бакинцев. Насчитывается более 200 рецептов. Самое интересное, что рис готовят отдельно от начинки. Он получается рассыпчатым и накрывается полотенцем чтобы не остыл. В плов могут добавить множество пряных трав, сухофруктов, орехов. Мы ели с курицей, но вариантов много: от баранины до зерен граната.

Отдельно отмечу дюшбару. Это наваристый бульон на бараньих косточках с маленькими пельмешками, обильно сдобренный специями и зеленью с добавлением сливочного масла. Готовить его достаточно энергозатратно, но это того стоит.

Для пельменей перемешивают бараний фарш с традиционными травами и специями на крутом тесте. Подают в горячем виде.

Когда стало известно, что я готовлю статью для Бортового журнала, все захотели сказать тост. До народного фольклора мы тогда не дошли, но рецепты национальной кухни мне ещё несколько дней и рассказывали, и давали дегустировать. В результате этот гостеприимный город я покинула с очень красивыми щечками, но это уже другая история.

Бакинцы — невероятные шутники. Все трапезы щедро сдабриваются веселыми и сочными остротами. Очень смешно слышать такие эпитеты, как «гранат-манат» (манат — местная валюта), «баранина-шваранина», «пойдем-найдем» и т.д. У каждого свой оборот, но слышать очень весело! Для них важно не только насытить свои желудки, но и поговорить, устроить ритуал подачи блюд. В среднем на один обед можете смело закладывать 2-3 часа. Сначала предложат разные закуски, плавно перейдут к знаменитым бакинским овощам: помидоры, огурцы, зелень, далее мясные продукты и в конце обязательно горячий суп.

Здесь супы отличаются от наших за счет более наваристого бульона и высокой калорийности. Очень понравился бозбаш — традиционный суп, особая гордость в Баку. О нем мне рассказали с таким большим почтением, что я невольно прониклась уважением. Это очень жирный суп с большим количеством ингредиентов. Это овощи: помидоры, сладкий перец, картофель, кабачки, баклажаны, горох. В качестве приправы лидирует мята. Но самое интересное — в него добавляют сладкое яблоко, что придает блюду особый вкус. Я с удовольствием его отведала и рекомендую попробовать приготовить это блюдо.

В Баку везде очень вкусно! Даже подача блюд происходит с таким



аппетитным посылом, что каждый раз дегустируешь с удовольствием и благодаришь Вселенную за такие возможности.



И, конечно, как же без десерта. Почти каждый бакинец счел за честь предложить мне традиционную пахлаву. Это гастрономическая сладость номер один в Азербайджане. Она обязательно присутствует на столе на все праздники и символизирует язык пламени. Существует очень много традиций, связанных с ней. Например, во время сватовства в дом невесты приносили 21 пахлаву и другие лакомства, а на помолвку это изобилие увеличивали до 101. Классическая пахлава готовится из 12 слоев тонкого теста. Считается, что от слова «охлов», означающего скалку, и идет название

блюда. Чем тоньше тесто, тем лучше! В основе рецепта дрожжевое тесто, огромный пласт которого щедро посыпается орехами, шафраном и сахаром, затем накрывают другим слоем теста, смазанным сливочным маслом, и так 12 раз. Верхний слой смазывают желтком для румяной корочки. Получается эдакий многослойный пирог со сладкой начинкой. В духовке он томится полчаса. Когда остынет, его нарезают ромбами и украшают цельным орехом. Такая форма пахлавы идет с древних времен, и символизирует женское начало, семейный очаг. Родовые секреты приготовления пахлавы есть почти у каждой хозяйки. И в каждом регионе Азербайджана свой рецепт. Так, некоторые выпекают сладость на углях в специальном медном противне, в деревнях могут делать тесто из рисовой муки. Получается очень трудоёмкий процесс, но результат один — любовь к пахлавке, азербайджанской кухне навсегда! ♥

*Вкусно провела время  
Александра Айрис.*





# Загадки древних календарей в Якутии

На протяжении последних лет все больше накапливается знаний о том, что люди эпохи каменного века свободно оперировали астрономическими, математическими и геодезическими понятиями. Знаменитый мегалит Великобритании «Стоунхендж» известен, как неолитическая обсерватория. Один из ведущих исследователей древней истории Сибири, доктор исторических наук Виталий Ларичев (1932-2014 гг.) утверждал, что знаниями о движении небесных светил *Homo erectus*, то есть предшественники неандертальцев — например, питекантроп на о. Ява или гейдельбергский человек в Европе, могли обладать уже в эпоху ашеля и мустье (ок. 700-100 тысяч лет назад), хотя данная версия и оспаривается оппонентами. Так или иначе, но бесспорно одно — древние люди больше зависели от прихотей природы, и поэтому, наверное, понимали и знали её лучше, чем мы теперь.



↑ Линейка из Родинского погребения

## «РОДИНКА»

В 1980 году археологи Якутского филиала Академии наук СССР Сергей Кистенёв и Виктор Михалёв в низовьях реки Колымы, где течёт её приток — Пантелеиха, вблизи сопки Родинка обнаружили неолитическое захоронение женщины, возрастом 3,5 тысячи лет назад. Это одно из самых древних и богатых погребений в Якутии: покойная лежала в символической берестяной лодке, засыпанной бусинами из раковин, рядом с ней находились ожерелье-амулет из клыков диких животных, каменные и костяные наконечники стрел и копий, лук, ножи, топоры, скребки и тесла. Но было и ещё одно «богатство», до сих пор мало кем отмечаемое: гладкое оленьё ребро, залощенное, с насечка-

ми, как на логарифмической линейке. Строгая пропорциональная выдержанность интервалов между насечками не оставляла никаких сомнений — это система счета! Либо числовая, либо календарная. А может, это и вправду линейка? К сожалению, прошло уже несколько десятков лет с момента открытия Родинского погребения, а загадка «линейки» так и остается неразгаданной. Но мысль о том, что древние обитатели Якутии могли владеть знаниями календарной или какой-либо другой числовой записи, все настойчивей посещала головы ученых.

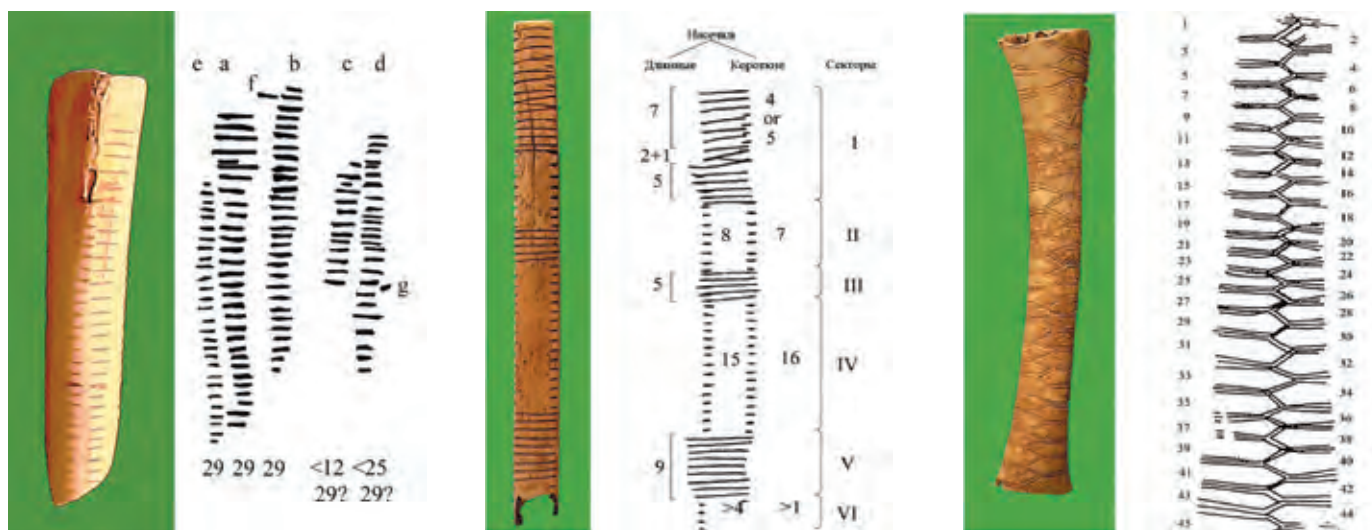
## ПЕЩЕРА ХАЙЫРГАС

В 1984 году археологи Якутского госуниверситета (СВФУ) Николай Черосов и Александр Кириллин на полпути между городами Олекминском и Ленском, на правом берегу реки Малый Патом обнаружили пещеру, получившую название Хайыргас. Пещера образовалась в результате волноприбойной деятельности пра-Лены около 3 миллионов лет назад и представляет собой карстово-коллювиальную полость длиной около 30 м. Климат пещеры сезонный, но сухо здесь бывает в основном осенью и зимой, а весной и до середины июля здесь часто сыро, и по стенкам часто сочится вода, особенно в период проливных дождей. Поэтому более-менее пригодной она бывает только летом.

В ходе раскопок 1984-1985 гг., 1998-1999 гг. в пещере выделено 7 культурных горизонтов, содержащих археологические и палеонтологические остатки неолита, мезолита и палеолита. В горизонте, относящемся к раннему неолиту (6-5 тысяч лет назад), было обнаружено 7 орнаментированных костяных игольниц, предназначенных для хранения в них костяного шильца или иголки. Некоторые игольницы сохранились более-менее полно, остальные — лишь фрагментарно. Уже с момента обна-



↑ Вид на устье пещеры Хайыргас в 2007 году



⤴ Первая игольница с насечками

⤴ Вторая игольница

⤴ Третья игольница

ружения этих игольниц ученым стало ясно, что расположенные на них насечки не случайного и даже не орнаментального характера, а содержат в себе календарно-астрономическую информацию!

### РАСПИФРОВКА

По заключению известного исследователя по палеоинформатике Александра Васильевича Пенькова (1938-2021 гг.), на одной из игольниц на трех её ребрах и двух гранях нанесено 5 рядов, которые чередуют счет насечек по 29 и 30 рисок, что есть среднее количество дней в одном месяце. Данное обстоятельство заставляет предполагать, что мы имеем дело с записью пяти лунных месяцев. Судя по тому, что пещера была обитаема человеком только в летнее время, календарь имел сугубо прикладное значение. Этот вывод подкрепляется и фаунистическим анализом остатков птиц и рыб. В этой связи уместно вспомнить народный якутский календарь, точно отражающий метеоклиматические циклы, который выделяет именно пятимесячный летне-осенний период с 22 мая по 13 октября.

На второй частично сохранившейся игольнице насечки представлены двумя типами – короткими (обозначающие сутки) и длинными (обозначающие месяцы). Здесь комбинируются сразу две системы: лунная из двух блоков – пятимесячного и семимесячного с добавкой пяти коротких насечек для выравнивания календарного года до 360 суток, и солнечная 8-месячная, известная еще как «кельтская», где месяцы считались по 45-46 суток. Такую же структуру подсчета несет в себе и третья игольница, на которой нанесено 45 «узлов», что составляет 1/8 года.

### ДАнные ПАЛЕОМЕТРОЛОГИИ

По результатам палеометрологических исследований, выполненных Марианной Малардыровой, установлено, что древние измерительные модули, которыми пользовались древние люди, близки к средним значениям промеров ладони, ягоди, пальцев, фаланг именно женщин, а не мужчин. Что подтверждает гипотезу о том, что хранителями и передатчиками календарно-астрономической информации были исключительно женщины.

Суровые климатические условия Якутии не мешали древним ее обитателям оставаться внимательными и наблюдательными: ведь именно в этом заключался секрет их выживания в этом холодном крае. Поэтому не исключено, что и в будущем нам откроются новые свидетельства их острого, отточенного ума и природной смекалки.

*Николай КИРЬЯНОВ.*

Фото предоставлены автором статьи.

Реклама



Компания «76Магадан» -  
официальный дистрибьютор  
«Газпромнефть-СМ»



**10 лет**

работы  
на Дальнем Востоке России



ПОСТАВКА СМАЗОЧНЫХ  
МАТЕРИАЛОВ И ТЕХНИЧЕСКИХ  
ЖИДКОСТЕЙ

Более

**1 000**

заказчиков - горнодобывающие,  
строительные, дорожные,  
лесозаготовительные компании  
и автотранспортные предприятия



Более

**60 000**

тонн смазочных материалов  
поставлено заказчикам



МОБИЛЬНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ  
АНАЛИЗА МАСЕЛ



«76Магадан» - современная компания, которая поставляет высококачественные смазочные материалы и охлаждающие жидкости «Газпромнефть-СМ», сварочное оборудование, аккумуляторные батареи, фильтры, автохимию и маслораздаточное оборудование для горнодобывающих, дорожно-строительных, лесозаготовительных компаний и автотранспортных предприятий Дальнего Востока России.

Моторные масла и охлаждающие жидкости подходят для современных автомобилей европейского и японского производства, отвечают всем требованиям производителей техники. Высокое качество смазочных материалов под брендом G-Energy и Gazpromneft обеспечено современными технологиями производства.

Масла G-Energy обладают уникальной способностью адаптироваться под различные режимы работы двигателя, что достигается благодаря использованию технологии ACF (Adaptive Components Formula), которая позволяет усиливать необходимые эксплуатационные свойства масла в зависимости от режима работы двигателя, активируя в нужный момент присадки и обеспечивая максимальную защиту при любых режимах эксплуатации.

При разработке линейки масла Gazpromneft максимально учитывается российская специфика. Для борьбы с накоплением продуктов окисления на деталях двигателя, вызванным высоким содержанием серы в топливе, повышена нейтрализующая способность масла. Повышенный индекс вязкости масел Gazpromneft гарантирует преимущества при эксплуатации как летом при высоких температурах, так и зимой, при особо низких.

Компания «76Магадан» покрывает 90% потребности рынка смазочных материалов. В наличии всегда более 300 видов моторных, трансмиссионных, гидравлических и компрессорных масел, смазок для техники и оборудования брендов Komatsu, LiuGong, SANY, Liebherr, Caterpillar, Jhon Deer, Scania, Man, Volvo. Вся продукция сертифицирована в соответствии с государственными стандартами РФ, является аналогом импортных масел и соответствует международным стандартам.

В 2021 г. в структуре компании организован Центр технических компетенций, оборудованный мобильной лабораторией анализа масел и комплексом приборов для проведения безразборной диагностики узлов и агрегатов техники.

Главный офис находится в Магадане, филиал в Южно-Сахалинске.



Магаданская область,  
г. Магадан  
ул. Речная, 81  
office@76magadan.ru  
+7 (4132) 624-418

Сахалинская область,  
г. Южно-Сахалинск  
пр. Мира, 1Б/1  
office.Sakhalin@76magadan.ru  
+7 (4242) 557-760





# MeatHouse RESTAURANT

## Пять причин посетить новый ресторан европейской кухни

Из-за некоторых ограничений в этом году отправиться в путешествие чуть дальше российской границы сложновато. Но если побывать в Европе и попробовать утиное филе «Лас Палмас» или стейк «Рибай» все же хочется, это можно сделать и в Якутске. Достаточно просто приехать в ресторан MeatHouse.

Редакция бортового журнала поговорила с управляющим заведением Степаном Борисовым и нашла пять причин уйти от будничной рутины и посетить уютный уголок европейской культуры.



### 1 ЕВРОПЕЙСКОЕ МЕНЮ С ЭЛЕМЕНТАМИ НАЦИОНАЛЬНОГО КОЛОРИТА

Чтобы попробовать блюда европейской кухни, не нужно ехать в другую страну. Достаточно заказать такси или пройтись (для любителей променадов) до ресторана MeatHouse. В основе гастрономической философии Meathouse лежит бережная работа с продуктом и максимальное сохранение его вкусовых качеств путем использования современных приемов и техник приготовления.



MeatHouse объединяет в себе разные кухни — прошлое и фьюжн современность Франции, Италии, Испании, Англии, Средиземноморья, России. В заведении разноплановое меню — можно попробовать горячую пасту с морепродуктами и белым трюфелем, блюда из морской и речной рыбы, гребешок в беконе с соусом тартар, салат морской «Оливье» с малосольной семгой в сливочном соусе, фермерское утиное филе, свежайшие овощи и классические десерты. По итогу получится маленький гастрономический тур по Европе.

Однако ресторан посещают не только любители классической европейской кухни, но и те, кто голоден до вкусного мяса. На такой случай в MeatHouse отдельное внимание уделено разделу меню «Стейки», посвященному премиальной говядине, которую мастерски готовят под руководством бренд-шефа ресторана с 26 летним стажем — Сергея Турьянова. Предлагается большой выбор мяса, обжаренного на живом огне, что придает блюдам поистине насыщенный

вкус и аромат. Вы сможете отведать премиальные стейки: «Ковбой», «Портерхауз», «Томагавк», «Нью-Йорк», «Т-боун», «Рибай» и другие.

### 2 ЯРКИЕ АКЦЕНТЫ И ДОМАШНИЙ УЮТ

MeatHouse не только про еду, там можно по-настоящему расслабиться и отдохнуть. Гости ресторана часто забывают о времени. Такое вообще не редкость, потому что атмосфера настолько расслабляющая, что хочется продлить момент. Люди же устают от постоянной спешки, а в Якутске очень мало мест, где можно не только посидеть в компании, но и почувствовать себя как дома. MeatHouse — одно из них.

Гармоничный и стильный ресторан MeatHouse с дизайнерским интерьером, дополняют великолепные витражи и камин. Вы можете расположиться за комфортными диванами или



## 4 ВИННАЯ, КОКТЕЙЛЬНАЯ, КОФЕЙНАЯ И ЧАЙНАЯ КАРТЫ

В MeatHouse можно не только попробовать традиционные блюда разных стран, но и вино из Европы, Новой Зеландии, ЮАР, США, Чили и других мест, а официанты помогут создать идеальное сочетание напитка и еды.

Любителям коктейлей можно попробовать авторские напитки, специально созданные для меню MeatHouse, на основе различных настоек, или такие классические коктейли, как летний освежающий «Мохито», изысканная «Маргарита» и другие.

Для гостей, не употребляющих алкоголь, в меню представлен большой ассортимент кофе и чая. Можно выбрать как привычный набор, так и поэкспериментировать со вкусами. И пока готовится ваше изысканное блюдо, в качестве комплимента от ресторана вам предложат авторские или традиционные чаи разных сортов, от Улунов до премиальных Пуэров.

элегантными креслами в основном зале или выбрать атмосферу приватности, остановив выбор на одной из трех vip-зон.

Пространство MeatHouse создано, чтобы сделать ваше важное событие идеальным и выверенным до мелочей. В дизайне органично сочетаются мягкие цвета и яркие акценты, благородный мрамор, дерево и декоративные элементы. Переплетение стилей, игра света и комфорт ждут каждого гостя.

## 3 ДЕТСКОЕ МЕНЮ И ИГРОВОЙ ЦЕНТР

Управляющий ресторана MeatHouse Степан Борисов также рекомендует ознакомиться с детским вариантом меню: «Я недавно собирал отзывы, разговаривал с посетителями заведения, являющимися родителями, и они очень положительно высказались о наших детских блюдах. Говорят, что вроде обычное классическое меню, но каждый ребенок найдет что-то вкусное для себя, ведь MeatHouse предлагает комфортную еду на каждый день для самой широкой аудитории. Наше детское меню стремится к тому, чтобы стать идеальным, благодаря неожиданным сочетаниям вкусов и текстур. Дети наших гостей также оценят разнообразие здоровых



**Бренд-шеф  
Сергей ТУРЬЯНОВ**

и вкусных блюд, разработанных с учетом всех особенностей детской избирательности к еде».

Уникальная планировка MeatHouse позволяет детям также посетить большой детский развлекательный центр, расположенный на одном этаже с рестораном. Пока взрослые восхищаются вкусными блюдами, дети отдыхают, расслабляются и весело проводят время в центре с игровыми автоматами, батутами и улетными развлечениями. Все это создает гармоничное посещение MeatHouse для всей семьи, потому что дети тоже смогут себя почувствовать такими же желанными гостями, как и их родители.

## 5 БАНКЕТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

Команда MeatHouse поможет с легкостью подобрать оптимальное гастрономическое сопровождение для вашего мероприятия, будь то банкет, корпоратив, свадьба, частная вечеринка, день рождения, юбилей, деловая презентация, исходя из ваших вкусовых предпочтений: классические решения или сложный фуд-перформанс — для них нет границ. Бренд-шеф ресторана Сергей Турьянов использует лучшие сезонные продукты, вкус которых сформирован самой природой, чтобы вы получили истинное удовольствие от гастрономии, поэтому события любого формата пройдут на высшем уровне.

Утонченное, аппетитное пространство станет открытием этого лета. Романтическое свидание, приятный вечер с друзьями, деловая встреча с коллегами — для всех одно место — MeatHouse.

**г. Якутск, ул. Дзержинского, д. 69  
+7(924)764-77-47**



# Путешествие НА АНАБАРСКОЕ ПЛАТО

**АНАБАРСКОЕ ПЛАТО – УНИКАЛЬНЫЙ РАЙОН РУССКОЙ АРКТИКИ, РАСПОЛОЖЕН НА ТАЙМЫРЕ ЗА ПОЛЯРНЫМ КРУГОМ.**



Плато располагается в двух регионах – Красноярском крае и Республике Саха (Якутия). Со стороны Красноярского края Анабарское плато обрамляют Путоранские горы, а со стороны Якутии граница очерчена одноименной рекой Анабар.

Анабарское плато представляет собой уникальный геологический памятник планетарного масштаба.

Особенностью региона является то, что в его пределах обнажаются горные породы, запечатлевшие в себе ряд важнейших событий в истории Земли. От формирования первых континентов в архее, до самой крупной за время существования жизни на нашей планете биологической и климатической катастрофы на границе палеозоя и мезозоя.

