



### «АГОРА» УЗНАЛА, ЧТО...

Югорчане переходят на цифровой формат



стр. 2–3

### СВЕТЛЫЕ ПРАЗДНИКИ КАЛЕНДАРЯ

Что хранит в себе январь?



стр. 4–5

### КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ

Сбережем природу



стр. 6

### ЧЕЛОВЕК С БОЛЬШОЙ БУКВЫ

Кредо жизни каждого из нас – следование за добром



стр. 7

### СОВЕТЫ ОТ РЕДАКЦИИ

Изменим жизнь к лучшему!



стр. 8

## Слово редакции



### Таинства русской души

Загадочна ты, русская душа. Года сменяют друг друга, а ты продолжаешь оставаться нераскрытой тайной. Великие умы не раз в своих трудах предавались размышлениям о твоей глубине и неоднозначности. Так, Лев Толстой, Максим Горький, Федор Достоевский через характеры своих героев открывали тонкие грани русской души, которую можно только ощутить, почувствовать, а понять – под силу не каждому.

Существуют определенные черты характера, перечислив которые, не возникнет сомнений – это русский народ. К ним можно отнести терпеливость, сострадательность, гостеприимство, простоту. Благодаря необъятным российским просторам также он славится своей широтой и безграничностью. В распевных песнях и эмоциональных танцах, поговорках и приметах, праздниках и вере – вот где прячется душа великого народа.

Познакомиться с русской культурой, окунуться в ее традиции лучше всего, когда снежные покро-

вы окутывают землю, воздух пропитан свежестью, деревья надевают белоснежные убранства, а у прохожих людей щеки украшает легкий румянец, – в январе. Этот месяц удивительным образом вобрал в себя всеми любимые и светлые праздники: Новый год, Рождество, Крещение – когда нашлось время для веселья, созидания и очищения. О том, как югорчане провели рождественские каникулы, какие традиции продолжают чтить по сей день, окунаются ли в прорубь, мы расскажем в главной теме.

В это время года особо многолюдно становится в храмах. Верующие люди приходят сюда помолиться, просят благословения, наполняют свою душу добром и светом. В рубрике «Человек с большой буквы» о духовной силе Рождества и Крещения, о том, есть ли место чуду в нашей жизни, и о значимости нравственного воспитания подрастающего поколения с нами поделился священник Владимир Василенко.

Добр и милосерден тот человек, кто чист душой и телом, кто живет в гармонии и согласии с окру-

жающей средой. К великому сожалению, далеко не все люди уважительно относятся к нашему общему дому, к природе. Потребительское отношение к ресурсам, истребление лесных жителей, загрязнение воздуха и водоемов влекут за собой непоправимый ущерб для всего человечества. Чтобы уделить внимание данной проблеме и спасти жизнь на планете Земля, 11 января каждый год отмечается День заповедников и национальных парков. Об истории праздника, государственных природных заповедниках Югры и их обитателях узнаем на 6-й странице.

А в заключение «Агора» подготовила для своих читателей полезные советы на весь год. Как можно больше времени проводить в кругу друзей и родных? Возможно ли чувствовать себя бодрым и здоровым каждый день? Какая связь между порядком в голове и в квартире? Могу ли я спасти жизнь на нашей планете? На все эти вопросы вы найдете ответы в рубрике «Советы от редакции на 2019 год».





# НОВОСТИ

## ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ОКРУГА №16

Текст: Юлия Ромаз  
 Фото: АО «Нижневартовскэкскавация», Министерство по развитию информационных технологий и коммуникаций, личный архив



учителям за достижения в педагогической деятельности в размере 200 тысяч рублей.

Для того чтобы получить вознаграждение, необходимо принять участие в конкурсе. Для участия в нем приглашают учителей со стажем не менее трех лет, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования. Также стоит учитывать соблюдение следующих условий:

- собственная и одобренная в профессиональном обществе методическая разработка по преподаваемому предмету;
- высокие достижения обучающихся;
- высокие результаты внеурочной деятельности обучающихся по учебному предмету, который преподает учитель;
- создание учителем условий для адресной работы с различными категориями обучающихся (одаренные дети, дети-сироты, дети с ограниченными возможностями и т. д.);
- обеспечение высокого качества организации образовательного процесса на основе эффективного использования учителем различных образовательных технологий;
- постоянное профессиональное развитие учителя.