Значительная часть горных пород там обнажается в величественных обрывах, протягивающихся на многие десятки километров по берегам рек Котуй и Котуйкан.

Реки формируют живописные каньоны и каскады порогов, пред-

ставляющие исключительный интерес, как со спортивной, так и с эстетической точек зрения.

Недалеко от устья Котуйкана пролегает живописный скалистый участок. Туристы назвали его – Аллея сфинксов. Скальные останцы напоминают древний Египетский город Луксор. Игра теней и солнечного света и вот угадываются очертания древних пирамид, неприступных сфинксов, а в глубине скалы лежат истлевшие мумии царственных фараонов. Река на каждом повороте удивляет мистической картиной необыкновенных ландшафтов.

Не будет преувеличением сказать, что Анабарское плато является одним из красивейших и интереснейших, не только в Сибири, но и на территории всей Северной Евразии.

Реки Котуй и Котуйкан давно известны любителям рыбалки на тайменя. Таймень – рыба семейства лососевых, распространен широко, почти во всех крупных реках и озерах Сибири и Дальнего Востока.



Недаром Котуйкан называют маточником тайменя. Именно этой реке отведено одно из значимых мест по воспроизводству «тигра пресных вод» — тайменя. Как и другие лососевые, таймень — хищник, достигает длины более двух метров и веса более 100 кг. В 1943 году на реке Котуй в сеть был пойман гигантский таймень длиной 210 сантиметров и весом в 105 килограмм! Живут таймени дольше других лососевых. Возраст тайменя, пойманного в Енисее, установили в 55 лет, а весом он был всего 56 кг. И в настоящее время на Котуе и Котуйкане поимка тайменя весом более 30 кг, не считается редкостью. В достоверности этой информации можно не сомневаться!

Рыбаков там ждёт по-настоящему нетронутая природа. В радиусе тысячи километров нет ни дорог,

ни населенных пунктов. Отправиться туда можно только летом, уже в середине октября там наступает зима, и Анабарское плато становится совсем безжизненным и опасным. Если вы заядлый путешественник и не мыслите свою жизнь без покорения удивительных северных просторов, приехать туда просто необходимо!

Путешественники увидят древние кристаллические породы возрастом до 3,5 миллиардов лет! Отвесные скалы — доломитовое дно древнего моря, каменные храмы — скальные останцы, древние самоцветы — хризолиты и необычайные растения тундры — виды такие, что дух захватывает!

В середине августа можно увидеть уникальное явление, присущее суровым краям — миграцию северных оленей. Через Анабарское плато проходят многочисленные стада, которые стремятся на зимовку от тундры Северного Ледовитого оке-

ана к якутской и эвенкийской тайге. В сентябре с наступлением темноты на плато можно наблюдать сказочные переливы северного сияния.

Кто-то поедет туда за уединением, созерцанием первозданной природы, другие за отменной охотой и рыбалкой на тайменя.

В любом случае, если вы приедете в этот край, путешествие предстоит живописное и запоминающееся. Не забудьте взять с собой фотоаппарат, чтобы запечатлеть увиденное на память. Также, для комфортного приключения по Северу необходима правильная экипировка, обязательно получите консультацию у опытных туристов или туроператора.

Попасть на Анабарское плато можно из Хатанги вертолётом или водным транспортом. Из Эвенкии на лодках и катамаранах. Это труднодоступная территория и отправляться туда мы рекомендуем только с опытными туристами и проверенными туроператорами. Обязательно зарегистрируйте свое путешествие в МЧС. ♡

# Путь бриллианта

*Алмазная провинция России, сияющая алмазами Арктика, бриллиантовая Якутия – какие только синонимы не звучали в адрес нашей республики! Но где и как рождаются настоящие бриллианты Якутии? Кто гранит это рукотворное чудо, раскрывая невзрачные на первый взгляд алмазы? Сегодня мы приглашаем Вас в закулисье витрин ювелирных салонов, чтобы рассказать вам весь путь бриллианта.*



Первые алмазные месторождения России были обнаружены геологами в середине XX века в Якутии и сегодня примерно каждый четвертый в мире алмаз добывается в нашей стране. Процесс огранки алмазов совершенствовался столетиями. Вершиной мастерства считается знаменитая «Русская огранка» - бриллианты классической круглой формы с идеальными пропорциями. Несмотря на внедрение новых технологий, ключевую роль в сложном и трудоемком процессе огранки по-прежнему играет мастерство огранщика. В 2001 году Комдрагметалл приступил к организации собственного алмазогранильного производства: в мае было положено начало созданию Цеха огранки, а уже в августе был огранен первый бриллиант. Сегодня Цех огранки АО «Комдрагметалл РС(Я)» вот уже 22 года успешно и стабильно гранит бриллианты только из якутского алмазного сырья. Технология огранки бриллианта имеет цепь последовательных операций, каждый из них сложен и интересен по-своему. Алмаз, поступив в производство, начинает свой путь с предпроизводственного исследования алмаза, где технологи определяют линии распиливания или раскалывания. После нанесения разметки кристалл алмаза (обычно в форме октаэдра) попадает на участок

Упрощенно процесс распиловки можно описать так – вершинка октаэдра отпиливается, полученные в итоге массивный низ и небольшой верх – это два будущих бриллианта, маленький и большой. Далее начинается этап, требующий максимальной точности: обдирка (обточка) - именно там задается диаметр и размер будущего бриллианта, определяющий ценность и стоимость готового драгоценного камня.

И только после всех этих важных и кропотливых этапов начинается работа мастера-огранщика. Сегодня в Цехе огранки трудится 24 человека, 16 из которых гранят алмазы. И любого из них коллеги по отрасли с гордостью называют «штучным специалистом». Их умные и чуткие руки дают жизнь царю камней, сверкающему гранями якутскому бриллианту.

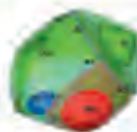
Мастер-огранщик должен иметь свое тонкое видение художественной ценности камня. Не каждый сможет изо дня в день терпеливо выстраивать картину будущего бриллианта, любоваться и одновременно оценивать - сделано ли все верно или возможны улучшения.

После обретения бриллиантом его сияющих граней и формы (а их более восьми, не считая фантазийных), к работе приступают геммологи. Задача геммолога – оценить качество огранки, определить бриллиант по критериям цвета, чистоты и массы в каратах.

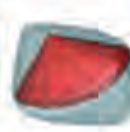
И только после этого якутский бриллиант попадает на витрину ювелирного салона – в оправе или без нее, в ювелирном изделии или сертифицированным камнем. Так или иначе якутский бриллиант хранит в себе тепло рук мастеров, верных выбранной профессии и принципам идеальных пропорций.



Визуализация октаэдра перед лазерной



Прогноз выхода из октаэдра группы



Прогноз выхода из октаэдра одного



**Огранщик алмазов Цеха огранки АО «Комдрагметалл РС(Я)» с 30-летним стажем, производящий огранку бриллиантов всех фантазийных форм и размерностей с качеством огранки «Excellent», победитель Открытого чемпионата профессионального мастерства огранщиков и ювелиров РС(Я) в 2018 г., Лауреат премии Главы РС(Я) «Человек труда» в 2023 г. Василий Самсонов.**



  
СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ  
**БРИЛЛИАНТЫ ЯКУТИИ**



СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ МАГАЗИНОВ

**БРИЛЛИАНТЫ ЯКУТИИ**

*Каждая история индивидуальна,  
каждый бриллиант уникален!  
Подчеркните неповторимость момента  
в салоне «Бриллианты Якутии»*



Груша



Кушон



Круглая



Овал



Триллиант



Багет

*А какой  
бриллиант  
твой?*



**Якутск**, ТР «Кружало» (ул. Аммосова, 1) тел. 48-24-63, ТОЦ «Пассаж» (ул. Кирова, 12) тел. 48-24-38,  
пр. Ленина, 28 тел. 42-56-09, пр. Ленина, 11 тел. 42-05-65, пр. Ленина, 23 тел. +7924-870-10-89

**Мирный**, ул. Советская, 4/3 тел. 3-21-18; **Ленск**, ул. Пролетарская, 11 тел. 2-20-96

**Новосибирск**, ул. Большевицкая, 103 тел. 266-14-81; **Хабаровск**, ул. Муравьёва-Амурского, 15 тел. 42-16-27

**Благовещенск**, ул. Пионерская, 66 тел. 22-67-12; **Иркутск**, ул. Грязнова, 1 тел. 20-22-04

АО «Комдрагметалл РС (Я)». 677000, г. Якутск, ул. Кирова, 12. ОГРН 1191447008719. Учётный номер в ГИИС ДМДК ЮЛ1409003434.

Реклама



**ГОД ДЕТСТВА**  
В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)  
**2024**

# ВО ИМЯ БУДУЩЕГО, РАДИ НАШИХ ДЕТЕЙ

» Ольга Кабо,  
Лена Ефремова  
и Сергей Немировский  
с воспитанниками  
детского дома  
«Берегиня»,  
г. Якутск, 2018 г.



« Екатерина Стриженова  
и Лена Ефремова на  
вручении Общественной  
премии «Будущее»,  
г. Москва, 2024 г.



« Лауреаты Общественной премии  
«Будущее» Лена Ефремова и Михаил  
Абрамян, организатор премии  
«Будущее» Екатерина Полозова,  
«Метрополь», г. Москва, 2024 г



» Воспитанники детского дома «Берегиня»  
и Лена Ефремова на спектакле Екатерины  
Стриженовой г. Якутск, 2018 г.

Объявленный Главой Якутии Айсеном Николаевым в 2024 году Год детства подчеркивает важность проводимой целенаправленной работы государства и общества во имя благополучного будущего наших детей. В республике реализуются различные проекты и инициативы с участием общественных, в том числе и социально ответственных некоммерческих организаций (СО НКО), образовательных и социальных институтов. Особую актуальность имеют проекты, направленные на поддержку детей, нуждающихся в особой заботе: детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей с особыми образовательными потребностями.

На прошедшем в Москве вручении общественной премии «Будущее», которая присуждается за участие в социально-значимых, культурно-просветительских, благотвори-

тельных проектах, направленных на заботу о подрастающем поколении, одним из лауреатов стала Лена Ефремова, заместитель председателя Общественной палаты Якутии, руководитель методического центра ГБУ РС (Я) «Республиканский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья».

– Я 12 лет возглавляла детский дом «Берегиня», и наши воспитанники, юные таланты на протяжении многих лет принимали самое активное участие в фестивале-ассамблее «Будущее России». Они выезжали в Москву и выступали на больших сценах МГИМО, «Российской газеты», посещали Большой театр, Храм Христа Спасителя, Александровский зал Кремля, музей Зураба Церетели, библиотеки, музеи, ВГТРК «Россия» и другие культурные места столицы. И самое главное, в роли общественных дипломатов несли идеи мира и добра.

*Этот проект ежегодно собирает свыше 3,5 тысяч детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Это большое и ответственное дело!*

Необходимо отметить, что основала премию общественная организация «Центр духовно-нравственного единения «Будущее»» во главе с Екатериной Полозовой, которая реализует программу «Общественный проект «Будущее России»» с 1998 года.

– Проект «Будущее» – семейный проект. Мы храним в сердце память о маме Екатерины Людмиле Полозовой, которая всегда говорила, что мы – общественные дипломаты проекта и наша задача – помогать тем, кто в этом нуждается. Она обязательно отмечала, что детям нужен положительный пример нравственной личности в семье, школе, обществе. И известные деятели культуры, образования, политики, бизнеса, спорта, людей различных профес-

сий, которые помогали детям в профессиональном и личностном становлении. Такие деятели культуры, как Екатерина Стриженова, Ольга Кабо, Валерий Барinov, Нина Шацкая, Рамиль Сабитов, стали наставниками детей детского дома «Берегиня». Приезжая в Якутск на пасхальный фестиваль «Золотые купола», посещали детей, приглашали на свои спектакли и творческие встречи.

Фестиваль-ассамблея — это сотни детских историй, в которых дети-сироты говорят о своем видении будущего России, о своих мечтах. В основе проекта «Будущее» — программа единения российского общества вокруг идеи воспитания детей и подростков счастливыми людьми, настоящими гражданами своей страны. Вместе с Леной Ефремовой лауреатами премии 2024 года стали актриса и телеведущая Екатерина Стриженова, модельер Виктория

Андреянова, ведущие программы «Вести» Ирина Россиус и Татьяна Ремизова, народная артистка Наталия Белохвостикова, главный детский кардиохирург Департамента здравоохранения Москвы Михаил Абрамян, редактор Издательского дома «7Дней» Инесса Фомина, главный редактор сайта «New-magazine» Надежда Дунаева.

– Проблема детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в свете объявленного Года детства в Якутии находится на особом контроле уполномоченных органов государственной власти, Уполномоченного по правам ребенка в Республике Саха (Якутия) и реализации Плана мероприятий Десятилетия детства Российской Федерации. В Республике Саха (Якутия) на протяжении многих лет реализуется План мероприятий Десятилетия детства

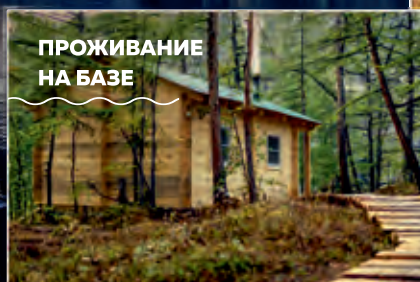
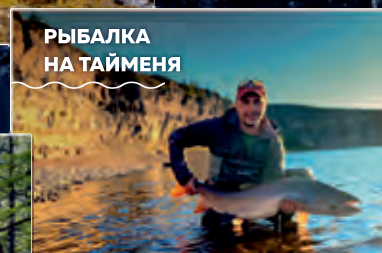
«Якутия – доброжелательная к детям», который включает в себя различные направления деятельности, в том числе заботу о детях, нуждающихся в особой заботе государства.

Согласно Указу Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» и Указа Главы Республики Саха (Якутия) от 20.11.2019 г. «О проекте «Мы — будущее России»» приоритетной целью государственной политики является воспитание гражданина Российской Федерации — гармонично развитой и социально ответственной личности, патриота, готового развиваться и работать в интересах своей семьи, общества и страны. ♡

**Сергей ИВАНОВ.**



## Незабываемое путешествие на Анабарское плато



[kotuy.com](http://kotuy.com)  
[camp@kotuy.com](mailto:camp@kotuy.com)  
+7 (985) 717-39-99



## МАРИЯ СЕМЕНОВА: «Я ТОЧНО НЕ МОНСЕРРАТ КАБАЛЬЕ, ЗАТО С ГУСЛЯМИ»

Прародительница жанра славянского фэнтези Мария Семёнова — натура весьма увлеченная. И к написанию своих романов она подходит со всей основательностью, поэтому и пишет их довольно долго. Как-то на одной из встреч с читателями, случившейся лет пять назад, Мария Васильевна не без ехидства заметила, что «каждый месяц по бестселлеру может выдавать только госпожа Донцова». Ей же, для того, чтобы ярче и правдоподобнее описать драки, древние обряды, ритуалы и гадания постоянно нужны новые эмоции и знания. Чтобы описать приключения своих героев, она несколько лет занималась восточными единоборствами и верховой ездой, бороздила моря, посещала школу экстрасенсов, освоила игру на гуслях. И, недавно научилась плести лапти! Сейчас писательнице — 65. Она в хорошей физической форме, часто ездит по стране, встречается с читателями и пишет новые книги. Недавно Мария Васильевна побывала в Санкт-Петербурге, где презентовала третью книгу из цикла «Братья» под названием «Завтрашний царь». Там автор подробнее рассказала о своих увлечениях и даже спела песню собственного сочинения, аккомпанируя себе игрой на гуслях.

— На самом деле, я, как многие юные авторы, начинала со стихов. Проза была чем-то неинтересным. Поступив в институт, стала сдавать первую в жизни сессию, и в этот момент меня «переехало» какой-то удивительной эпической поэмой. Боже мой, думала я, какие стихи — надо же сессию сдавать! Будучи человеком ответственным, я сказала себе: «Сессию сдам, а потом займусь стихами». И прикрыла этот вопрос на двадцать последующих лет. За это время я написала только одно стихотворение по поводу поразившей меня картины замечательного художника в одном из музеев Еревана. И когда у меня уже был дописан до середины первый «Волкодав», вселенная подтолкнула меня к мысли, почему у меня герои не поют баллады у костра? В итоге в этот же вечер была сочинена заглавная песня книги.

— Часто слышу от читателей такое мнение, что цикл «Братья» перегружен стихами и песнями. Я так не считаю! В старинные времена, о которых я пишу, не было ни интернета, ни радио, ни звукозаписи. А посиделки то были! И на них основным занятием было пение. Оно сопровождало людей всегда — и в мирной жизни и в бою. И говорить, что книга сильно перегружена стихами и песнями вообще странно. Как-то я пришла в книжный магазин и нашла там уголок со славянским фэнтези. Прочитала

несколько толстеньких симпатичных книжечек. И не нашла там ни одной стихотворной строчки!

— В 60 лет я считала себя полностью непригодной для какого-то певческого исполнительства, но мой драгоценный педагог Яна Жукова объяснила мне, что это не так. *(с улыбкой)* Ну, я точно не Монсеррат Кабалье, зато с гуслями.

— Когда в моем розовом детстве, в нашем доме появилось пианино, для меня начались самые натуральные «пианинные» пытки. Надо мной стояли с ремнем и требовали играть этюды. Родители считали, что я должна научиться хорошо играть на музыкальном инструменте. Только в 14 лет я правдами-неправдами и скандалами смогла от этого отвертеться.

— Я много занималась тем, чего требовала моя очередная книжка. Наверное, есть темы, про которые можно писать, не слезая с дивана, но если уж ты берешься писать о древних временах и людях, то нужно осваивать новые практики.

— Когда я занялась «Волкодавом», то быстренько осознала, что герой будет драться. Поняла, что по учебнику боевого самбо этого не напишешь. Надо посмотреть на драку изнутри. В переулке искать себе приключений мне не хотелось, тем более, что они возникали пару раз без моего на то желания, и удовольствия от



Фото петербургской нишней сети «Букибед»

этого я никакого не получила, но вышла из этих передрыг с честью. Когда мне было 35 лет, я потащилась в зал боевых искусств и «корячилась» на татаме четыре года, хотя думала, что возьму только пару-тройку занятий.

— Когда вышел первый «Волкодав», я вовсю практиковала айкидо и у нас там вообще была анекдотичная ситуация. Мы все переодеваемся перед тренировкой, вбегает девушка из «продвинутых» и кричит: «Бабоньки, я такую книжку надбала, и там все наши приемы!». И размахивает моим «Волкодавом». Вся наша раздевалка поворачивается к ней и спрашивает: «А ты автора на татаме валяла?».

— Когда я осознала, что герой исторического романа и фэнтези обязан ездить на лошади, помирая от ужаса, я отправилась в конюшню. Мне было уже 38. Было очень страшно. Ведь лошадь — это машина килограммов на 600-700, у которой свои соображения, чудовищная физическая сила и подвижность, которая человеку не снилась. Думала, что узнаю у тренера, как лошадку взнуздывают, как седлают и чистят, возьму два или три урока. (громко и отрывисто)

Ха-ха-ха! Те же четыре года я не вылезала из конюшни, и препятствия прыгала, и элементы какие-то выполняла.

— Почему ушла с того и с другого? Потому что наткнулась на некий потолок. Поняла, что я могу его пробить, устремляя туда всю свою духовную и физическую энергию, но все-таки мое основное занятие — это литературное творчество, а ходить под этим потолком кругами мне было просто не интересно. Вот в написании книжек я потолка над собой не ощущаю.

— Корзины я плести умею давно, а вот лапти нет. В одной из моих книг из цикла «Братья» описаны соревнования по скоростному плетению корзин и лаптей. Я перерыла книжные магазины и интернет, чтобы найти руководство по

плетению лаптей. Дерево мне было жалко, поэтому нарезав полоски из мягкого линолеума, я неделю, как проклятая, училась плести лапти. С одной стороны, навык, конечно, забавный, с другой — очень полезный. Если меня босиком выкинуть в тайгу, то через часик я буду уже в обуви.

— Когда ты занимаешься новым для себя ремеслом, много чего узнаешь. К примеру, знаете ли вы, что специалист по плетению лаптей называется плетухан? Вот так то! Поэтому я искренно считаю, что писателю описывающему те или иные практики своих персонажей обязательно надо хоть как-то это ручками пощупать, если уж совсем не получается в это влезть.

— На меня часто выходят представители СМИ и просят рассказать о новинках современной фантастики и о том, кого из нынешних авторов я бы поставила на первое место. Мне всегда делается неловко, я верчусь как карась на сковородке, и говорю, что я не читаю современную фантастику. Разве что, если кто-то дарит мне книжку, просит почитать и высказать свой отзыв о ней. Не может быть так, чтобы я пошла в книжный, увидела и купила славянское фэнтези, чтобы его почитать дома. Я этим не занимаюсь, потому что плохие книжки читать вообще не зачем. С моим опытом я по первым страницам могу определить какого класса книжка и стоит ли ее читать (с улыбкой).

— Хорошие, крепко сколоченные книги, мне, к примеру, читать просто вредно, как и любому другому писателю. Потому что хорошая книга или фильм сделаны для того, чтобы тебя увлечь, мягко подхватить и унести куда-то в сторону. А я не могу себе этого позволить, потому что у меня своя книжка, и я читаю то, что нужно для нее. ♥

Татьяна КРОТОВА.  
Санкт-Петербург

Как-то на одной из встреч с читателями, случившейся лет пять назад, Мария Васильевна не без ехидства заметила, что «каждый месяц по бестселлеру может выдавать только госпожа Донцова».

Возьми с собой кусочек Якутии



Победитель окружного этапа Всероссийского конкурса «Туристический сувенир» Дальневосточного федерального округа 2023, г. Улан-Удэ  
Финалист IX Всероссийского конкурса «Туристический сувенир» 2023 г. г. Тверь

Я кусочек Якутии в сердце ношу,  
Я хочу вам её показать.  
Красоту и просторы земли моей.  
Я хочу вам о них рассказать.  
Я люблю этот край,  
Где морозы, туман,  
Где в тайге бродит дурый медведь,  
Где оленей стада и гордый их стан.  
Я сумел это всё разглядеть,  
Ты возьми сей кусочек природы моей,  
И носи у души своей.  
Привезай к нам  
в Якутию друг поскорей,  
Сердце этой природой согрей.

На деревянном кубике из сосны, покрытом маслом для дерева, расположен стабилизированный ягель. Ягель — это основная пища северного оленя. А ведь именно в нашем районе расположен этнический центр эвенков-оленьеводов — с. Иенгра. Мох собран в окрестностях г. Нерюнгри и стабилизирован в мастерской Neru Rezka по собственной технологии.



По вопросам приобретения:  
+7 914 306 55 97

Посмотри наши изделия в Телеграм-канале Семейная мастерская Neru Rezka



Реклама



# Нас всех объединяет доблестный труд!

30 апреля 2024 года в канун праздника Весны и Труда состоялось торжественное вручение премии «Человек труда» в размере 300 тысяч рублей 50-ти лучшим работникам, внесшим значительный вклад в социально-экономическое развитие республики, добившихся высоких производственных показателей и лучших результатов в трудовой деятельности. Премия была учреждена в 2023 году в тематический Год Труда.

В текущем году лауреатами премии стали труженики из 23 районов Якутии. Среди них представители самых различных профессий: фермеры и оленеводы, социальные и медицинские работники, педагоги, ветеринары, представители сфер культуры, образования и занятости, сварщики и машинисты.



## **АЙСЕН НИКОЛАЕВ, ГЛАВА РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ):**

– Всех обладателей премии объединяет доблестный труд и высокое мастерство в избранном деле. Они все достигли высоких показателей в работе, стали лучшими в своей стезе. Мы искренне восхищаемся впечатляющими результатами их многолетнего труда! Благодаря нашим труженикам, таким активным, целеустремленным, республика идет вперед, достигает новых высот в производстве и социально-значимых направлениях. Мы гордимся богатой трудовой историей родной Якутии, стремимся умножить ее мощь и величие.



## **ЭДУАРД ПЕТУХОВ, ЛАУРЕАТ ПРЕМИИ «ЧЕЛОВЕК ТРУДА», ЗАСЛУЖЕННЫЙ ВРАЧ РС (Я), ОТЛИЧНИК ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЯКУТИИ, ДЕЙСТВУЮЩИЙ ДЕТСКИЙ ХИРУРГ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ:**

Я работаю в сфере здравоохранения свыше 50-ти лет. Горжусь, что стоял у истоков зарождения детской хирургии в республике. По линии санитарной авиации объездил всю Якутию, за всё время провел свыше 10 тысяч операций. Очень люблю свою профессию, это мое призвание — быть врачом детским хирургом, заниматься лечением детей новых поколений якутян.

Спасибо, за высокую оценку моей работы. Благодарю Министерство здравоохранения Якутии, свой родной коллектив Республиканской больницы №1–Национальный центр медицины имени Михаила Николаева, всех детских хирургов, свою семью за оказанное мне доверие и поддержку. Буду и дальше работать на благо нашей республики и страны!



## **ЕВДОКИЯ ИВАНОВА, ЛАУРЕАТ ПРЕМИИ «ЧЕЛОВЕК ТРУДА», ПОВАР ВЕРХНЕВИЛЮЙСКОГО ЦЕНТРА СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ ИМ. И.И. СЕДАЛИЩЕВА**

— Я работаю поваром в Центре уже более 40 лет. Готовлю для детей разные блюда, стараюсь, чтобы меню было разнообразным и вкусным, ведь это имеет большое значение в условиях интерната, так как здесь круглосуточно проживают дети-сироты. Также провожу для наших воспитанников мастер-классы и помогаю в проведении профориентационной работы. На повара отучились 4 моих выпускника. Моя профессия дает мне удовольствие от того, чем я занимаюсь. Люблю свое призвание за вклад в доброе дело во благо детей, ведь общение с детьми для меня — это бодрость души, добра и любви к жизни.





Обладатели премии «Человек труда-2024» с Главой Якутии Айсеном Николаевым

### ЭДУАРД БЫСЫЕВ, ЛАУРЕАТ ПРЕМИИ «ЧЕЛОВЕК ТРУДА», СВАРЩИК АО «АЛМАЗЫ АНАБАРА»



— Мне 27 лет и я стал самым молодым обладателем премии «Человек труда», был очень удивлен и рад, что оценили мой труд. Я учился в Якутском индустриально-педагогическом колледже по специальности «техник-сварщик». Всегда нравилось работать руками, поэтому обучение мне давалось легко. После окончания работал в филиале «Коммункомплектация» ГУП «ЖХК РС (Я)» электрогазосварщиком. А потом устроился сварщиком в ООО «Якутскэкосети». В 2023 году модернизировал прессующую плиту специализированного транспортного средства КО 427–52 на базе КамаЗа, что позволило сократить расходы на приобретение запасных частей, а также повлияло на время выхода техники на линию после ремонта. Сейчас тружусь в АО «Алмазы Анабара». Занимаюсь тем же, в основном, сваркой металлоконструкций. Планов у меня много, я хочу получить высшее образование, думаю, оно будет перекликаться с моей нынешней профессией, подамся в инженеры-строители. Благодарю бывших коллег, которые разглядели во мне большой потенциал и помогли раскрыться как и в производственном творчестве, так и в труде.



### ЕЛЕНА ВОЛКОВА, МИНИСТР ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ):

В Год Труда в Якутии удалось поднять широкое движение по всей республике, направленное на чествование передовиков производства, трудовых династий, высококлассных мастеров своего дела. Мы и дальше будем укреплять в обществе почетное отношение к труду, укреплять институт наставничества и преемственность трудовых традиций. При поддержке Главы Якутии в этом году законом установлены новые государственные награды: Почетный знак «Почетный наставник Республики Саха (Якутия)», «Во славу и пользу Республики», а также Государственная премия в области социальной защиты населения имени Марии Дмитриевны Нартаховой.

Кандидатура на соискание Премии выдвигается трудовым коллективом, затем претенденты проходят конкурсный отбор в отраслевых министерствах и ведомствах, а после заявки лучших направляются в Министерство труда и социального развития Республики Саха (Якутия) до 10 марта. Далее Правительственной комиссией оцениваются такие характеристики конкурсантов, как высокие результаты трудовой деятельности, наставничество, творческий подход к работе, в том числе по использованию современных технологий, новаторских методов. Премия ежегодная, поэтому в ней могут принять участие все труженики Якутии!

Пресс-служба Министерства труда и социального развития Якутии



Будьте в курсе актуальных новостей Минтруда Якутии

Реклама



# Николай Петров: «Наше дело правое!»

**Николай Петров до специальной военной операции работал водителем в компании «Домофонсервис» в г. Якутске. В прошлые годы во время работы в милиции участвовал в восстановлении конституционного порядка в Чеченской республике, в борьбе с бандформированиями на территории Дагестана. Летом 2022 года вместе с однополчанами записался в добровольческий батальон «Барс-2».**



ФОТО: АИДЫ МАКАРОВОК

— Мои друзья, с которыми я раньше служил, тогда меня спросили: «Пойдёшь с нами?». Я ответил: «Не вопрос». Это было абсолютно осознанное решение. Мои братья по оружию уходили воевать с нацизмом на Донбасс, и я, конечно, не мог остаться в стороне.

После нескольких месяцев формирования батальона 13 сентября 2022 года был направлен на передовую. 22 сентября в районе населенного пункта Пески Радьковские в Харьковской области встретили ожесточенное сопротивление формирований ВСУ, вооруженных тяжелой техникой. Во время боестолкновения группа, в которой находился Николай Будимирович, попала под артиллерийско-минометный обстрел. Наведенная с коптера мина разорвалась в полтора метра от него и тяжело ранила в левую ногу. К сожалению, конечность пришлось ампутировать. При помощи товарищей из подразделений ЧВК Петров был эвакуирован в госпиталь, и с тех пор проходил лечение в разных медицинских учреждениях.

— Везде, на всех этапах нам, раненым бойцам, очень помогли волонтеры, в том числе с родной Якутии. Огромное им спасибо! Эта физическая и моральная поддержка невероятно ценна для людей, которые получили тяжелые увечья, и должны привыкать к инвалидности. Может кому-то это покажется каплей в море, но это не так. Помощь простых людей крайне важна. Она родная, теплая, домашняя, искренняя. Это позволяет не

**Помощь простых людей крайне важна. Она родная, теплая, домашняя, искренняя. Это позволяет не пасть духом, не замкнуться в личных переживаниях, помогает быстрее адаптироваться к жизни после ранения.**

пасть духом, не замкнуться в личных переживаниях, помогает быстрее адаптироваться к жизни после ранения. Я проходил курс длительной реабилитации в якутском санатории «Бэс Чагда» в Подмосковье. И скажу, что, благодаря усилиям республи-

лики, здесь созданы наилучшие условия для размещения и прохождения курса реабилитации участникам СВО.

Реабилитационный центр «Бэс Чагда» занимает целый этаж основного корпуса. Здесь установлено и активно применяется при лечебных процедурах

↑ После праздничного концерта, посвященного Дню защитника Отечества 23 февраля 2024 года, для участников СВО, находящихся на реабилитации в санатории «Бэс Чагда», с участницей детского коллектива Центра дополнительного образования г. Мирный в п.Чернышевский Илларией Анозиной.



самое современное оборудование, в том числе большое количество специальных медицинских тренажеров и приборов для полноценной реабилитации. Одновременно в реабилитационном отделении может находиться на лечении около 30 пациентов, имеется возможность и для размещения близких людей, жён и родителей.

— Здесь за каждым из нас закреплены врачи и медицинские сестры, которые здорово нам помогают. Именно тут я научился ходить на протезе, привыкаю к новому способу передвижения, прохожу все необходимые сопутствующие процедуры. Хочу выразить сердечную благодарность руко-

водству, врачам, всем сотрудникам санатория. В том числе персонально травматологу Нариману Шарфутдиновичу Гусейханову и неврологу Сергею Юрьевичу Князькову, всем специалистам, медицинским сестрам, массажистам и всем-всем за профессионализм и чуткость!

Раненые бойцы особенно радуются организованному в санатории досугу. Здесь действует спортивно-оздоровительный центр с бассейном, тренажерным залом, сауной, соляной пещерой и бильярдной. Каждую неделю в часы отдыха от процедур и лечения проводятся экскурсии и разнообразные концертные вечера. Один из гостей «Бэс Чагда» поэт и композитор Алексей Витаков даже посвятил песню Николаю Петрову.

— Просто не хватает эмоций выказать те чувства, когда услышал эту песню. Очень благодарен Алексею Иольевичу, и думаю, что это произведение относится ко всем бойцам из Якутии, которые, не щадя жизни, здоровья, защищают нашу общую Родину!

В октябре 2023 года якутян в санатории навестил Ил Дархан Айсен Николаев, привез подарки и передал теплые слова поддержки от земляков. Николай Будимирович выразил слова признательности за помощь раненым бойцам руководству республики, сотрудникам

**Друзья, республика, Россия помогают и не оставят один на один с такой жизненной ситуацией. Пусть бойцы, которые сейчас защищают мир от фашизма, как солдаты Великой Отечественной войны знают, что наше дело правое, враг будет разбит!**

Единогласного координационного центра помощи участникам СВО и членам их семей, Постпредства Якутии при Президенте РФ, волонтерам, всем, кто не покладая рук, работает на общую Победу.

— В апреле закончился очередной этап моей реабилитации в санатории «Бэс Чагда». Сначала не знал, как буду жить с протезом, чем заниматься. Но руки есть, голова на плечах имеется, обязательно прорвемся. Тем более, что недавно меня обнадежили в Постпредстве, сказали, чтобы я не волновался, работу мне подыскали. Хочу выразить благодарность лично Постоянному представителю Республики Саха (Якутия) при Президенте Российской Федерации — Первому заместителю Председателя Правительства Республики Саха (Якутия) Андрею Сандаминовичу Федотову за заботу о нас, ветеранах — участниках специальной военной операции.

Напоследок хочу сказать. Да, моя жизнь теперь совсем не такая, как прежде. Но надо справиться. Друзья, республика, Россия помогают и не оставят один на один с такой жизненной ситуацией. Пусть бойцы, которые сейчас защищают мир от фашизма, как солдаты Великой Отечественной войны знают, что наше дело правое, враг будет разбит! ♡

*Беседовал Петр ЧЕРНЫШЕВ.*

## ПРИГЛАШАЕТ ЕДИНЫЙ ПУНКТ ОТБОРА НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ!

■ Пункт отбора оснащён всем необходимым оборудованием;  
■ Здесь можно провести полное обследование. Добровольцев осматривают терапевты, психиатры, неврологи, отоларингологи, стоматологи, хирурги. Всё в одном месте. Заключение выносит председатель военной комиссии военного комиссариата Якутии.

■ Бесплатное обучение по программе – оператор беспилотных летательных аппаратов (БПЛА).

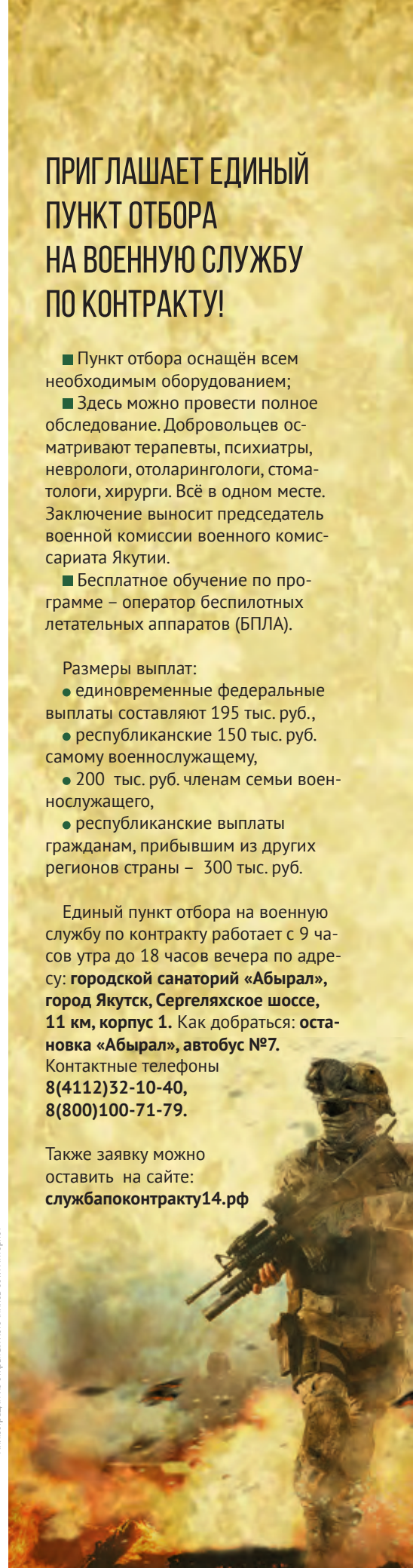
Размеры выплат:

- единовременные федеральные выплаты составляют 195 тыс. руб.,
- республиканские 150 тыс. руб. самому военнослужащему,
- 200 тыс. руб. членам семьи военнослужащего,
- республиканские выплаты гражданам, прибывшим из других регионов страны – 300 тыс. руб.

Единый пункт отбора на военную службу по контракту работает с 9 часов утра до 18 часов вечера по адресу: **городской санаторий «Абырал», город Якутск, Сергеляхское шоссе, 11 км, корпус 1.** Как добраться: **остановка «Абырал», автобус №7.**

Контактные телефоны  
**8(4112)32-10-40,**  
**8(800)100-71-79.**

Также заявку можно оставить на сайте:  
**службапоконтракту14.рф**





# Шелк и молодость КОЖИ

В последнее время в СМИ встречается много информации о разных процедурах в сфере эстетической медицины: одни выбирают исключительно хирургические методы коррекции, другие же — адепты малоинвазивных методик. Что же выбрать и как не навредить?

Истина, как всегда посередине. В зависимости от возраста и состояния тканей лица человека, тонуса кожи, индекса массы тела, наличия сопутствующих заболеваний, образа жизни и питания доктора в клиниках красоты подбирают индивидуальный план терапии. И высокий тонус напитанной кожи гораздо лучше реагирует на хирургическое вмешательство.

Эстетическая медицина XXI века это прежде всего грамотный анализ лица пациента и персонализированный подход, учитывающий пожелания и возможности тканей лица каждого пациента.

Комбинация и сочетание методик позволяет сохранить индивидуальность, узнаваемость, ухоженный внешний вид, сияющую красивую ровную кожу без признаков возраста.

Чтобы понять, как будет развиваться именно ваш вектор старения достаточно посмотреть на родителей и бабушек: схожесть генетического кода будет обуславливать вектор старения и покажет наиболее «слабые» зоны: у одних пациентов это будут множественные мелкие морщинки тонкой кожи по всему лицу, у других пациентов — нарушение овала лица и формирование «брылей».

Профилактика возрастных изменений и работа с тканями вовремя — когда только начинают формироваться первые признаки увядания — приносит наиболее красивые и долговременные результаты, сохраняя узнаваемость лица.

Первое, что мы видим — это качество кожи: ее наполненность, сияние, тонус и цвет. Чтобы кожа сохранила свои молодые качества как можно дольше изнутри следует прибегнуть к инъекциям скинбустеров пролонгированного действия, которые содержат в своем составе противовоспалительную гиалуроновую кислоту с добавлением антиоксиданта, что так же профилактирует образование пигментных пятен в весеннее-летнее время.



Если кожу сравнить с тканью, то в возможностях врача косметолога с помощью данных препаратов максимально приблизить качество кожи к шелку.

Как мы одеваем платье на фигуру и смотрим на красивые изгибы, так же и кожа, покрывая лицо, создает красивые выпуклости: объем скул, наполненность щек, четкий костный остов и форма губ. За эти изгибы отвечает объем жировых пакетов лица: потеря наполненности лица придает ему изможденный и уставший вид.

В качестве безопасных и обратимых методов коррекции врачи косметологи прибегают к инъекциям филлеров на основе гиалуроновой кислоты, как самому изученному и безопасному ингредиенту, имеющему антитоксический эффект.

Скинбустеры с успехом применяются уже более 15 лет по всему миру, имея препараты разной плотности: для сглаживания морщинок и проведения нежной коррекции, для воссоздания необходимых объемов и другие.

Работа на трех уровнях: качество кожи, выравнивание поверхностных морщин и воссоздание объемов на глубине с брендом PLURIAL легло в основу гарантий максимально естественного результата коррекции.

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

# правил сияющей и здоровой кожи от эксперта по красоте



**Мы сегодня обратились к Елене Владимировне Чуркиной – косметологу, дерматологу, дерматовенерологу, за 5 самыми важными советами по уходу за кожей лица в летний период.**

## Очищаем кожу мягко

Даже жирную кожу, пытаюсь очистить средствами со спиртом и иными агрессивными ингредиентами, мы наносим ей только вред. При таком подходе к очищению сальным железам дается сигнал работать активнее. Я всегда за щадящую косметику и мягкое очищение.

Будьте осторожнее с пилингами. Чрезмерное отшелушивание приводит к обезвоживанию. Лучше доверить этот этап профессионалам.

## Увлажнение – важный этап

Причем, для всех видов кожи. Даже самой жирной. Ведь кожа именно выделением излишнего себума пытается обезопасить себя от чрезмерной сухости. Пытаюсь подсушить, например, Т-зону, мы оказываемся в замкнутом круге.

Лучше увлажнять кожу: пейте чистую теплую воду утром натощак для восстановления водного баланса во всем организме. В течении дня также пейте достаточно чистой воды. Пересмотрите свой пищевой рацион. Пусть ваше меню будет разнообразным.



## Меняйте средства ухода по сезону года

Зимой увлажняющий крем лучше выбирать плотной текстуры. Именно в этот период эпидермис кожи активно теряет влагу и в помещении, и на улице.

Летом же лучше всего пользоваться легкими увлажняющими средствами. Они дают коже дышать, не забивают поры, некоторые даже имеют охлаждающий эффект, что важно в летнюю жару.

## Крем с SPF наносим в любой ситуации

Солнце активно равно как на пляже, так и в городе или на даче. Пользоваться кремом для лица с SPF лучше круглый год. Важно просто подбирать степень защиты: к лету можно увеличить до SPF 30–50. Косметика с SPF – это профилактика старения кожи, фотодерматита и других заболеваний кожи. Я бы обратила внимание читателей журнала на то, что сейчас есть огромный выбор дневных кремов для лица с защитой от солнца не только для женщин, но и для мужчин, а также детей. Они не только защищают, но и ухаживают за кожей лица и тела.

## Днем – увлажняем, вечером – питаем

Помните, что пересушенная кожа и питается плохо. Так что увлажнив, переходим к питанию.

Коже необходимо сбалансированное питание. Как изнутри, так и снаружи, благодаря различным кремам, гелям, эссенциям. Питательные средства повышают иммунитет кожи, устойчивость к вредному воздействию окружающей среды, способствуют выработке коллагена, эластина, предотвращая преждевременное старение кожи.