Процедура проведения конкурса и балл по каждому из представленных пунктов будет определяться конкурсной комиссией, которая и сформирует список победителей. Стоит отметить, что учитель, получивший премию, сможет повторно участвовать в конкурсе не ранее чем через 5 лет.

### Награда лучшим учителям

Какой он, современный учитель? Это, в первую очередь, первоклассный специалист своего дела, человек, который постоянно находится в процессе обучения. Немаловажную роль играет умение выстроить доверительные и дружеские отношения со своими учениками, стать им настоящим другом и на-

ставником. Ежедневные затраты сил и энергии выполняются, когда преподаватель получает обратную связь от учащихся – их успехи и есть лучшая награда. Но в 2019 году профессионалы своего дела получат к этому и приятное дополнение в виде денежного вознаграждения. Так, президент России Владимир Путин издал указ об учреждении премии лучшим

### Кто был твой прадед?

При знакомстве с людьми мы производим имя, данное родителями, и фамилию, которая хранит историю уже не одного поколения семьи. Если, к примеру, вы не носители фамилии, которая на слуху, то зачастую следует вопрос: «Откуда ты родом?». И не всем удается дать достоверный ответ. По стечению определенных обстоятельств эта ценная информация оказывается утраченной. Нашим предкам не раз за всю историю приходилось переживать страшные события, которые могли повлиять на утрату родовых связей. Сколько имен скрыли и унесли с собой войны, репрессии, революция. Зачастую самостоятельно отыскать своих предков оказывается очень непросто: не каждый может отправиться в Москву и обратиться к сведениям архива.



В 2019 году у каждого югорчанина появится возможность узнать историю своей семьи. В рамках добровольческой организации «Волонтеры Победы» начинается реализацию проект «Моя история». Специально

обученные волонтеры будут помогать разыскивать родственников, которых репрессировали или которые погибли во время войны. Доступ будет открыт не только к Государственному архиву Российской Федерации, но и к архивам Восточной Европы и стран СНГ.

«На сегодняшний день в обществе есть запрос на изучение семейной истории. Но мало кто знает, с чего начать, куда обратиться за информацией. На коммерческой основе такая услуга доступна немногим. Таким образом, с помощью этого проекта любой желающий сможет узнать о своей родословной. Ведь история страны начинается с истории семьи», – презентовала пилотную версию проекта руководитель движения «Волонтеры Победы» Ольга Амелченкова.



### Для всех, кто готовится стать первоклассником

Родителям, чьи дети уже стали почти взрослыми и с 1 сентября собираются начинать новую жизнь, наполненную букварями, счетными палочками и прописями, необходимо сделать первый шаг – подать заявление о зачислении ребенка в первый класс. Осуществить это можно любым удобным способом: лично обратиться в образовательное учреждение, оставить заявление через портал государственных услуг или же отправить его по почте. Если родители хотели бы

отдать ребенка в школу, которая находится в другом районе, то заявление можно будет подать только в июле, если в учебном учреждении останутся свободные места.

Получить подробную информацию о зачислении в школу родители могут:

- на информационных стендах в общеобразовательных учреждениях;
- на официальных сайтах общеобразовательных учреждений;
- на официальном портале департамента образования и молодежной политики Югры в разделе «Общее образование».



**Имя для аэропорта**

Теперь у нижевартовского аэропорта появилось имя! Югорчане путем общенародного голосования, в рамках конкурса «Великие имена России», окрестили его в честь советского организатора нефтяной и газовой промышленности, новатора идей, блестящего профессионала Виктора Муравленко. Человека, который, следуя примеру отца, прожил жизнь согласно фразе Максима Горького: «В жизни есть две формы – горение и гниение, а сильные и смелые выбирают первое». Именно горел работой, своим делом Виктор Иванович, ежедневно трудясь на благо Отечества. Он был легендарным руководителем, который положил начало освоению Самотлора, а впоследствии и строительству Нижневартовска.