Однако, слишком плотные и питательные крема, нанесенные непосредственно перед сном вызовут отечность. Поэтому летом я бы поменяла их на лимфодренажные, либо сыворотку. Сейчас есть современные крема, в которых сочетаются уход и хороший SPF, не нужно наносить 10 кремов. Один крем может содержать в себе уход, антиоксиданты, омоложение и защиту от солнца.

Поверьте, мой опыт показывает, что даже самый базовый, но грамотный подход по уходу за кожей лица дает прекрасные результаты.

Уход за кожей в Якутске может кардинально отличаться от ухода за кожей в Санкт-Петербурге и Владивостоке. Помните об этом, мы все разные и каждый уникальный, нужно уметь слушать и слышать себя, любить свою кожу!

Фото из открытых источников сети Интернет

Чем порадовать себя под конец тяжелого трудового дня или на выходных после сложной недели? Посвятить пару часов заботе о своем внешнем виде и самочувствии – универсальный вариант отдыха и расслабления. В этом вам с радостью помогут специалисты спа-центра здоровья и красоты «Buddha».

«Buddha» – это настоящий тайский массаж в исполнении профессиональных мастеров из самого сердца Королевства Таиланд с огромным опытом работы и высокой квалификацией, которые дарят красоту и здоровье своим гостям.

Тайский СПА центр здоровья и красоты «Buddha» – это оазис в центре Якутска, место, где можно расслабиться с пользой для физического здоровья и духовного равновесия. Изящный интерьер, выполненный в благородных тонах, многообразие природных материалов, привезенных

из Королевства Таиланд, создают ни с чем не сравнимый колорит тайского СПА. Посещение центра представляет собой единую церемонию, направленную на приятное времяпрепровождение с пользой для тела и духа. Это обязательный элемент в графике человека, которому необходимо быть в ресурсе.

В тайском спа-центре «Buddha» представлены все виды тайского массажа и СПА в лучших традициях Таиланда с европейским уровнем комфорта. Также к услугам клиентов антицеллюлитный массаж, массаж головы и лица, обертывания, кедровая бочка, сухая финская сауна, соляная комната.

**Ждем вас по адресу: г. Якутск, 203-й микрорайон, 21**  
**Телефон для записи: +7 (914) 261-55-96**  
**Время работы: Пн-вс: 11:00 – 23:00**



**BUDDHA**  
SPA-SALON

[buddhaspacentre.ru](http://buddhaspacentre.ru)  
[buddha\\_ykt](https://www.instagram.com/buddha_ykt)



## Диетолог **Дарина Попова** О ЗОЛОТОМ ПРАВИЛЕ ПИТАНИЯ

**Сегодня не в каждой клинике, даже в платной, есть такой специалист как диетолог. А ведь именно от питания зависит качество нашей жизни, начиная от внешнего вида, активности, уверенности в себе, вплоть до профилактики и лечения различных заболеваний.**

**У нас в гостях диетолог Дарина Попова — дипломированный специалист, один из немногих в Якутии, окончившая медицинский институт с отличием.**

**— Скажите, почему именно диетология?**

— Диетолог это специалист, который помогает людям питаться с пользой, дружить со своим организмом, быть как можно дольше здоровыми, энергичными и красивыми. Людям важно знать о питании и что происходит в организме, для этого я веду телеграм-канал: Диетолог Дарина. Если не сменить свои вредные привычки, то никакие даже лекарства не в помощь. Поэтому диетологию выбрала, чтобы помогать людям понимать свой организм и давать ему все необходимое.

**— Легко ли в своей тарелке собрать необходимые для красоты и здоровья витамины и минералы?**

— Давайте начнем с белков, жиров и углеводов. Как ни странно, большинство людей не добирают в своем рационе белок. Норма потребления рассчитывается исходя на 1 килограмм массы тела, и в среднем составляет 70–85 гр. белка в день. Для примера, в 100 гр. мяса говядины содержится от 15 до 25 гр. белка. Значит, чтобы набрать суточную норму, необходимо употребить 300–400 гр. мяса в день. Как правило, мы употребляем гораздо меньше. При этом в суточном рационе необходимо распределить белки животного и растительного происхождения. Жиры также необходимы организму, нашему мозгу и клеткам. Они являются стро-

ительным материалом, без которого невозможны многие процессы, в том числе усвоение витаминов Д, Е, А, К. Жиры дают длительную энергию без выброса инсулина, что очень важно при обмене веществ. Что касается углеводов, то в нашем ежедневном рационе их содержится избыточное количество. Необходимо уменьшать быстрые углеводы, такие как сладкое и мучное, которыми мы подкармливаем среду благоприятную для различных заболеваний и отдавать предпочтение сложным.

Что касается витаминов и минералов, то к примеру, суточная доза витамина Д3 содержится в 40 шт. яиц, суточная доза Омега-3 содержится в 3 кг жирной рыбы. Мы не можем съесть такое количество еды, поэтому нужно разнообразное питание дополнить приемом витаминных и минеральных добавок.

**— Какое утреннее меню Вы считаете идеальным?**

— Завтрак — самый важный прием пищи. Желательно выработать привычку плотного завтрака. Чем калорийнее он будет, тем меньше понадобится еды на ужин. Попробуйте утром съесть жаркое или стейк с гарниром, и энергии вам хватит до вечера. Бутерброд — не желательный завтрак, по той причине, что через 2 часа вы проголодаетесь и придется перекусить, а это дополнительный и нежелательный выброс инсулина. Старая советская догма — «Завтрак съешь сам, обед поделись с другом, ужин отдай врагу» — самая оптимальная. В сутки должно быть не более трех полноценных приемов пищи без перекусов, поэтому нужен очень калорийный и плотный завтрак.

**— Раз говорим о завтраке, то какая каша самая «богатая»?**

— Принято считать, что чемпионом по содержанию витаминов и минера-

лов, является гречка. Но я однозначно так не скажу, поскольку, разные крупы полезны по-своему. Главное в кашах это разнообразие, например, гречка, рис, пшено, перловка. При их выборе необходимо ориентироваться на имеющиеся хронические заболевания и дефицит витаминов, минералов. Также при выборе круп важно отдавать предпочтение необработанным зернам, чем дольше по времени они варятся, тем полезнее.

**— Топ полезных фруктов и ягод?**

— Нужно придерживаться золотого правила «территориальной принадлежности» — кушать то, что растет там, где живешь! Плюс употреблять сезонные ягоды и фрукты, такие как черешня, абрикосы, яблоки, груши, виноград, арбузы, дыни и т.д. При этом в Якутии выращивают и яблоки, и вишню, и арбузы, и даже виноград. Топ полезных фруктов и ягод напрямую зависит опять же от наличия хронических заболеваний и дефицитов витаминов и минералов. Потому однозначно отдавать предпочтение тем или иным ягодам и фруктам не стоит.

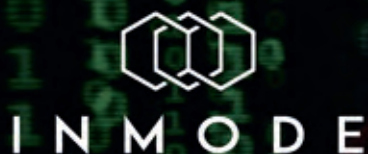
**— А мы в Якутии можем полностью питаться по правилу «территориальной принадлежности»?**

— К сожалению, сложно полноценно питаться только местными продуктами. У нас не растут крупы и многие другие необходимые продукты, поэтому круглогодично сложно обеспечить себя полным набором витаминов и минералов. Во времена, когда питались только местными продуктами, о долголетию можно было только мечтать. Я, конечно, только «ЗА» нашу продукцию, за то, чтобы на столе всегда были якутские угощения, очень питательные и близкие нам по своей природе. Употреблять свое, родное нужно и очень важно!

**Беседовала Евдокия СЕРГИНА.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

реклама



Ваша  
МОЛОДОСТЬ

заканчивается,  
продлевать будете?

процедура игольчатого RF  
**MORPHEUS8**



Список клиник для прохождения процедуры Morpheus8  
вы можете найти на сайте [www.invasive.ru/centers](http://www.invasive.ru/centers)

Тел.: +7 (495) 225-99-55; [www.invasive.ru](http://www.invasive.ru)



## Длительный перелёт:



# как сберечь ЗЕНИЦУ ОКА?

Сухость, чувство «песка», резь, покраснение – так называемый синдром «сухого глаза» может легко проявиться у пассажиров во время полета на самолете. Почему так происходит и как этого избежать, рассказывает врач-офтальмолог медико-санитарной части авиакомпании «Якутия» Наталья Конопелькина.



### СИНДРОМ «СУХОГО ГЛАЗА»

Прежде всего, надо понять, что происходит с глазами в салоне воздушного судна. Самолет, каким бы комфортабельным не был, все же представляет собой замкнутое пространство с сухим воздухом. В нормальных условиях уровень влажности составляет до 60%, внутри самолета же – всего 10-20%. Циркуляция сухого воздуха негативно влияет на кожу и особенно на слизистые глаз. Из-за низкой влажности слезной жидкости становится недостаточно для смазывания роговицы, слизистая начинает пересыхать, и возникает синдром «сухого глаза».

Первые, кто почувствуют дискомфорт со стороны глаз в полете – это пассажиры, пользующиеся контактными линзами. На плохо увлажненной слизистой линза начинает чувствоваться как инородное тело. Поэтому в полете рекомендовано надевать очки, а линзы отложить до приземления.

Проблема сухости глаз становится еще актуальнее, когда люди на борту смотрят что-то в телефоне, планшете, ноутбуке. При взаимодействии с гаджетами человек реже моргает, следовательно, выделяется меньше слезы.

Также в зоне риска развития синдрома «сухого глаза» находятся люди старше 50 лет, больные сахарным диабетом, астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями и аллергии.

### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПОЛЕТУ?

Что нужно делать, чтобы обеспечить себе комфортное пребывание на борту самолета?

Во-первых, возьмите в полет увлажняющие капли. В аптеках они предлагаются в большом ассортименте. Лучше использовать капли с высокой вязкостью, например, «Офтагель».



## УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ И ГОСТИ ГОРОДА ЯКУТСКА!

Рады сообщить, что в медико-санитарной части АО «Авиакомпания «Якутия», предоставляются следующие виды медицинских услуг:

- врачебно-лётная экспертиза авиационного персонала и абитуриентов, поступающих в учебные заведения гражданской авиации;
- предварительные и периодические медицинские осмотры;
- медицинское освидетельствование водителей транспортных средств (в том числе для управления маломерными судами);
- предрейсовый/послерейсовый медицинский осмотр водителей (круглосуточно);
- все виды УЗИ (ультразвукового исследования);
- холтеровское (суточное) мониторирование ЭКГ и АД (артериального давления);
- все виды электрокардиографических исследований, в том числе нагрузочные (велозергметрия);
- ЭЭГ (электроэнцефалография);
- аудиометрия;
- лабораторные исследования;
- консультации врачей-специалистов: офтальмолог, оториноларинголог, хирург, терапевт, невролог, кардиолог, дерматолог, гинеколог.

Во-вторых, надо пить жидкость. 1 литр воды в течение 4 часов – оптимальная норма для поддержания комфортного водного баланса. Пить надо либо чай, либо просто чистую воду. Томатный сок или кола – тоже не лучший выбор, ведь соль и сахар собирают воду. Алкоголь употреблять категорически не рекомендуется.

Книги и гаджеты – единственный способ развлечения во время перелета. Чередуйте чтение и работу с отдыхом – в виде небольшой зарядки. Можно просто пройтись по салону самолета, это поможет улучшить кровообращение. А мягкий массаж и упражнения для глаз снимут напряжение и дискомфорт.

### Попробуйте проделать следующие упражнения.

■ Откиньтесь на спинку кресла, прикройте веки, крепко зажмурьте глаза и затем откройте веки. Повторите 5-6 раз.

■ Поднимите глаза вверх, сделайте ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторите 5-6 раз.

■ Смотрите прямо перед собой на дальний предмет примерно 2-3 секунды, переведите взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз.

■ Закройте веки, в течение 30 секунд массируйте их кончиками указательных пальцев.

Также не стоит забывать, что лучше всего с дискомфортом в самолете во время перелета поможет справиться сон. ✨



Лицензия на осуществление  
медицинской деятельности  
ЛО41-01179-14/00338229  
от 20.12.2019 г.

МЫ НАХОДИМСЯ ПО АДРЕСУ:  
**Г. ЯКУТСК, УЛ. ЦИОЛКОВСКОГО, 2/1.**

ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ СПРАВОК:  
**8 (4112) 44-31-02; 8 (4112) 44-33-98.**



В конце апреля этого года в городе Астана в рамках дней Якутии в Казахстане состоялось знаменательное культурное событие — презентация коллективной монографии «Кумысный праздник степного мира Евразии: лейтмотив, память и идентичность». Это совместный труд ученых Казахстана (Государственного историко-культурного музея — заповедника «Бозок» Министерства культуры и информации Республики Казахстан) и Якутии (Института гуманитарных исследований и проблем малочисленных народов Севера СО РАН ФИЦ «Якутский научный центр СО РАН»).



Рождение кумысной культуры неразрывно связано с историей формирования коневодства на территории Евразии, начиная с Балкан — на западе и до Монголии — на востоке, Малой Азии — на юге и Якутии — на севере. Кисло-молочный национальный напиток тюркской и монгольской кухонь известен, как утверждают археологи, более 5 тысяч лет назад с периода энеолита. Со временем этот напиток стал наделяться статусом угощения для божеств. Но, несмотря на такую богатую историю, как оказалось, только у нас в Якутии традиция кумысного праздника сохранилась на государственном уровне.

УНИКАЛЬНОЕ НАСЛЕДИЕ СТЕПНОЙ  
КУЛЬТУРЫ ЕВРАЗИИ

# ЗА КУМЫСОМ В ЯКУТИЮ!



не. Для сведения, в Республике Казахстан эта традиция сохранилась и выражается в двух кумысных праздниках — весеннем — Кымызмурдындьк и осеннем — Сиргежиар, а выход книги станет импульсом для ее актуализации в качестве общенационального праздника. При этом сегодня в каждом степном регионе Евразии имеются самые различные виды и разновидности кумыса.

Особое значение в производстве местного кумыса играет якутская порода лошадей, выведенная народной селекцией под сильным влиянием естественного отбора, описанная и обоснованная учеными Якутского НИИ сельского хозяйства ФИЦ «Якутский научный центр СО РАН». О её морозостойкости, умении выживать в лютые холода ходят легенды, которые опираются на реальные факты. Своим поведением якутские лошади похожи на диких мустангов Северной и Южной Америки, хорошо описанных в художественной и научной литературе. И вот таких северных мустангов на сегодня насчитывается более 180 тысяч голов — самое большое поголовье в Российской Федерации.

Ну, и как в таких условиях не развиваться кумысному производству?

Более того, в Якутии издревле практикуется кумысолечение. Этот напиток насыщает организм человека витаминами и минеральными веществами, благотворно влияет на нервную систему, иммунитет, систему кровообращения, сердечно-сосудистую систему. Кумыс используют при туберкулезе, цинге, га-

стрие, заболеваниях поджелудочной железы, малокровии, неврастении, сердечно-сосудистых заболеваниях, брюшном тифе. При этом добавьте сюда ценность мяса якутской лошади, и которая сравнима с лучшими видами мраморного мяса в мире. Впечатляет? Безусловно! Высокая молочная продуктивность якутских лошадей позволяет с одной конематки надоить за день до 20 литров, а за 6 месяцев до 1700 кг товарного молока, основная часть которого идёт на изготовление кумыса (кымыса).

Кобылье молоко весьма близко к материнскому особенно по качественной характеристике жира, белка, наличию значительного количества витаминов и других веществ. Особое место среди всех компонентов кобыльего молока занимает более усвояемый белок — альбумин, который в отличие от белка коровьего молока гипоаллергенен. При кумысном брожении вещества в напитке создаются особый вкус, аромат, высокая питательность.

Из молока коров в Якутии готовят и другой национальный кисломолочный продукт — быырпах, который обычно более сладкий, имеет большее разнообразие рецептов, хорошо утоляет жажду в летнее время. Сладкий быырпах заменяет более кислый кумыс и многим это нравится. Ценность быырпах с точки зрения медицины и профилактики заболеваний меньше, чем у кумыса, но также достаточно высока.

Все, что связано с кисломолочными продуктами (не только с кумысом и быырпахом), кумысными традициями в Якутии можно в максимальной концентрации увидеть на национальном республиканском праздни-

ке — Ысыах. Его лейтмотивом является традиционный обряд — культ восходящего солнца. Праздник связывают с прародителем народа саха легендарным Эллэем, который в долине Туймаада впервые организовал этот весенне-летний ритуал поднятия кумысной чаши в честь светлых божеств Айыы.

Держание чаш с кумысом, коллективное распитие этого напитка, освященного всеми обитателями верхнего пантеона богов и их посланниками, является самой важной частью празднования Ысыаха. После обряда кумысопития все гости праздника собирались на танец с пением в кругу (осуохай). Ысыах радует своих гостей конными скачками, состязаниями борцов, силачей, бегунов, певцов и запевал осуохая.

Ысыах в долине Туймаада в местности Ус Хатын города Якутска и Ысыах Олонхо (всемирно признанного ЮНЕСКО эпоса народа саха) — это, безусловно, два крупных события года, которые необходимо посетить туристам. Впечатления, уверяем, будут незабываемыми!

Пробуя якутский кумыс, вы попадаете в оригинальный, можно сказать, экзотический регион мира. Ради этого стоит пролететь всю страну и увидеть воочию самый крупный субъект в мире — территорию, которая более 3 млн. кв. км, где живут очень доброжелательные, гостеприимные и трудолюбивые люди, обладающие самым северным сельским хозяйством на планете. Добро пожаловать в Якутию!

**Михаил ЧЕРЦОВ,**  
**Екатерина РОМАНОВА.**



Фотографии предоставлены авторами статьи и с открытых источников сети Интернет

**BOUNAMI**  
Привнеси в жизнь больше вкуса

**Мы ДАРИМ ВАМ КОФЕ!**

1. Сфотографируйте эту колонку
2. Покажите камеру в фотоленте Bounami
3. Совершите любую покупку от 300 ₽
4. Получите кофе\* в подарок до 15.08.2024

\*Адрес: пр. Ленина 15/1 - ул. Автодорожная 13 б - 203 мкр МРК "Хангалы"  
ЦТ "Промсвязь" - ТРК "Туймаада" - ул. Кирова 18 В  
\*\*Кофе на выбор: капучино (250 мл) или американо (250 мл)

**НАМ 11 ЛЕТ**  
**СПАСИБО ЗА**  
**ВАШЕ ДОВЕРИЕ**

### РУБРИКА: 5 ВОПРОСОВ ГОСТЮ

Сегодня у нас в гостях владелица сети французских пекарен «Воп Ами» в Якутске **Наталья Решетняк.**

— **Наталья, расскажите вкратце историю создания сети «Воп Ами»**

— Однажды я возвращалась на самолете из прекрасного Санкт-Петербурга. И везла с собой хлеб. Да-да, именно хлеб. Просто он был невероятно вкусный. И тогда я задумалась, что было бы здорово, если бы у нас в Якутске также была возможность купить разнообразный по вкусу хлеб. При создании «Воп Ами» я вдохновлялась французской кухней. Мы добавили в наше меню десерты по классическим французским рецептам: круассаны, эклеры, макарон. С тех пор прошло уже больше 11 лет. Был пройден огромный путь.

— **Круассаны по французским рецептам, особенно вкусные?**

— Несомненно. В классической французской рецептуре используется натуральное сливочное масло. Важным является его качество. В целом во всей выпечке мы используем только натуральные компоненты. Например, при приготовлении наших десертов используем качественный бельгийский шоколад.

— **Это правда, что сотрудники «Воп Ами» регулярно принимают участие в выставке PIR Expo в Москве?**

— Да, это действительно так. Мы очень много сил и средств вкладываем в образование сотрудников. Стараемся ежегодно посещать не только PIR Expo, но и другие выставки ресторальной индустрии. Например, Modern Bakery Moscow. Недавно прошел дополнительное обучение наш су-шеф. Для меня самый большой рост как предпринимателя — это создавать лучших специалистов. Я расту вместе с ними.

— **А что по поводу бариста. Также проходят обучение?**

— Да, на обучение специалиста по приготовлению кофейных напитков обычно уходит от 3 до 6 месяцев. Мастерство бариста очень важно! Мы стараемся сделать все, чтобы каждый посетитель «Воп Ами» мог получить удовольствие от чашечки кофе, поэтому используем только качественное итальянское оборудование и каждое утро настраиваем помол. А также приобретаем кофейные зерна только у проверенных поставщиков.

Реклама



— **Мы очень много слышали о том, что вы активно принимаете участие в общественной жизни Якутска. Расскажите немного об этом.**

— Я считаю, что очень важно уделить время не только работе, но и отдыху. На одном из networking пришло идея о создании проекта «Чистый культурный Якутск». В «Воп Ами» мы разместили «живые афиши». Это специальные доски. На них жители города могут прочитать о культурно-массовых мероприятиях, которые сейчас проходят в Якутске. Также мы регулярно проводим в стенах «Воп Ами» фотовыставки различной тематики, чтобы наши гости могли не только насладиться вкусным кофе и десертом, но и изучить работы фотографов из Якутска.





# ЗА СПОРТОМ БУДУЩЕЕ ЯКУТИИ!

**Федерация смешанных боевых единоборств Республики Саха (Якутия) – это организация, в которой ценится здоровый образ жизни и стремление к победам в спорте. Наши бойцы не только участвуют в соревнованиях, они демонстрируют выдающееся мастерство и несгибаемую стойкость на ринге и октагоне, завоевывая сердца зрителей. Мы гордимся нашими чемпионами, которые регулярно двигаются к вершине и достигают великих высот.**



**Кычкин Александр Егорович, Президент ФСБЕ ММА РС (Я), генеральный директор АО «Комдрагметалл»**

С 2023 года Президентом нашей Федерации является Александр Егорович Кычкин, генеральный директор АО «Комдрагметалл» и заслуженный работник народного хозяйства республики. Вице-Президентом является Охлопков Иван Федорович, боец, победитель международных турниров, таких как Fight Nights Global 79 и 99 и тренер наших чемпионов.

Летом, 18 августа 2023 года, мы провели захватывающий международный турнир на призы Главы Республики Саха (Якутия) Айсена Сергеевича Николаева совместно с лигой Хабиба Нурмагомедова Eagle FC 53. В числе почетных гостей были такие знаменитости, как Абубакар Нурмагомедов, Шамиль Завуров, Магомедрасул Хасбулаев, а также более 5000 зрителей.

Наши спортсмены из клуба Sakha Wrestling MMA продемонстрировали высочайший уровень подготовки и профессионализма, завоевав множество почетных наград.

На данный момент имеем два золота: победа в Первенстве Республики Саха (Якутия) по СБЕ ММА в г. Якутске и победа на чемпионате Дальнего Востока по СБЕ ММА в г. Чита принадлежат Антонову Айысхаану в категории «юниоры» (18–20 лет) и Арсену Захарову в категории «мужчины» в весе 61,2 килограмм, тем самым они обеспечили себе билет на Чемпионат России.

В настоящее время наша цель — победить на чемпионате России по смешанным боевым единоборствам ММА, который состоится с конца мая до начала июня 2024 года. Наши бойцы готовы к сложным испытаниям и несут в себе стремление к победе.

Резиденты Федерации активно участвуют в профессиональных лигах, таких как Fight Nights, One FC, ACA, MFP, состоят на контракте в организации Eagle FC, где они проявляют себя как истинные профессионалы.

Их мастерство, сила и способность покорять вершины делают их настоящими героями для всех поклонников единоборств.

Присоединяйтесь к Федерации смешанных боевых единоборств Республики Саха (Якутия) и станьте частью нашей команды победителей! Поддерживайте наших бойцов и верьте в их успех!

Вознесем Спорт Якутии Вместе!



*Турнир на призы Главы Республики Саха (Якутия) Айсена Сергеевича Николаева, совместно с лигой Хабиба Нурмагомедова Eagle FC 53, который состоялся 18 августа 2023 года.*

*На фото слева направо: Иван Охлопков, Магомедрасул Хасбулаев, Абубакар Нурмагомедов, Шамиль Завуров, Сароян Сурен, Алексей Кычкин и Александр Кычкин.*



*Иван Охлопков, Вице Президент ФСБЕ ММА РС (Я) и Ризван Магомедов, менеджер Хабиба Нурмагомедова, Ислама Махачева и многих топ-бойцов из России, которые дерутся в Соединённых Штатах Америки и за границей*



*Чемпионат Дальнего Востока по смешанным боевым единоборствам в г. Чита, Антонов Айысхаан и Арсен Захаров держатели золота*

📍 г. Якутск, ул. Кирова, д. 12,  
пом. 137, ком. 2089

☎ +7 (984) 118-67-97, 89143053086

✉ yakutiamma@mail.ru

Реклама



Александра Айрис,  
профессиональный астролог,  
сертифицированный  
консультант по БаЦзы,  
Цзы Вэй Доу Шу – 12  
Дворцов, Ведической  
астрологии Джойтиш,  
детский писатель,  
журналист

# ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ГОРОСКОП

**только для пассажиров авиакомпании «Якутия»**

**Вот и лето пришло! Только этого мало... слова из песни не выкинешь, но смысл остаётся. Наслаждайтесь этими прекрасными летними месяцами: ловите природу и её самые красивые места. Время рыбалки, полевых цветов, ароматного мёда, ночных посиделок у костра, пения птиц и утренней росы на траве. Это прекрасное лето!**

**А что приготовили нам в самые теплые месяцы — сияющие звёздные энергии?**

## КРЫСА (1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008)

Рожденные в годы Крысы в июне почувствуют себя на коне, ещё бы — даже летний дождик будет напевать денежные мотивы и убаюкивать сладким голосом. Время для положительной динамики и новых прорывов. Не бойтесь рисковать — всё может получиться неожиданно легко и быстро. Даже если будет трясти не по-детски и казаться, что это «страшно и опасно» — итоги должны все равно быть оптимистичными. Перемены не заставят ждать. Даже если Вы к ним пока не готовы.

В июле ветер далеко не встречный, но самое лучшее решение — создавать стратегии и двигаться осторожно, продумывая шахматные шаги. Терпение и труд создадут хороший плацдарм для целей. Из больших плюсов то, что, делая для себя дорогой подарок или совершая крупную покупку — Вы максимально активизируете свою удачу!

## БЫК (1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009)

Иногда влюбленность создает новую ячейку общества или дается для кармических уроков и усвоения нужного материала. В июне есть риски (или шансы) неожиданно влюбиться и сделать из этого благоприятные выводы для проработки. Если Вы уже давно далеки от чувств и к этому не готовы от слова «совсем», то классное время для изучения нового языка или освоения интересной информации.

В июле ждут заметные перемены и неожиданные повороты. Энергии так смело могут разрывать шаблоны, что раздражение, недоумение и гнев — могут стать первыми спутниками эмоций. Здесь звёзды советуют быть мудрее и на сливках сбивать масло. Даже если что-то идёт не по плану — самое время превращать металл в золото, несмотря на Вашу далекость от алхимии.

## ТИГР (1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010)

Классный месяц для коммуникации и переговоров, для стратегий и развития, обучения и новых чувств. Если Вы крепкий семьянин, то освежить в памяти первый поцелуй или походы в кино — было бы очень хорошо! Июнь поможет для решения многих вопросов, а Ваша харизма сразит наповал всех, кого коснётся Ваш страстный взгляд.

В июле не спешите рвать старые связи или сжигать мосты. Иногда спешка вредит ненужными последствиями. А вот привлечь общественность к своей новой теории или разрекламировать свой собственный бренд — всегда пожа-

луйста. Не стесняйтесь выражать свои чувства на публике через социальные сети или на конференциях. В Вас может проснуться великий оратор.



## КРОЛИК (1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011)

Время тратить деньги. Да, Вы не ослышались. Если их не расходовать, то они сами найдут тысячу способов «убежать» из дома в другие кошельки. Делайте это легко и не жалеите, просто напишите необходимый список покупок, о котором давно мечтали, но всё было некогда.

В июле — классное время для новых достижений и прорыва. Смело можете усиливать свои позиции, начинать бизнес, просить прибавку к зарплате или повышение. За Вас все звёзды мира и хозяин месяца. Вы просто счастливирик и баловень судьбы! Идите и берите всё — о чем мечтали.



## ДРАКОН (1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012)

Оседлать хозяина месяца (Лошадь) будет несложно, ведь красавец Дракон прекрасно умеет справляться с любыми задачами! Тем более, он сам — хозяин года и многие вопросы легко решает с позиции Императора. Заветные желания исполнятся сами, особенно те, которые давно зависли в воздухе. Время готовить почву для будущего урожая и не бояться рисковать, причем везде, в том числе и в бизнесе.

Июль немного перекармит энергиями в прямом и переносном смысле. Важно следить за питанием и активно трудиться во благо себе и близким. Классное время для поправки бюджета и оптимизации ключевых задач по всем важным направлениям. Совет: не лениться, поспать можно и в августе.



## ЗМЕЯ (1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013)

Ваша харизма будет особенно на высоте. Укрепление в текущих отношениях или судьбоносная встреча. Не сидите дома или на даче — будьте активны. Это замечательный период для новых знакомств, стратегических задач и волшебных перемен. Когда еще будет такая возможность — превращать воду в вино и быть на пике своего очарования и удачи. Пусть будет так всегда!

В июле — пик жары и лень делать лишний раз телодвижения. Но очень рекомендую акцентировать энергии на работе или бизнесе, так как самое время пожинать плоды предыдущих затрат. Деньги ждут когда Вы их позовете или будете активно трудиться.



**ЛОШАДЬ** (1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014)

Непростое время для выяснения отношений, судов и разбирательств. Сердце и печень тоже нежелательно сажать, а также избегать гнева и раздражения, пересядания, ворчания, вредных привычек. Зато прекрасный период для переоценки ценностей и внутренней проработки, а иначе — энергии могут больше проверить на прочность и «строже принимать экзамены жизни»

Любви все возрасты покорны в июле! Тайные романы или скрытые отношения могут перерасти в сильные чувства. А также — неплохой период для обучения и новых знаний. Чаще выходите в свет, общайтесь в соцсетях, получайте комплименты и наслаждайтесь всеми благами жизни.



**КОЗА** (1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015)

Время балует эзотериков и любителей астрологии, психологии и тайных наук. Не сопротивляйтесь знакам Вселенной. А непредвиденные расходы или потери воспринимайте по-философски. Можно самим заранее предупредить энергии и заняться благотворительностью: раздать ненужные вещи, проплатить все счета, дарить от души подарки. Не теряйте бдительность во время путешествий. Берегите документы и деньги.

В июле многие дела сдвинутся с места. Хорошее время для бизнеса и новых проектов. Здесь энергии больше дадут. Благоприятное время для старта по всем аспектам. Если Вы не на руководящем посту или еще в подчинении — время сделать марш-бросок по карьерной лестнице и не стесняйтесь подавать резюме или просить о прибавке к зарплате.



**ОБЕЗЬЯНА** (1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016)

Если Вы давно хотели заняться иностранными языками — самый лучший месяц в году для начала или продолжения этой благотворной затеи. Также с радостью делитесь своими знаниями, чаще улыбайтесь и не жалейте если попросят. Все вернется сторицей!

В июле — классный период для переговоров и вложений. Можно менять работу, открывать бизнес, обновлять мебель, авто и т.п. Любые проекты будут Вам по плечу. Ставьте грандиозные планы!



**ПЕТУХ** (1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017)

В июне не тратьте свои энергии на улаживание конфликтных ситуаций и споры. Избегайте

все виды разборок. Наберите в рот воды или включите немного. Все страсти улягутся только через месяц, поэтому не разжигайте огонь. Как вариант, прекрасное время для выступления на публике и ораторского мастерства. Если Вы далеки от этого, то можно просто залечь на дно и чаще носить красные аксессуары. Зато неплохой период — неожиданно заработать!

В июле рекомендуем заняться земельными вопросами или делами по недвижимости. Если давно не решаются наследственные дела, то самое время — продолжить ими заниматься, а также любимыми бумажными волокитами. Также неплохой период для поступления денег или хороших заработков.



**СОБАКА** (1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018)

Страстный месяц для сердечных дел в прямом и переносном смысле. То ли мало Огня, то ли слишком много, но за сердечной чакрой хорошо было бы последить. Время заняться здоровьем и подключить кардионагрузки.

В июле — золотое время для побед и карьерного взлета. Наконец-то, после длительного времени — можно сорвать куш и улучшить материальное положение. Самое главное, ни грамма сомнения и полный вперед!



**СВИНЯ** (1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019)

Если Вы давно хотели продать или приобрести недвижимость, то месяц в этом поможет. Даже застаревшее объявление может неожиданно дать ход делу. Большой совет: поднимите цену! С Ваших рук купят многое. Если Вы — риелтор, то Ваше время пришло: засучите рукава и беритесь за телефон.

С июля — подсчет дебета и кредита приведет к новым инсайтам, и Вы сами удивитесь Вашей смекалке и возможностям мозга. Важно верить в себя и доверять самому себе, ведь внутри каждого из нас живут гениальные идеи. Настало время их разбудить и максимально пользоваться на благо себе и людям!

*Вот, друзья, снова быстро пролетают летние месяцы, и мы плавно переходим в осень. Жизнь такая — какой мы ее воспринимаем! И если осень рассматривать как «сбор урожая» и дары природы, то мы получим намного больше позитива и добрых новостей, чем ждать хандру и включать заранее уныние. Всех крепко обнимаю, до новых, волшебных встреч!*

Ваш астролог Айрис.

# АССОЦИАЦИЯ СТРОИТЕЛЕЙ АЯМ

## ТРАНСПОРТНАЯ ОБРАБОТКА ГРУЗОВ НА СТАНЦИИ НИЖНИЙ БЕСТЯХ



в Якутске

8 (4112) 42-45-99

в Нижнем Бестяхе

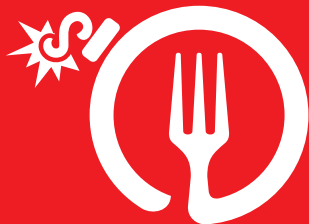
8 (984) 100-72-47

8 (924) 361-19-99

8 (924) 566-25-55

8 (924) 366-29-99

[www.ajam.pf](http://www.ajam.pf)



# FOOD BOOM

ДОСТАВЛЯЕМ ВКУСЫ МИРА



**Dark Kitchen № 1 в Якутске!**

**Акция: промокод AVIA — получите бесплатную пиццу «Маргарита» при первом заказе от 1500 рублей**



**Более 200 блюд на любой вкус!**



**Твой ресторан доставки! 24/7 по всему Якутску**



**Закажи по телефону  
+7 (4112) 505-707**

**Закажи на сайте  
food-boom.ru**





# 2024 год:

# ЯКУТСКОЙ ПТИЦЕФАБРИКЕ

...Живет на свете курочка Ряба. Живет Ряба не одна, а с подружками — их в доме более 400 тысяч!

Это не сказка, а реальная действительность Якутской птицефабрики. Якутская птицефабрика является одной из крупных агропромышленных предприятий республики и региона.

Первых домашних кур в Якутию русские поселенцы завезли в конце XIX века. Поголовье было совсем немногочисленным. Как свидетельствует этнограф В. Серошевский: «Якуты, при их полукочевом образе жизни, не особо стремятся завести кур, держат их, скорее из любопытства».

В конце 50-х годов прошлого столетия стало понятно, что обеспечивать круглогодичный завоз свежих яиц в г. Якутск из других областей, даже и из районов самой республики, невозможно, строительство Якутской птицефабрики было востребовано и своевременно. В первый год после ввода, в 1970 году наша птицефабрика фактически произвела 240 тн. мяса птицы, 1030 тыс. штук яиц. Уже через год, в 1971 году, при плане производства 5000 тысяч штук яиц было сдано 8265 тысяч штук. Такими были первые достижения и начало славной истории нашего предприятия.

Сегодня уже 55-й год Якутская птицефабрика производит куриные яйца для обеспечения жителей Якутска и улусов.

По итогам 2023 года валовое производство яиц составило более 97 млн. штук, план был успешно перевыполнен. А в этом году коллектив птицефабрики намерен получить 100 млн. штук яиц!

Конечно, в основе таких высоких достижений лежит ответственный труд всех работников Якутской птицефабрики. Здесь работает слаженный, дружный коллектив, средний возраст работников составляет 35 лет. Наравне с молодыми, полными сил и готовности активно трудиться людьми, работают мудрые, стоявшие у истоков создания птицефабрики, ветераны производства. С гордостью отмечаем, что у нас работают ветераны со стажем в 40-45 лет.



Ежегодно поступают на работу молодые специалисты: сегодня в Якутской птицефабрике 20 молодых специалистов получают установленные Минсельхозом республики компенсационные выплаты к заработной плате. Среди получателей компенсационной выплаты — зоотехник, инженер, бухгалтер, сортировщица, слесарь-наладчик, водители, автомеханик, автослесарь, электрослесарь и т.д. Данная мера государственной поддержки позволяет молодому специалисту не просто повысить уровень зарплаты, также является и стимулом к повышению своей квалификации, получению рабочей профессии и специальности, закреплению их на производстве.

В нашем предприятии сложились несколько трудовых династий, которые беззаветно любят родную «Птичку». По сей день работает династия с совместным стажем работы 350 лет — это представители трудовой династии Комисаровых из Якутской птицефабрики, где объединены родственники Золотаревы, Колосковы, Мисорины. Главой трудовой династии является Вера Антоновна Комисарова, поступив-

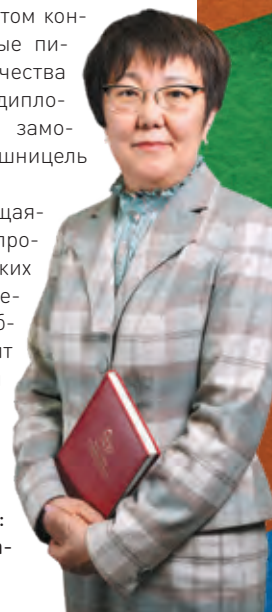
шая на работу в 1972 году птичницей. Далее здесь достойно трудились дочери, сыновья Веры Антоновны, сегодня работают внуки, племянники — третье поколение славной трудовой династии. В 2023 году представителям трудовой династии Комисаровых был вручен памятный «Знак признания заслуг» от Якутской Городской Думы. Вот так на Якутской птицефабрике в единую живую нить вплелись прошлое, настоящее и будущее.

Свежая, качественная продукция птицефабрики очень востребована, яйца и мясная продукция, полуфабрикаты быстро раскупаются в магазинах столицы и районах республики. В Якутске птицефабрика имеет 27 фирменных торговых точек, работают магазины в г. Покровск и с. Намцы. По постоянной системе компания «Якуптопторг» наладила поставку яиц в северные улусы для торгово-логистических центров. Сегодня птицефабрика в день успешно реализует более 250 тыс. шт. яиц и более 20 наименований мясной продукции и полуфабрикатов.

Якутская птицефабрика в 2023 году получила «Декларацию качества» Всероссийского конкурса «100 лучших товаров России». Лауреатом конкурса стали яйца куриные пищевые повышенного качества «Диетические экстра» и дипломантом полуфабрикаты замороженные из мяса кур: шницель натуральный.

Птицефабрика, являющаяся одной из крупных промышленных птицеводческих предприятий на Дальневосточном регионе, обновляет, строит и вводит современные технологии в расширение и укрепление производства.

АО «Якутская птицефабрика» приглашает в фирменные магазины: спешите приобрести самые свежие яйца!



Дягилева Наталия Ивановна, генеральный директор

📍 Российская Федерация, Республика Саха (Якутия), 677021, г. Якутск, микрорайон Птицефабрика, 1  
 ⏰ Время работы: с 8.00–16.00 ч.

☎ приемная тел.: +7 (411) 2–318490,  
 отдел торговли тел.: +7 (411) 2–318490,  
 доб. 027, доб. 045)

✉ ypf@inbox.ru

🌐 t.me/pticefabrika  
 📌 vk.com/yakutskayaptf  
 🌐 https://ok.ru/profile/58602221748  
 📞 Ypf1969.ru

# «КАК КОМАНДА ДОСТИГАЕТ УСПЕХА»

«FocusPRO» – консультационный центр для предпринимателей.

Миссия «FocusPRO» – поднять уровень жизни Якутии до уровня развитых стран путем систематизации бизнес-процессов для стабильного роста бизнеса, чтобы местный бизнес выходил на другие регионы, росла зарплата сотрудников и владелец развивался как личность.

Героиня нашего выпуска – Курчатова Надежда Петровна – исполнительный директор компании «FocusPRO».



## ОСНОВАТЕЛИ КОМПАНИИ:



**ДЖУЛУСТАН ТОБУН** — ЭКСПЕРТ ПО МАРКЕТИНГУ И СИСТЕМАТИЗАЦИИ БИЗНЕС-ПРОЦЕССОВ. АВТОР БИЗНЕС-КУРСОВ, КОТОРЫЕ ПРОШЛИ БОЛЕЕ 2000 ЧЕЛОВЕК. СОВЛАДЕЛЕЦ 6 МАГАЗИНОВ, 2-Х ТОЧЕК ОБЩЕПИТА С КОЛЛЕКТИВОМ 100 ЧЕЛОВЕК.

**ЛИНА ЖИРКОВА** — ЭКСПЕРТ ПО УПРАВЛЕНИЮ ПЕРСОНАЛОМ И ФИНАНСАМИ. СОПРОВОЖДЕНИЕ БОЛЕЕ 60 БИЗНЕСОВ В СФЕРАХ РОЗНИЦЫ, УСЛУГ, СТРОИТЕЛЬСТВА И ОБЩЕПИТА. ТРЕНЕР ПО ПРОДАЖАМ, НАСТАВНИК, МОДЕРАТОР СТРАТЕГИЧЕСКИХ СЕССИЙ.

– **Добрый день, Надежда, расскажите немного о себе.**

– Я выросла в Якутске, все свое детство восхищалась моим дядей, выдающимся бизнесменом, и, глядя на него, мечтала открыть свое дело.

Первые попытки я начала делать уже с 2008 г. на первом курсе ФЭИ. В то время найти что-то интересное и оригинальное в молодежной одежде было сложно, поэтому я начала искать поставщиков в Корее и Китае, и открыла один из первых шоу-румов в Якутске.

С того момента мой интерес к предпринимательству рос с каждым днем, и я открывала разные небольшие бизнесы – с воздушными шарами, с оформлением праздников и т.д. Со временем я стала осознавать, что моих знаний недостаточно и мои небольшие начинания в итоге ни к чему особо не приводят.

Учеба закончилась и началась новая взрослая жизнь. Устроилась в банк, сделала неплохую карьеру, но мечта о своем деле все еще жила во мне. Однажды, в соцсетях я случайно наткнулась на страничку Джулустана Тобун, в которой было много полезной информации для предпринимателей. И в один чудесный день у Джулустана вышел пост про вакансии менеджера по продажам и консультанта. И хотя эти варианты мне не подходили, я почувствовала, что мне надо именно туда.

Я устроилась менеджером по продажам, не зная, что меня ждет, но Лина Жиркова увидела во мне потенциал управленца и начала медленно и верно раскрывать его.

Я прошла путь менеджера, консультанта, административно-го директора и спустя три года стала исполнительным директором. Решение прийти на то собеседование оказалось судьбоносным выбором в моей жизни!

Теперь я знаю многие сферы бизнеса изнутри, начиная от найма, продолжая маркетингом, этапами продаж, учетом финансовых средств, разработкой и внедрением разных форм

# FOCUS PRO

## КОНСАЛТИНГОВЫЙ ЦЕНТР

оплаты труда, разработкой и автоматизированным подсчетом ключевых показателей эффективности каждого сотрудника, расчетом производственной мощности в сфере услуг, розницы, производства. И это еще не все, в работе исполнительного директора я вижу главную ценность в подборе и управлении руководителями разных областей бизнеса, чтобы они самостоятельно добивались поставленных задач.

— **Расскажите немного о команде «FocusPRO».**

— Сначала Лина Жиркова и Джулустан Тобун работали сами как самозанятые консультанты, с сентября 2020 года первый состав — 7 человек, в следующем году команда состояла уже из 14, через год 21, на данный момент в компании работают 36 сотрудников.

Мы постоянно используем организующую схему как инструмент развития компании, расчет потребности в найме и расстановку по зонам ответственности, на каждую сферу бизнеса отдельный руководитель и отдельные показатели эффективности, которые мы подсчитываем еженедельно и видим на графиках статистик подъема и спады ключевых действий.

— **Сейчас все говорят о кадровом голоде, коснулось ли это вас?**

— Если честно, секрет нашего успеха и быстрого роста компании в применении технологии найма и силе личного бренда Джулустана, который основан на захватывающей миссии (см. выше), ведь именно на эту энергию идеи пришли все наши ребята.

— **Какие инструменты мотивации вы используете?**

— Материальная мотивация по балльной системе оплаты труда привязана к количеству ключевых действий и доходу компании. К инструментам нематериальной мотивации относятся крутая система внутреннего обучения, карьерный рост до консультанта — эксперта, развитие личного бренда сотрудника, ежеквартальные тимбилдинги, развоз сотрудников в зимнее время, гибкий формат работы, выезды за счет компании.

Каждый год мы устраиваем стратегические сессии на выезде, где всей командой планируем предстоящий год, принимаем ключевые решения, двигаем сотрудников на руководящие посты. При этом мы всегда ездим в новые места, например, в прошлом году мы ездили на Алтай, а в этом — в Турцию (Стамбул-Анталья).

— **Как вы смогли накопить на поездку за границу?**

— У нас выстроена финансовая модель, в которой заложены расходы на групповой ежегодный выезд, и применяется технология финансового планирования, с помощью которой мы дисциплинированно откладываем еженедельно определенные суммы, и сотрудники понимают какой план по доходу нужно достичь, чтобы осуществить поездку.

Именно дисциплинированное финансовое планирование в течение года помогает нам добиться желаемых результатов.

У нас, кстати, есть второй филиал в Казахстане (Алматы), и мы смогли в этом году в Турции с ними тоже встретиться, как команды, получилась целая международная стратегия.



**В ЭТОМ ГОДУ  
МЫ ЕЗДИЛИ  
В ТУРЦИЮ  
ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ  
МОТИВИРОВАТЬ  
И ВДОХНОВИТЬ  
СОТРУДНИКОВ  
НА НОВЫЕ ИДЕИ.**

— **Значит, учредители ездят в оба филиала? Как работает в это время команда?**

— Так как управление происходит по статистикам, в отсутствие кого-либо из владельцев наши процессы не останавливаются, и можно удаленно наблюдать и контролировать их без риска для бизнеса.

— **На каком этапе сейчас ваша компания? На чем вы больше сфокусированы?**

— Ранее мы делали акцент на месячные курсы, а в 2023 году изменили свой фокус внимания на сопровождение крупных строительных компаний. Если курсы в год проходили примерно 80 средних и 240 малых компаний, то на сопровождение за зимний период вышло больше 50 крупных компаний.

При этом у нас действуют два отдела продаж, отдел маркетинга, отдел контента и продвижения, отдел работы с персоналом, финансовый отдел, производственный отдел и отдел качества.

В каждом отделе есть свои руководители. Мое внимание сосредоточено на росте руководителей и консультантов. В среднем, руководителем у нас становятся через полгода, а через год — консультантом.

— **Надежда, можете ли вы дать какой-нибудь совет нашим читателям?**

— Бизнес-процессы не должны заикливаться на владельце, нужно выстраивать их таким образом, чтобы компания могла работать без него. Бизнес — это не про создателя, это про всю команду и про то, что они делают для общества. Чтобы помочь это осуществить мы внедряем компаниям клиентов инструменты управления, которые сами используем.

Поэтому, дорогой читатель, если вы дошли до этого момента, напишите нам в любую социальную сеть слово «Якутия» и мы подарим вам бесплатную консультацию. Можно просто прийти на Квартал Труда, 307 и посмотреть на внутреннюю работу нашей компании.





## Парень, увидевший реку Лену

Однажды на пароме через Лену, идущего в сторону Якутска, можно было видеть, как весьма взрослый юноша громко восторгался окружающим видом: «Отец, смотри, как красиво облака отражаются в воде, они плывут!». На что мужчина только молча улыбался. Стоявшая рядом семья из дорогого внедорожника, сперва не обращала внимания. А парень снова восклицал: «А солнце то как блестит в воде! О такое яркое!». И тут девушка из джипа сказала: «Слушайте, вы не думаете, что ваш сын ведёт себя странно? Вам надо показаться врачу!». Отец юноши в ответ улыбнулся: «Спасибо, но мы были у врача. Едем домой из Новосибирска. Мой сын был почти слепой, и ему сделали операцию. Дайте ему возможность порадоваться нашей рекой. Он видит её в первый раз».

Истории жизни людей разнообразны и удивительны. Не стоит делать поспешных выводов, не зная ситуации.

## Жить в гармонии с природой

Вы все видели видеоролики одного нашего замечательного якутянина под псевдонимом бамбукового медведя, в которых нет ничего, кроме деревенских видов, простой еды, готовки на огне, довольных собак, природных звуков. Тысячи людей из разных уголков планеты радуются, восторгаются творчеством этого человека. И под видео практически нет негативных комментариев, что само по себе удивительно. А все потому, что каждый находит в этих творческих сюжетах частичку своего Я. Ведь все мы родом из деревни, и даже прошедшие столетия не могут навсегда оторвать нас от природы. Как писал культовый писатель Пауло Коэльо, иногда нужно обойти весь мир, чтобы понять, что клад зарыт у твоего собственного дома. Но пока мы молоды, энергичны, предприимчивы, стоит познать, увидеть многое. Ведь именно так формируется понятие прекрасного, которое поселяется внутри тебя навсегда. Перу Коэльо принадлежит и такая цитата, что мир подобен зеркалу, в котором каждый видит собственное отражение. Красивое оно или негативное, зависит только от тебя самого. И поскольку клад находится дома, то все всегда заканчивается хорошо. А если все закончилось плохо, значит это еще не конец. Это тоже мудрая мысль Пауло. Живите сообразно своей природе. Будьте счастливы!

## Бабушка и воспоминания

Есть такая притча. Старый человек шёл по заснеженному полю, на котором летом цвели цветы, когда увидел плачущую пожилую женщину.

— Почему вы плачете? — спросил он.

— Потому что я думаю о своей молодости, красоте. Бог жесток, что дал способность помнить. Он знал, что я буду горевать.

Старик стоял и смотрел в одну точку. Тогда женщина сказала:

— А что вы видите?

— Поле цветов. Вы вспомнили бога, а ведь способность помнить, это когда зимой ты можешь вспомнить весну.

Как писал Омар Хайям, в одно окно всегда смотрят двое, и различие в восприятии увиденного порой совершенно кардинальное.

Однажды в Якутске на поминках, когда родственники прощались со своей бабушкой, Андрей Саввич сказал:

— Сегодня поставил свечку за упокой души, вспомнил Тamarу Ивановну. Я подумал, что воспоминания — это и есть жизнь человека, как бы это странно ни звучало. Он жив пока его вспоминают. Без воспоминаний мы не существуем. Так давайте всегда помнить наших ушедших близких.

Когда ты молодой, то жизнь кажется светлее ещё и потому, что вокруг много тех, кто делится своей любовью и вниманием: родители, бабушки-дедушки, друзья и подруги. В старости этого значительно меньше, и ты уже сам становишься тем, кто генерирует любовь, делится ею. И чем больше отдаешь, тем счастливее себя ощущаешь. Тем лучше воспоминания, которые и есть жизнь.



# ПУТЕШЕСТВИЕ НА БЕШТАУ

**Легендарная вершина — так, без преувеличения, можно назвать пятиглавую гору Бештау, которая является самой высокой горой на Кавказских Минеральных Водах. Ее название в переводе с тюркского так и звучит: Пять (Беш) гор (тау). Состоит она из главной вершины, высотой 1400 м, и четырёх основных отрогов.**

Восхождение на Бештау обязательно стоит совершить хотя бы один раз в жизни. Сверху открывается потрясающий вид. В ясную погоду видно не только ближайшие окрестности, но и добрую половину всего Северного Кавказа. Можно увидеть даже Эльбрус!

Бештау расположена на территории Ставропольского края, недалеко от популярных курортных городов региона. Пятиглавая гора является лакколитом — так геологи называют несостоявшийся вулкан. Там также находятся несколько месторождений с разными типами вод. Одно из них содержит очень горячие минеральные источники, температура которых доходит до 75°C.

Вершина Бештау увенчана большой иконой, а со смотровой площадки на горе можно увидеть великолепные природные виды. На вершине обычно солнечно, часто дует ветер. Туристы со всего мира съезжаются на Бештау посмотреть невероятно красивые рассветы и закаты, цветущие медовые рододендроны и другие потрясающие красоты, которые открываются глазу сквозь проплывающие у ног туристов белоснежные облака.

## ТРАДИЦИОННОЕ ВОСХОЖДЕНИЕ

В горах Бештау есть одна традиция — уже 13 год подряд в преддверии Дня Победы на самую вершину поднимается копия Знамени Победы. В этом году в патриотической акции



приняли участие и представители авиакомпании «Якутия».

К сожалению, с погодой в тот день не повезло — был сильный туман, дождь и ветер. Подавляющему большинству участников пришлось довольствоваться восхождением лишь до Малой седловины — 1000 м. Но представители авиакомпании решили не сдаваться, пройдя весь путь до конца.

— Готовились к восхождению заранее. В акции приняли участие 9 человек. Восхождение началось с митинга, где всем раздали георгиевские ленточки. На самой горе был очень сильный ветер, в одном месте даже пришлось натянуть канат. Держась за него, люди поднимались наверх. На самую вершину добралось лишь около десятка участников, в том числе и мы, отдавая дань подвигу наших отцов и дедов, — рассказала представительница авиакомпании Юлия Полтавская.

— Самые стойкие все-таки поднялись наверх. Да, было тяжело,

скользко, но мы смогли это сделать. Сложно было подниматься до Малой седловины, а дальше уже было сухо, и по останцам камней мы добрались до самой вершины. На обратном пути уже распогодилось, и Бештау предстала нам во всей своей красе! — добавляет представитель авиакомпании Сергей Клименко.

## КАК ДОБРАТЬСЯ ДО БЕШТАУ

К самой вершине Бештау проложено несколько маршрутов. Длительность подъема в среднем занимает 2-3 часа в зависимости от сложности и подготовки путешественника. Восхождение можно начать со стороны городов Лермонтов, Пятигорск, Железноводск, поселка Иноземцево.

Ближайший аэропорт — аэропорт КМВ им. Лермонтова. Расстояние от него до Железноводска 19 км, до Пятигорска — 24 км, до Лермонтова — 30 км, до поселка Иноземцево — 17 км.

Авиакомпания «Якутия» совершает регулярные рейсы в Минеральные Воды по вторникам и пятницам. Билеты в Минеральные Воды доступны круглосуточно в мобильном приложении, на сайте, по телефону центра продаж и информации: 8 800 700 21 90 (звонок по РФ бесплатный) и в любых авиакассах.

Добро пожаловать на борт самолета авиакомпании «Якутия» и в Кавказские Минеральные Воды. Новые открытия, приключения и полёты уже ждут вас! ✨



# «Самолет – это не подиум, там нужно быть сильным, смелым и выносливым»



⤴ Начало трудовой деятельности

Когда мы отправляемся в авиапутешествие, нас на борту воздушного судна встречают бортпроводники, помогая разместить багаж, устроиться в салоне, ведь их главная задача — обеспечить комфорт и безопасность полета для пассажиров. Работа бортпроводника многогранна, как бриллиант, изображенный на законцовках крыльев самолетов "Якутии": он должен быть и психологом, и специалистом по сервису, и даже спасателем.

Эти люди представляют собой лицо авиакомпании, формируют имидж. Именно самоотверженная работа каждого из них является залогом достижений в развитии авиационной отрасли не только Республики Саха (Якутия), но и всей страны. В мае 2024 года Службе бортпроводников Якутии исполнилось 80 лет. Наша сегодняшняя собеседница, Вера Ивановна Трибуль, посвятила работе бортпроводником больше половины этой юбилейной даты, а именно — 45 лет своей жизни. Ее общий налет составляет более 19 тысяч часов на воздушных судах Як-40, АН-24, ТУ-154, АН-26, Sukhoi Super Jet 100, Dash 8 Q300/Q400.

Вера Ивановна является ветераном труда, отличником воздушного транспорта, почетным работником транспорта, почетным работником авиакомпании «Якутия».

**– Вера Ивановна, расскажите о себе, как Вы пришли в профессию, был ли это целенаправленный выбор или судьба привела Вас в профессию?**

– Родилась в Сибири, в глубинке Кемеровской области. О профессии бортпроводника не мечтала, как многие мои коллеги, но, когда мне случалось лететь куда-то пассажиром, ожидая вылета в аэропорту, я всегда с восхищением провожала взглядом экипажи, которые шли на вылет или возвращались с рейса. Эта профессия казалась мне, деревенской девушке, недостижимой. Красивая форма, выправка, элегантность — завораживали. Я и подумать не могла, что когда-нибудь тоже свяжу свою жизнь с авиацией на долгие 45 лет. Но, вышло так, что судьба сама привела меня в эту профессию. Первый год работы был испытанием. Ранние вылеты, ночные полеты, смена часовых поясов — было очень сложно, но я выдержала! А когда я привыкла к такому ритму, то стала испытывать наслаждение от работы бортпроводником, почувствовала романтику профессии — разные города, знакомство с их географией, историей, культурой и достопримечательностями и еще много всего интересного!

**– Чем запомнился первый полет? Какой самолет был у Вас первым?**

Первый полет на ВС ТУ-154, 1982 год



Вера Ивановна в начале карьеры в составе бригады на вылет



Вера Ивановна с супругом Игорем Михайловичем и детьми



Фотографии предоставлены героиней материала

— Я успешно прошла стажировку и получила допуск к полетам. Мой первый самостоятельный полет состоялся на самолете АН-24 в якутский поселок Усть-Нера. Я очень волновалась перед рейсом, так как впервые без наставника осталась одна с пассажирами. У бортпроводника много обязанностей, с момента явки на рейс и до его окончания он несет ответственность за жизнь и здоровье пассажиров, а также за четкое выполнение должностной инструкции и технологии работы. Несмотря на мое волнение, полет прошел спокойно и интересно. Во время снижения самолета любовалась природой Усть-Неры, ведь аэропорт находится в труднодоступной местности, в каменном «мешке», эти каменные изваяния завораживают до сих пор.

— *2024 год в России объявлен Годом семьи, в Якутии Годом детства. Сложно ли совмещать профессию бортпроводника и материнство, воспитание детей?*

— Сложности в нашей профессии появляются с рождением детей. С мужем Игорем в авиации мы работали вдвоем и у нас обоих были командировки. Иногда улетали на несколько дней. Вот тогда было трудно. Бабушек и дедушек рядом не было. Такие рейсы и эстафеты проходили напряженно, с переживаниями, тем более мобильных телефонов раньше не было, я постоянно мыслями была дома, беспокойство не покидало меня до возвращения на базу. Но вот когда дети подро-

**Красивая форма, выправка, элегантность — завораживали. Я и подумать не могла, что когда-нибудь тоже свяжу свою жизнь с авиацией на долгие 45 лет.**

ли и стали самостоятельными, я уже улетала со спокойной душой в продолжительные командировки: в Сочи, Санкт-Петербург, Москву, Анапу, Краснодар и другие удаленные города, где продолжительность эстафеты могла составлять 5-7 дней. У бортпроводников очень ответственные и самостоятельные дети. Сейчас в авиакомпании «Якутия» 30 женщин — моих коллег из службы находятся в отпуске по уходу за ребенком, одна ожидает рождения малыша.

— *Что Вас больше всего привлекает в профессии, заставляет с горящими глазами идти на работу?*

— На работу, в запланированный полет, я всегда готовлюсь и настраиваюсь заранее. Со стажем работы эта система укрепилась за мной. После ознакомления с графиком полетов я уже программирую свой предполетный день, чтобы все задуманные дела и планы были выполнены, а после необходим хороший отдых и настрой на рейс. Тогда на душе спокойно и настроение отличное. Еще в процессе подготовки к вылету, при встрече с коллегами по работе, техническим персоналом, пилотами, пассажирами у меня уже появляется особое бодрое настроение, вдохновение, позитив и энергия! Прилетая из рейса, несмотря на усталость, возвращаясь в семью, важно никогда не терять чувство юмора, сохранять самообладание в любых ситуациях. —>



⤴ Вера Ивановна с дочерью Ксенией и внуком Дмитрием



⤴ Вера Ивановна среди коллег службы бортпроводников

– *Как родные относятся к вашей профессии? Связаны ли они с авиацией?*

– Семья с чувством гордости принимает мою профессию. За все годы моей работы, в качестве пассажиров, со мной летали не только мои дети и супруг, но и родители и сестры. Папа и мама всегда переживали за меня, зная, что работа бортпроводника сложная, но я уже не представляла свою жизнь без полетов и неба. Наши с мужем дети росли и наблюдали за нашей работой, которая всегда была у них на виду, и уже с детства им было привито чувство любви к авиации. Когда они были маленькими, очень любили меня провожать и встречать, заодно посмотреть на улетающие и прилетающие самолеты. После окончания школы решение дети приняли окончательно – авиация! И, конечно, их выбор был одобрен мною!

Сын Илья и дочь Ксения закончили Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации. Илья работает сменным начальником центра управления полетами авиакомпании «Якутия», а Ксения – старший диспетчер центра планирования и использования воздушного пространства филиала «Аэронавигации Северо-Восточной Сибири», ее супруг Антон – авиадиспетчер. Вот такая у нас авиационная семья! Авиация нас объединяет, всегда есть, о чем поговорить и что обсудить.

– *Существует стереотип, что женщины-бортпроводники должны быть чуть ли не модельной внешности и высокого роста. Как Вы считаете, имеет ли этот стереотип право на жизнь или бортпроводниками могут быть женщины любой комплекции и веса?*

– Когда девушки-кандидаты в бортпроводники приходят на собеседование, конечно, комиссия обращает внимание на внешность, фигуру, рост, но очаровать комиссию может и девушка не совсем модельной внешности. Главное, чтобы обладала приятными внешними данными, хорошей дикцией и манерой речи, была уверенной в себе и своем намерении стать бортпроводником, ведь самолет – это не подиум, там обязательно нужно быть сильным, смелым, выносливым, а когда потребуется, то



⤵ Вера Ивановна с сыном Ильей

и спасти людей и руководить эвакуацией. Так что модельная внешность в нашем деле важна, но это не главное. Также обязательно положительное заключение медицинской комиссии, что абсолютно здоровы. В процессе работы, постоянно приходится работать над собой, вести активный образ жизни, заниматься спортом, следить за тем, как выглядишь. Приятно наблюдать за своими коллегами, когда они идут на вылет, красивые, подтянутые, элегантные, статные, ухоженные и с прекрасным настроением!

– *Приходилось ли Вам применять профессиональные навыки для спасения чьей-либо жизни?*

– На борту самолета нередко ситуации, когда пассажиру требуется медицинская помощь. Один раз в два года бортпроводники проходят обязательную медицинскую подготовку на курсах повышения квалификации, а также знания освежаются два раза в год, во время сезонной подготовки в службе бортпроводников. Обучение проходит регулярно, отрабатываются навыки оказания первой помощи, непрямого массажа сердца, искусственного дыхания, правила поведения при опасных инфекционных заболеваниях и другое. Были у меня случаи, когда пассажиру требовалась серьезная медицинская помощь в полете, но главное – это не растеряться, постараться помочь, чем только возможно, своевременно выслушать пассажира, проявить внимание к нему, вовремя оказать медицинскую помощь, обязательно сообщить командиру



самолета, ведь может потребоваться срочная посадка для спасения жизни человека.

— *Какое у Вас хобби в свободное от работы время?*

— Сейчас самая главная радость и счастье в моей жизни, это рождение внука Дмитрия. С его появлением все мои прежние увлечения отошли на второй план. Дочь и зять работают и нередко нужно посидеть с малышом, что я с удовольствием и делаю в свободное от работы время, работая бабулей (улыбается).

Я — творческий человек и не могу без дела. Задумок очень много, но к сожалению, мало свободного времени. Если я берусь за что-то, то люблю доводить до конца. С сыном Ильей в летний сезон строим дачу — это тоже занимает много времени. Хотим создать уютный уголок, чтобы в свободное время отдыхать там всей семьей. Люблю выращивать цветы, собирать грибы и ягоды. Нравится путешествовать — в прошлом году отдыхала с семьей дочери на острове Бали. Было здорово! Очень понравилась природа, океан, доброжелательные творческие люди. Мы любовались изделиями ручной работы, очень красиво и есть чему поучиться.

— *Влияет ли, на Ваш взгляд, работа бортпроводника на женское здоровье?*

— На здоровье влияет постоянная смена часовых поясов, физические и эмоциональные нагрузки, стрессы и многое другое. Но наше здоровье в наших руках и следить за ним обязательно. Как правило, бортпроводники очень выносливые люди, но все же есть моменты, которые нужно знать, и соответственно, беречь себя. В основном, страдают ноги, сказывается долгое нахождение в обуви на каблуках. Желательно беречь ноги и не вставать с кресла, пока самолет не наберет высоту и не погаснет табло «пристегните ремни», но ситуации бывают разные. Иногда требуется срочная помощь пассажиру, на что бортпроводник незамедлительно реагирует, даже если самолет только оторвался от земли. Отсюда и последствия.

— *Есть пассажиры, которых Вы помните даже спустя много лет?*

**В процессе работы, постоянно приходится работать над собой, вести активный образ жизни, заниматься спортом, следить за тем как выглядишь.**

— Да, есть пассажиры, которых я помню по каким-либо причинам, и даже сложились какие-то знакомства. Это доброжелательные и позитивные люди. Но сейчас в основном пассажиры помнят меня, когда вновь встречаемся в самолете. Это часто летающие пассажиры. Одни говорят при встрече, что рады видеть меня, а другие — что спокойно себя чувствуют со мной в полете.

Это приятно и лестно слышать от них, и я отвечаю им взаимностью. После посадки они покидают самолет с благодарностью, а у меня возникает чувство выполненного долга.

— *Как изменилась профессия бортпроводника за время Вашей карьеры?*

— За время моей работы профессия бортпроводника изменилась кардинально. Технологии не стоят на месте, меняется техника, авиапарк, сейчас другие самолеты и совсем другое оборудование. Большие перемены происходят и сфере комфорта и сервиса, совершенствуется обслуживание пассажиров. Много меняется к лучшему и облегчает труд бортпроводника. Например, ушли в историю сотейники (металлические емкости для разогрева еды, которую бортпроводники потом раскладывали каждому пассажиру на тарелку), компотницы (многоцветные маленькие стаканчики для напитков), многоцветные тройки (металлические столовые приборы). На смену пришли одноразовые тройки (пластмассовые вилка, нож, ложка), ланчбоксы и сэндвич-боксы (пластиковые или бумажные индивидуальные коробочки, куда упакована еда для пассажиров), касалетки (емкости из фольги с горячим блюдом) и одноразовые пластиковые стаканчики. Многоцветное оборудование бортпроводникам приходилось собирать и сдавать в цех бортпитания по счету, а современная одноразовая посуда просто утилизируется, и не требуется раскладка закусок и горячего каждому пассажиру, как это было раньше. Ведь даже консервные банки с рыбой, горошком, компотами бортпроводники открывали сами и раскладывали в многоцветные тарелки и розетки на всех пассажиров во время подготовки к обслуживанию питанием.

А требования в нашей работе, наоборот, возросли. Увеличился необходимый объем знаний в профессии, количество проверок этих знаний и навыков, появилось больше тестирований персонала. Мы постоянно учимся и сдаем экзамены. Конечно, сейчас большая конкуренция в авиации, и для того, чтобы наша авиакомпания процветала, нужен высокопрофессиональный персонал. Выбирая авиакомпанию «Якутия», пассажиры должны чувствовать себя безопасно и комфортно! ❖

# «Хачапури» — маленькая Грузия на вечной мерзлоте

**Аутентичная грузинская  
кухня в Якутске!**



**ЭДИШЕРИ ХЕВСУРИАНИ  
ПОСЛЕДНИЕ ПЯТЬ ЛЕТ  
ЯВЛЯЕТСЯ ШЕФ-ПОВАРОМ  
«ХАЧАПУРИ» — САМОГО  
ПОПУЛЯРНОГО ПРОЕКТА  
В ГОРОДЕ ЯКУТСКЕ  
С КАВКАЗСКОЙ КУХНЕЙ.  
О ТОНКОСТЯХ ПРОФЕССИИ  
И ПРЕДПОЧТЕНИЯХ ЯКУТЯН МЫ  
И ПОГОВОРИЛИ С НИМ.**



**— Эдишери, можно сказать,  
что «Хачапури» — это малень-  
кая Грузия? Здесь витает любовь к родине, тра-  
дициям, к настоящей грузинской кухне?**

— Могу со всей смелостью заявить, что мы делаем максимально аутентичную грузинскую кухню. Вкус точно как в моем детстве в регионе Самегрело западной Грузии. Это я говорю вам как истинный грузин, проживший там 40 лет и работавший в лучших ресторанах Грузии.

**— Грузинское радушие и гостеприимство  
всегда манит нас в «Хачапури». Какие эксклю-  
зивные блюда представлены в меню?**

— Наша команда всегда готова предложить свое видение кухни. К примеру, сейчас у нас очень интересные новые десерты. Мы постоянно следим за тем, какие блюда больше всего нравятся нашим гостям. К примеру, очень популярны хачапури по-аджарски, хинкали с говядиной, салат «Цезарь кебаб», чахохбили.

**— Что Вас вдохновляет по-  
корять гастрономические вершины  
специально для гостей рестора-  
на?**

— В грузинской кухне всегда есть место полету кулинарной фантазии. Она одна из самых богатых кухонь мира, невероятно самобытная с наличием уникальных блюд. Осознавая это, невозможно не покорять гастрономические вершины. А если ты ещё и сам грузин, то уу... (смеётся). Я очень радуюсь, когда вижу гостей, которые часто к нам ходят. Это уже практически родные люди. В этот раз семейный ужин, в следующий — встреча с подругами, друзьями, или деловая встреча. Особенно приятно, если гость в обед покушал, а потом и вечером на ужин пришел.

**— А какое блюдо Вы бы назвали визитной  
карточкой «Хачапури»?**

— На сегодняшний день наша визитная карточка — это хинкали с говядиной и хачапури по-аджарски. Завтра визитка может поменяться, стать ещё вкуснее. Это я вам гарантирую.

**— Раскроете нам секрет успеха?**

— Мне кажется, наш секрет успеха — это изобилие мясных блюд и блюд с сыром сулугуни. Сулугуни сам по себе очень полезен. Ну, а местное якутское мясо — это просто сказка. И получается, что гость, покупая наше блюдо,



@HACHAPURIYKT





не только насыщается, но и заботится о своём здоровье. А люди, приходя к нам, могут наслаждаться приятной атмосферой, которую создает коллектив ресторана «Хачапури» во главе с совладелицей Юлией Коробовой.

#### ЮЛИЯ КОРОБОВА — СОВЛАДЕЛЕЦ РЕСТОРАНА «ХАЧАПУРИ»

— Юлия, скажите, почему «Хачапури»? Что стало отправной точкой в открытии грузинского ресторана в нашем северном городе?

— Мы побывали в Грузии 10 лет назад, и та поездка просто перевернула нашу жизнь. Сразу влюбились в атмосферу грузинского гостеприимства, которой был пропитан даже воздух в каждом дворе, не говоря уже о ресторанах и прочих заведениях. После этого практически сразу решили, что хотим открыть частичку Грузии в Якутске. При этом сразу скажу, что ранее мы не занимались ресторанным бизнесом, но были связаны с торговлей.

— Какой результат проекта «Хачапури» Вас особенно радует?

— Самый главный результат заключается в том, что ресторан «Хачапури» стал местом встречи родственных душ, гостеприимным местом для семей. Очень много проводим дней рождений и просто семейных посиделок. Моя

подруга даже стала мне говорить, что «все дороги ведут в «Хачапури», будь то встреча с друзьями, обед с родителями или ужин с близким человеком. Есть одно решение и это «Хачапури».

Я очень рада, что у людей появилось такое тёплое и в то же время практичное отношение к нашему ресторану.

— «Хачапури» находится в самом центре столицы и республики. Какие отзывы гостей Вы храните для себя как самые ценные?

— Наверное, самый главный отзыв для меня — это эмоции, которыми делятся гости «Хачапури». Это про дружбу и праздник, про отношение нашей команды, которая делает все, чтобы посетители сохранили о «Хачапури» только приятное послевкусие, особое настроение, которое можно найти только у нас!

Беседовала  
Евдокия СЕРГИНА.



Просканируйте  
QR-код для получения  
**1000** приветственных  
баллов

ЯРОСЛАВСКОГО, 13/2 26-16-01

Реклама





## TURKEY LEADS THE SUMMER TOURISM FLOW

According to the Association of Tour Operators of Russia (ATOR), as of today, Turkey holds the lead in the tourist flow from Russia, with 46 percent of all tours purchased by Russians. Egypt follows in second place with 25 percent of tours sold, trailed by the UAE, Russia, and Thailand.

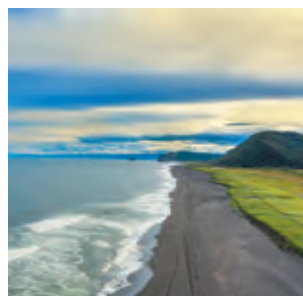
Among the most budget-friendly destinations for Russian tourists are Krasnodar, Samara, and Vladikavkaz. The average daily accommodation cost in these cities is 5,400 rubles.

Meanwhile, the average cost of summer tours within the country ranges from 50,000 to 70,000 rubles for two people including flights. Sanatorium vacations remain the most expensive option on the domestic market, costing 80,000 to 90,000 rubles per person for a two-week stay including treatment, accommodation, and transportation.

## HOW TO AVOID TOUR SCAMS

According to surveys by Rabota.ru, 68% of Russians are planning their summer vacation for this year. Thirty percent intend to relax in July, 24% in August, and another 17% in June. Rospotrebnadzor recommends carefully selecting a tour agency when purchasing a tour. It is advisable to choose a company with a long-

standing presence in the market rather than a new firm. It's crucial to verify the full name of the agency and confirm whether it collaborates with the operator whose services it offers, which can be done through the federal register of tour agencies. The tour operator, in turn, must also be registered in the Unified Federal Register, which can be checked on the website of the Ministry of Economic Development of the Russian Federation. Avoid paying for the tour by transferring money to the agent's personal card, as there is a risk of falling victim to fraud. It's safer to use official methods, such as transferring funds to a corporate account. Afterward, it's essential to obtain and retain a receipt.



## KAMCHATKA BEACH MAKES IT TO THE GLOBAL TOP

According to the annual ranking by the international portal Beachatlas, one Russian beach has joined the ranks of the world's leading coastal

areas – the famous black-sand Halaktyrsky Beach in Kamchatka. Every year, numerous tourists visit this location to experience the power of nature along the expanse of the Pacific Ocean coast with views of active volcanoes. The length of this beach is no less than... 50 kilometers. The Kamchatka beach ranked 92nd in the rating, with the beaches of Bora Bora claiming the top spot.

Photo: experience.tripster.ru



## MOTION SICKNESS TIP: OPT FOR A WINDOW SEAT

For passengers suffering from motion sickness during flights, it's better to sit closer to the window. This advice comes from Associate Professor of Osteopathy at I.I. Mechnikov North-Western State Medical University, osteopath and neurologist Vladimir Belash. He noted that this is the most stable part of the aircraft, where shaking and vibration are least felt. Additionally, it's helpful if passengers can fix their gaze on a stationary object, such as the wing of the aircraft.

## BEST EMPLOYER IN RUSSIA

«Gazprom,» «Norilsk Nickel,» «Gazprom Neft,» Roscosmos, and Rosatom have made it to the top five most attractive employers in Russia in 2024, according to the results of the annual all-Russian survey «Talantist.» Additionally, in the field of information and communication, «Yandex» emerged as a leader, Hilton in the hospitality sector, and Ozon in retail trade. 🌟



## YAKUTIAN CINEMA RIDING HIGH

By the summer of 2024, Yakutian cinema has emerged in full force. Two films, «Karina» and «Where the Cranes Dance,» have made it into the top 3 of the Russian box office.

The story of four-year-old Karina Chikitova's survival in the Yakutian taiga has amassed over 49 million rubles, surpassing the earnings of the historical drama «The Secret of Genghis Khan» (41.8 million rubles).

Mikhail Lukachevsky's «Cranes» became the leader in audience numbers per screening. Even «Kinopoisk» raised the question: Why is Yakutian cinema attracting more viewers than the new Russian sci-fi blockbuster «A Hundred Years Ahead»? Director Dmitry Davydov's film «Plague» received the FIPRESCI award at the goEast! film festival in Wiesbaden, Germany, and its release is eagerly awaited in September of this year.



## COAL-FERTILIZER FOUND IN YAKUTIA

Scientists have discovered that the brown coal of Yakutia contains a large amount of free humic acids – valuable organic fertilizers used to increase crop yields and soil reclamation. The use of humic preparations and fertilizers will

enable Yakutian enterprises to abandon expensive imported fertilizers and grow agricultural crops in the harsh climate conditions.



## BATAGAIKA CRATER EXPANDS FOR TOURISTS

A rapid growth of the Batagaika Crater – the largest permafrost crater in the world – has been recorded. It is located on the Yana Highlands, just 666 km from Yakutsk. The nearest settlement, Batagai, is only 7 km away. Local residents refer to it as the «Gateway to the Underground World.» Batagaika grows at an average rate of 20 meters per year. Today, it is a thermokarst depression over 1 kilometer long, up to 800 meters wide, and up to 100 meters deep. The collapse of its walls has exposed layers of permafrost dating back 650,000 years, making it the oldest permafrost in Siberia. The

Batagaika Crater attracts significant interest from tourists. The only rule here is to not stand too close to the edge for a selfie, as landslides are very treacherous!

## FROM YAKUTSK TO NEPAL: CHILDREN EMBRACE SPORTS

With just a few days remaining until the opening ceremony of the 8th Children of Asia Games, on June 26th at 7:00 PM, the Games' flame will be lit at the stadium in Yakutsk.

Audiences can look forward to a three-hour program, featuring a parade of athlete delegations and flags of participating countries, vocal and choreographic performances, and appearances by renowned artists.

The main event will be titled «Journey to the Arctic Universe,» where seven children will interact with artificial intelligence. Through gameplay, the story of the appearance of the white nights will be narrated using motifs from the legends of Arctic peoples. One of the highlights will be a spherical LED screen.

Meanwhile, as you read these lines, the flag of the 8th Children of Asia Games is waving atop Island Peak in Nepal, installed on May 5th by a team of climbers led by Vitaliy Struk at an altitude of 4800 meters. ❄️



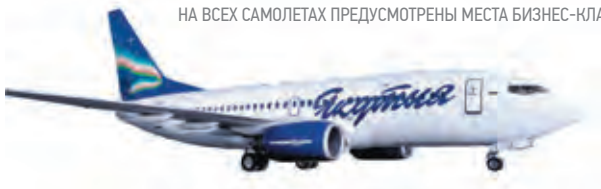
Photos are taken from the public domain



Авиапарк компании постоянно обновляется. Сейчас он насчитывает более 15 воздушных судов иностранного и российского производства. Последовательная модернизация флота реализуется с учетом актуальных требований ИКАО по безопасности, аэронавигационной оснащённости судов, уровню шума и эмиссии вредных веществ в атмосферу, высокой топливной эффективности и комфорта пассажиров.

## Boeing 737-800

НА ВСЕХ САМОЛЕТАХ ПРЕДУСМОТРЕНЫ МЕСТА БИЗНЕС-КЛАССА



Узкофюзеляжный пассажирский самолет для авиалиний средней протяженности, представитель самой популярной серии самолетов в мире. Лайнер рассчитан на перевозку 170 пассажиров, отличается низким уровнем шума и комфортным освещением.

## Boeing 737-700



Узкофюзеляжный пассажирский самолет, предназначенный для авиaperезовок по маршрутам средней протяженности. Является самым популярным воздушным судном в своем классе, что связано с высокой коммерческой эффективностью и удобством для пассажиров.

## Sukhoi Superjet 100



Sukhoi Superjet 100, он же RRJ (Russian Regional Jet), – первый отечественный пассажирский самолет, разработанный в современной России с использованием прогрессивных цифровых технологий. Лайнер предназначен для перелетов на средние дистанции длиной до 4 тыс. км.

## Bombardier DHC-8-Q300



Надежный, экономичный и тихий региональный турбовинтовой самолет канадского производства, соответствующий современным требованиям безопасности. Лайнер имеет просторный комфортный салон и идеально подходит для перелетов на расстояния в пределах 1,5 тыс. километров.

Максимальное количество пассажиров	170	148	103	50
Длина самолета, м	39,47	33,6	29,94	25,68
Высота самолета, м	12,5	12,5	10,28	7,49
Крейсерская скорость полета, км/ч	852	850	830	520
Максимальная высота полета, м	12 100	12 500	12 200	7 600
Дальность полета, км	5 600	6 040	4 000	1 558
Максимальный взлетный вес, т	79	70	45,88	19,5



# Информация по транспортной безопасности пассажиров

**Физические лица, следующие либо находящиеся на объекте транспортной инфраструктуры или транспортном средстве, обязаны:**

а) осуществлять проход (проезд) в зону транспортной безопасности в соответствии с правилами проведения досмотра, дополнительного досмотра и повторного досмотра в целях обеспечения транспортной безопасности, включающими перечень необходимых документов, устанавливаемыми Министерством транспорта Российской Федерации по согласованию с Министерством внутренних дел Российской Федерации и Федеральной службой безопасности Российской Федерации;

б) выполнять требования сил обеспечения транспортной безопасности, направленные на обеспечение транспортной безопасности, а также не предпринимать действий, препятствующих выполнению ими служебных обязанностей;

в) информировать силы обеспечения транспортной безопасности о событиях или действиях, создающих угрозу транспортной безопасности объекта транспортной инфраструктуры или транспортного средства.

**Физическим лицам, следующим либо находящимся на объекте транспортной инфраструктуры или транспортном средстве, запрещается:**

а) проносить (провозить) в зону транспортной безопасности предметы и вещества, запрещенные или ограниченные для перемещения на объекте транспортной инфраструктуры и (или) транспортном средстве;

б) препятствовать функционированию технических средств обеспечения транспортной безопасности, расположенных в зоне транспортной безопасности;

в) принимать материальные объекты для их перевозки на транспортном средстве без уведомления сил обеспечения транспортной безопасности и прохождения процедуры досмотра в случаях, предусмотренных требованиями по обеспечению транспортной безопасности, установленными в соответствии со статьей 8 Федерального закона «О транспортной безопасности»;

г) совершать действия, создающие препятствия (в том числе с использо-

ванием транспортных и других технических средств) функционированию транспортного средства или ограничивающие функционирование объектов транспортной инфраструктуры, включая распространение заведомо ложных сообщений о событиях или действиях, создающих угрозу транспортной безопасности объекта транспортной инфраструктуры или транспортного средства, а также действия, направленные на повреждение (хищение) элементов объекта транспортной инфраструктуры или транспортного средства, которые могут привести их в негодное для эксплуатации состояние либо состояние, угрожающее жизни или здоровью персонала субъекта транспортной инфраструктуры или подразделения транспортной безопасности, пассажиров и других лиц;

д) передавать документы сторонним лицам, предоставляющие право прохождения процедуры досмотра в особом порядке, для прохода (проезда) в зону транспортной безопасности;

е) осуществлять проход (проезд) в зону транспортной безопасности объекта транспортной инфраструктуры или транспортного средства вне (в обход) установленных субъектом транспортной инфраструктуры или перевозчиком проходов (проездов);

ж) предпринимать действия, имитирующие подготовку к совершению либо совершение актов незаконного вмешательства в деятельность объекта транспортной инфраструктуры или транспортного средства;

з) использовать пиротехнические изделия без разрешения лица, ответственного за обеспечение транспортной безопасности на объекте транспортной инфраструктуры или транспортном средстве;

и) использовать маломерные самоходные и несамоходные суда (плавательные средства) на участках акваторий морских портов, используемых для посадки (высадки) пассажиров и (или) перевалки грузов повышенной опасности, определенных обязательными постановлениями в морском порту, утверждаемыми Министерством транспорта Российской Федерации.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПАССАЖИРОВ НА ВОЗДУШНОМ СУДНЕ

### ■ ПАССАЖИРЫ ИМЕЮТ ПРАВО:

– Требовать предоставления всех услуг, предусмотренных условиями договора перевозки, указанными на бланке бумажного билета, на сайте авиакомпании «Якутия», в процессе оформления электронного билета или в офисах продаж уполномоченных агентов, а также установленными Правилами.

### ■ ПАССАЖИРЫ ОБЯЗАНЫ:

– Выполнять требования командира воздушного судна и рекомендации других членов экипажа.  
– Соблюдать дисциплину и порядок.  
– Занять место, указанное в посадочном талоне. Пересадка на другое место осуществляется только после согласования с бортпроводником и получения разрешения командира воздушного судна.

– Держать привязные ремни застегнутыми при включении табло «Застегните ремни» (рекомендуется держать привязные ремни застегнутыми в течение всего полета).

### ■ ПАССАЖИРАМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

– Создавать ситуации, угрожающие безопасности полета или жизни, здоровью и личному достоинству (в т. ч. оскорбление словесное или физическое) других пассажиров и авиаперсонала.

– Употреблять алкогольные напитки, кроме тех, что были предложены на борту воздушного судна.

– Находиться в состоянии алкогольного опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность.

– Курить (в т.ч. электронные сигареты) на борту воздушного судна в течение всего полета.

– Использовать аварийно-спасательное оборудование без соответствующих указаний экипажа.

– Пользоваться электронными приборами и средствами связи во время руления, взлета и посадки воздушного судна.

– Создавать условия, некомфортные для остальных пассажиров и препятствующие работе членов экипажа.

– Портить принадлежащее АО «Авиакомпания «Якутия» имущество и/или выносить его с борта воздушного судна.

– Вскрывать до окончания полета опломбированные пакеты с товарами, приобретенными в магазинах беспошлинной торговли.

– Вынимать из контейнера (клетки) животное, перевозимое в салоне.



# Маршруты авиакомпании «Якутия»

ИЮНЬ – ИЮЛЬ 2024



- регулярные рейсы
- рейсы, выполняемые по Дальневосточной программе
- чартерные рейсы

## ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА АВИАКОМПАНИИ «ЯКУТИЯ»

■ **Анадырь**

Тел.: +7 (4272) 22-03-37 доб 1203,  
E-mail: prt@ata87.ru

■ **Владивосток**

Тел.: +7 (984) 113-43-74  
E-mail: VVO@yakutia.aero

■ **Екатеринбург**

Тел.: +7 (343) 264-76-77  
E-mail: svxrep@yakutia.aero

■ **Иркутск**

Тел.: +7 (914) 899-95-03  
E-mail: ikt@yakutia.aero

■ **Минеральные Воды**

Тел.: +7 (928) 306-26-60  
E-mail: MRV@yakutia.aero

■ **Москва**

Тел.: +7 (495) 436-83-40,  
+7 (985) 928-95-48  
E-mail: VKOAPR3@yakutia.aero

■ **Мирный**

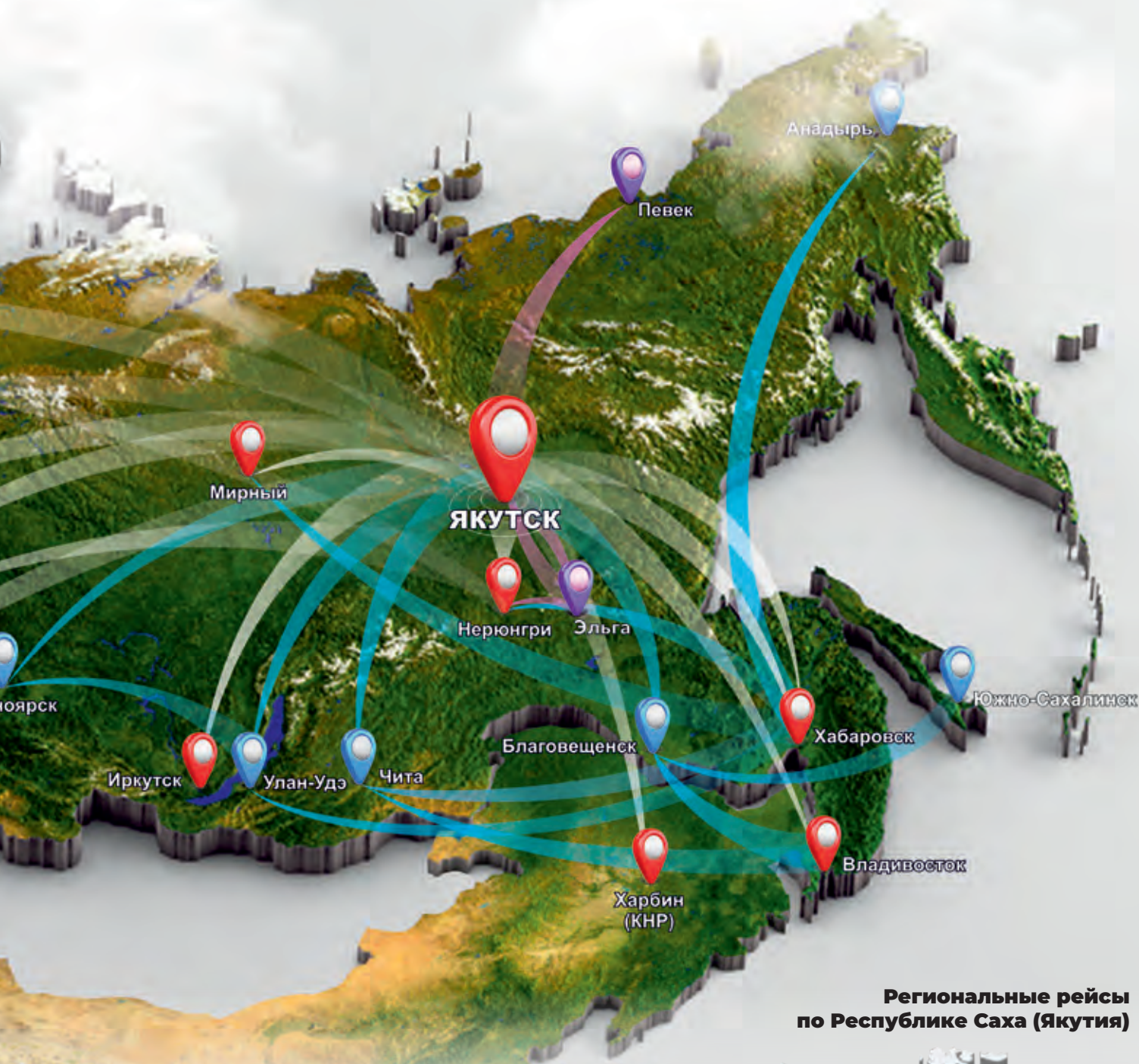
Тел.: +7 (996) 317-69-54  
E-mail: MJZ@yakutia.aero

■ **Нерюнгри**

Тел.: +7 (924) 591-43-62  
E-mail: ner@yakutia.aero

■ **Новосибирск**

Тел.: +7 (383) 304-77-63,  
+7 (913) 747-38-28  
E-mail: astehovb@list.ru



**Региональные рейсы по Республике Саха (Якутия)**

■ Санкт-Петербург  
Тел.: +7 (931) 590-19-48,  
E-mail: led@yakutia.aero

■ Сочи  
Тел.: +7 (918) 623-20-79  
E-mail: aer@yakutia.aero

■ Хабаровск  
Тел.: +7 (984) 284-37-19  
E-mail: KHV\_BO@yakutia.aero

■ Харбин  
Тел.: +8613936525390  
E-mail: hbrops@163.com

■ Чита  
Тел. +7 (924) 575-10-32  
E-mail: hta@yakutia.aero

■ Якутск  
Тел.: +7 (4112) 49-50-33,  
+7 (914) 271-32-26  
E-mail: yks.r3@yakutia.aero






# Правила перевозки багажа

РАЗМЕР ОДНОГО МЕСТА ЗАРЕГИСТРИРОВАННОГО БАГАЖА НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ 203 см В СУММЕ ТРЕХ ИЗМЕРЕНИЙ

## РАЗРЕШЕНО СДАТЬ В БАГАЖ:

  
ОРУЖИЕ (ТОЛЬКО ПОСЛЕ СОГЛАСОВАНИЯ С АВИАКОМПАНИЕЙ)

  
ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НОЖИ (НОЖНИЦЫ)



## СВЕРХНОРМАТИВНЫЙ БАГАЖ

Если ваш багаж не соответствует установленным требованиям нормы бесплатного провоза багажа и отсутствует подтвержденное согласование с АО «Авиакомпания «Якутия», то багаж будет принят к перевозке только при наличии на воздушном судне свободной провозной емкости и при условии оплаты пассажиром провоза такого багажа. Багаж пассажира, масса 1 (одного) места от 32 до 50 кг, является тяжеловесным.

Норма бесплатного провоза багажа на тяжеловес не распространяется. Оплата за перевозку такого багажа производится в соответствии с правилами применения сбора и тарифа АО «Авиакомпания Якутия» за полный фактический вес багажа.

Багаж, одно место которого более 50 килограмм, не рассматривается как багаж и перевозится только в качестве груза.

Вес – 5 кг 1 место (эконом на внутрисуб-бликанских рейсах)

Вес – 10 кг 1 место (эконом на центральных рейсах)

Вес – 15 кг 2 места (бизнес)

## ЗАПРЕЩЕНО БРАТЬ В САЛОН:



КОЛЮЩИЕ И РЕЖУЩИЕ ПРЕДМЕТЫ



ВЗРЫВАЧАТЫЕ ВЕЩЕСТВА, ВОСПЛАМЕНЯЮЩИЕСЯ ТВЕРДЫЕ ВЕЩЕСТВА



ТОКСИЧНЫЕ ВЕЩЕСТВА



ЛЕГКОВОСПЛАМЕНЯЮЩИЕСЯ ЖИДКОСТИ, ПРЕДМЕТЫ



РАДИО-АКТИВНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



СЖАТЫЕ И СЖИЖЕННЫЕ ГАЗЫ


! Ручная кладь (багаж в салон), не отвечающая требованиям по габаритам, весу и количеству, сдается в багаж

## НОРМА БЕСПЛАТНОГО ПРОВОЗА БАГАЖА



бизнес-класс/эконом класс

## РАЗРЕШЕНО ВЗЯТЬ В САЛОН:

  
МЕДИЦИНСКИЙ ТОНОМЕТР, ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР – ОДИН НА ПАССАЖИРА

  
КОСТЮМ В ПОРТФЛЕДЕ

  
ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА

  
КОСТЫЛИ

  
ИНВАЛИДНАЯ КОЛЯСКА


  
ЖЕНСКАЯ СУМКА

  
МУЖСКОЙ ПОРТФЕЛЬ


  
РЮКЗАК (ДО 5 КГ) и габаритами не более 80 см

  
ТОВАРЫ, ПРИОБРЕТЕННЫЕ В МАГАЗИНАХ БЕСПОШЛИННОЙ ТОРГОВЛИ

  
ОДИН БУНЕТ ЦВЕТОВ ВЕСОМ НЕ БОЛЕЕ 5 (ПЯТИ) КГ

  
ДЕТСКАЯ ПРОГУЛОЧНАЯ КОЛЯСКА С МЕХАНИЗМОМ СЛАДЫВАНИЯ «ТРОСТЬ» ВЕСОМ НЕ БОЛЕЕ 8-ми КГ

  
ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ РЕБЕНКА НА ВРЕМЯ ПОЛЕТА

  
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДИЕТИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ В КОЛИЧЕСТВЕ, НЕОБХОДИМОМ НА ВРЕМЯ ПОЛЕТА

## ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ:

### КАК ИЗМЕНИТЬ ДАТУ ВЫЛЕТА ИЛИ ДАННЫЕ О ПАССАЖИРАХ?

Для изменения данных в авиабилете необходимо:

- написать заявление в произвольной форме, указав номер билета и ФИО пассажира;
- отправить заявление на электронный адрес: info@yakutia.aero с почтового ящика, указанного при покупке авиабилета. При внесении изменений взимается сбор, сумма которого зависит от места приобретения авиабилетов.

### КАК ОФОРМИТЬ ПЕРЕВОЗКУ ЖИВОТНОГО В САЛОНЕ?

Перед покупкой билета необходимо заявить о перевозке домашнего животного. Габариты жесткого контейнера (клетки) не должны превышать 44x30x26 см. Размер сумки-переноски закрытого типа (с жестким дном) для перевозки в пассажирском салоне в сумме трех измерений не должен превышать 126 см, по высоте не должен превышать 30 см (отклонение от указанных габаритов допускается только в меньшую сторону). Масса животных вместе с контейнером (клеткой) или сумкой-переноской не должна превышать 10 кг. Также при себе необходимо иметь паспорт/сертификат с прививкой от бешенства за 21 день до полета (если рейс зарубежный – международного образца). Перевозка питомцев разрешена только в салоне эконом-класса. Провоз животных оплачивается, исходя из фактического веса по установленным тарифам, независимо от других вещей пассажира.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БАГАЖ ПОТЕРЯЛСЯ?

Если в аэропорту прибытия вы обнаружили, что ваш багаж отсутствует, сообщите об этом сотрудникам службы розыска багажа аэропорта до выхода из зоны прилета. Вам будут выданы «Коммерческий акт», справка о неприбытии багажа, контакты отдела розыска багажа аэропорта и электронный адрес авиакомпании. По прибытии вашего багажа мы свяжемся с вами и организуем его доставку.

### КАК СОВЕРШИТЬ ПОЛЕТ ПАССАЖИРУ-ИНВАЛИДУ?

При бронировании авиабилета пассажиру необходимо проинформировать авиакомпанию. В случае возникновения дополнительных вопросов вы можете обратиться письменно по электронному адресу: oop@yakutia.aero, центр продажи и информации, или агента по продажам авиабилетов о потребности в обслуживании, имеющихся ограничениях жизнедеятельности, о габаритных, весовых и иных характеристиках индивидуальных средств передвижения, необходимых для перевозки. Обращаем ваше внимание, что бортовое кресло-коляска для передвижения по салону воздушного судна в туалетную комнату предварительного заказа не требует и предоставляется на всех рейсах АО «Авиакомпания «Якутия». Если пассажир по назначению врача принимает лекарственные препараты, то они должны быть упакованы в заводской таре, при себе необходимо иметь рецептурный документ. Если вы перевозите лекарства, которые содержат запрещенные наркотические или психотропные вещества, также обязательно должен быть рецептурный документ от врача. Если лекарство требует определенных условий хранения и перевозки, например, в специальном контейнере со льдом или аккумулятором холода, то в справке от врача или в инструкции к лекарству должно быть указано, что препарат должен храниться в холодильнике. На лекарства в жидкой форме: сиропы, мази, кремы, растворы распространяются те же требования, что и на другие жидкости. В салоне самолета их можно провозить в емкостях объемом не больше 100 мл, а в сумме объем не должен превышать 1 литра. В случае возникновения дополнительных вопросов вы можете обратиться письменно по электронному адресу: oop@yakutia.aero

авиакомпания  
**Якутия**

## Конкурс рисунков на тему «ТАЛИСМАН» авиакомпания «Якутия»

АВИАКОМПАНИЯ «ЯКУТИЯ» ПРОВОДИТ КОНКУРС НА СОЗДАНИЕ ЛУЧШЕГО ПЕРСОНАЖА — СИМВОЛА КОМПАНИИ

В рамках Года Семьи в России и Года детства в Якутии авиакомпания «Якутия» объявляет конкурс на создание своего талисмана — персонажа, который станет ее «визитной карточкой». Будет ли это пушистый малыш, задорный зверек или пока еще неизвестное науке существо — решать только вам!

Конкурс рисунков на создание талисмана авиакомпании проводится с 1 апреля по 30 ноября 2024 года. Принять участие в нем может каждый житель России в возрасте от 14 лет. Конкурсные работы принимаются на электронную почту [konkurs@yakutia.aero](mailto:konkurs@yakutia.aero). Также на почту следует направить согласие на обработку персональных данных и разрешение родителей, если конкурсант еще не достиг совершеннолетия.

К участию принимаются эскизы персонажа, выполненные в трех проекциях: анфас, профиль, с задней стороны. Техника может быть любая, с использованием цветных карандашей, красок, восковых мелков и т.д. Принимаются также работы, выполненные с применением программ для графического моделирования и дизайна. Отсканированный рисунок или его фотографию рисунка (до 20 Мб, разрешение 300 dpi — точек на дюйм), файл с графическим рисунком в формате JPEG, AI или CDR необходимо отправить на электронную почту.

На конкурс не принимаются работы, выполненные в виде коллажей и аппликаций.

Что изобразить на рисунке? Все зависит от вашей фантазии! Но помните о нескольких обязательных требованиях:

Это должен быть яркий, запоминающийся персонаж — вызывающий доверие, симпатию и умиление;

Персонаж может быть выполнен в форме эскиза, но при этом должен иметь возможность для трансформации в различные ситуации, связанные с товарными предложениями компании;

Персонаж должен отлично смотреться в печатном (черно-белом/цветном) и электронном варианте (2D/3D и анимация);

Он должен стать «визитной карточкой», по которой можно безошибочно узнать авиакомпанию «Якутия».

Подведение итогов и объявление результатов конкурса состоится 13 декабря 2024 года. Победитель получит два именных сертификата на бесплатный авиаперелет в экономическом классе туда-обратно на собственных регулярных рейсах авиакомпании сроком авиаперелета до 31.12.25 года. Участники конкурса будут награждены памятными сувенирами авиакомпании.





НАШИ МАГАЗИНЫ  
И ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦИЯ

ОСТОРОЖНО,  
ЗАВОРՔՅԻՎԱԵՒԷՒ!



Приветствуем вас, уважаемые читатели, на связи ювелирный салон «Золотник»!

Якутия самый холодный регион на нашей планете и является одним из крупнейших месторождений серебра, золота и алмазов. Сейчас в республике находится около 50% общемировых запасов алмазов. Алмаз становится роскошным и прекрасным бриллиантом после того, как мастер отшлифует и отполирует минерал. Огранка бриллиантов в России — является еще одним великолепным примером мастерства. Якутские бриллианты знамениты на весь мир своим превосходным блеском.

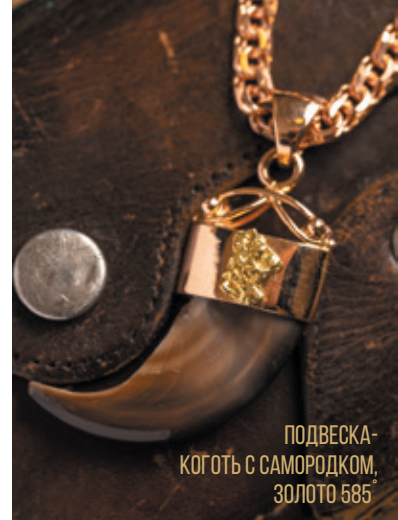
Эти камни — настоящее сокровище. Они воплощают в себе чудо природы и искусство выдающихся ювелиров. Посещая Якутию, обязательно захватите с собой часть её природы, а наши ювелирные салоны «Золотник» помогут вам это сделать. В магазинах «Золотник» в ассортименте имеются не только сертифицированные бриллианты и украшения с этим легендарным камнем, но и изделия с самородками! Каждый золотой самородок в Якутии — это частичка света, воплощение тепла и благодати солнечных лучей. Эти драгоценности будут напоминать вам о невероятной природе Якутии и её бесподобной красоте.

В Якутии принято считать, что изделия из местных драгоценностей обладают способностью защищать своего владельца от негативной энергии. Каждое украшение считается не просто прекрасным аксессуаром, а настоящим амулетом, передающим мощь и защиту. Ювелирные украшения из Якутии — это идеальный подарок для тех, кто ценит не только красоту, но и придает им глубокое символическое значение, которое является мощным носителем культуры и истории. В ювелирных салонах «Золотник» имеется богатый выбор не только классических украшений, но и национальных изделий, сувенирной продукции из бивня мамонта, национальные ножи.

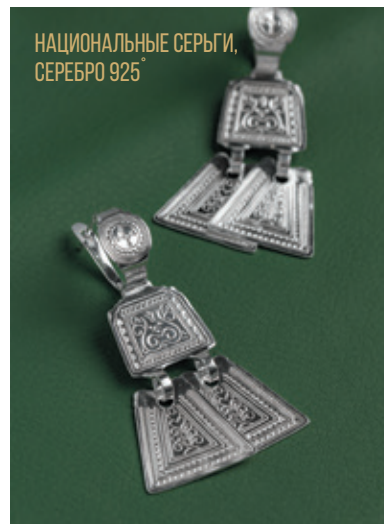
В салонах «Золотник» представлен широкий ассортимент ювелирной продукции, который насчитывает более 170 000 изделий всех стилей и направлений, от классики до эксклюзивных моделей. У нас вы сможете найти коллекции именитых российских брендов, а также работы талантливых мастеров Якутии.

В «Золотнике» всегда можно выбрать своё личное сокровище, которое навсегда сохранит воспоминания об этом дивном месте и будет питать своего обладателя энергией и силой Якутии.

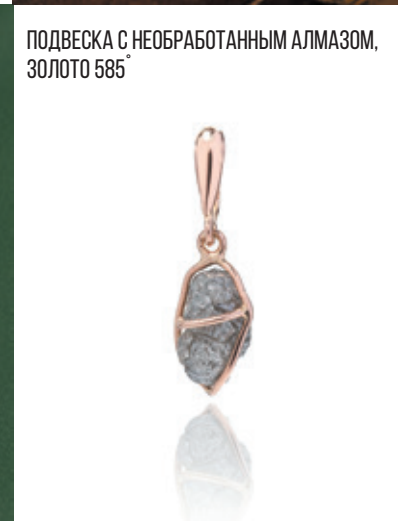
КОЛЬЦО-ДОРОЖКА С ЯКУТСКИМИ  
БРИЛЛИАНТАМИ, БЕЛОЕ ЗОЛОТО 585°



ПОДВЕСКА-  
КОГОТЬ С САМОРОДКОМ,  
ЗОЛОТО 585°



НАЦИОНАЛЬНЫЕ СЕРЬГИ,  
СЕРЕБРО 925°



ПОДВЕСКА С НЕОБРАБОТАННЫМ АЛМАЗОМ,  
ЗОЛОТО 585°



СЕРЬГИ БРИЛЛИАНТЫ И ХРОМДИОПСИД  
(ЯКУТСКИЙ ИЗУМРУД) ЗОЛОТО 585°



НАЦИОНАЛЬНЫЙ НОЖ,  
СЕРЕБРО 925°



АКСЕССУАРЫ И СУВЕНИР  
ИЗ МАМОНТОВОЙ КОСТИ

авиакомпания  
**Якутия**

www.yakutia.aero  
8 800 700 21 90

**«ПРОГУЛОЧНЫЙ ТАРИФ»**  
по маршруту

**ЯКУТСК — ХАРБИН — ЯКУТСК**

при покупке авиабилета туда-обратно  
на понедельник-четверг или четверг-понедельник

**за 260/300 евро  
в обе стороны**