Виктор Муравленко был не единственным претендентом. В период с 11 октября по 23 декабря 2018 года югорчане решали, чье же имя будет носить аэропорт города Нижневартовска. На выбор были представлены знаковые личности из области культуры, науки, а также первооткрыватели, космонавты и исследователи. На протяжении четырех этапов конкурса велась активная борьба. Во время второго тура предстояло сделать выбор между тремя кандидатами: государственным деятелем Александром Филиппенко, героем Советского Союза, участником Великой Отечественной войны Николаем Архангельским и непосредственно Виктором Муравленко, который и стал бесспорным лидером голосования. Среди 51 985 человек, принявших участие в голосовании, 30 268 подали свой голос за почетного нефтяника.

«Самотлор – это великое будущее нашей области. Именно это месторождение утвердит Тюменскую область главным нефтяным центром Родины», – с такими словами обратился Виктор Муравленко к тюменским нефтяникам и оказался прав!



**Навстречу цифровому телевидению**

Как принято говорить, мы живем в мире технологий, которые развиваются с невероятной скоростью. То, что сегодня актуально и пользуется спросом, уже завтра будет всеми забыто. Сотовые телефоны, предметы бытовой техники, автомобили, компьютеры не перестают нас удивлять своими новыми возможностями. Исключение не со-

сжатый сигнал, который позволит увеличить количество эфирных каналов. Во-вторых, улучшенное качество изображения и звука. В-третьих, у населения появится возможность записывать любимые программы и смотреть их в удобное время. Также, в бесплатном доступе для граждан, появятся 20 теле- и 3 радиоканала. Важным нововведением станет возможность включения субтитров на общедоступных телека-

нах, что позволит людям с нарушениями слуха иметь свободный доступ к информации. Возникает следующий вопрос: «Как осуществить переход на цифровое эфирное телевидение?». Суще-

- труженики тыла;
- инвалиды Великой Отечественной войны и инвалиды боевых действий;
- участники Великой Отечественной войны;
- бывшие несовершеннолетние узники фашизма;
- граждане, награжденные знаком «Жителю блокадного Ленинграда»;
- члены семей погибших (умерших) инвалидов и участников Великой Отечественной войны, ветеранов боевых действий, в том числе вдовы (вдовцы), не вступившие в повторный брак;
- неработающие одинокие пенсионеры (женщины старше 55 лет и мужчины старше 60 лет), не относящиеся к льготным категориям, и пенсионеры, проживающие в семьях, состоящих из неработающих пенсионеров (женщин старше 55 лет и мужчин старше 60 лет), один из которых либо оба не относятся к льготным категориям;
- малоимущие семьи, малоимущие одиноко проживающие граждане, являющиеся получателями государственной социальной помощи.

Следует учесть, что сумма компенсации не должна превышать 5000 рублей. Заявление на возврат денежных средств можно направить в центр социальных выплат или оставить на портале госуслуг. Более подробную информацию о получении единовременной выплаты вартовчане могут получить на официальном сайте Управления социальной защиты населения по городу Нижневартовску и Нижневартовскому району: [www.uszn-nv.ru](http://www.uszn-nv.ru), в разделе «ЕДВ на приобретение и установку ЦТВ», вкладка «Центр социальных выплат», или же обратиться с вопросом по телефонам: 41-74-73, 408-028.



ставило и телевидение. С этого года будет проходить плавный переход на цифровой формат вещания.

Чем же отличается он от известного аналогового телевидения, и какие имеет преимущества? Во-первых, это

налах, что позволит людям с нарушениями слуха иметь свободный доступ к информации.

Возникает следующий вопрос: «Как осуществить переход на цифровое эфирное телевидение?». Суще-

смогут самостоятельно осуществить переход на современное телевидение, поэтому было принято решение о предоставлении югорчанам льготных категорий единовременной выплаты. К ним относятся:



# ЧТО ХРАНИТ В СЕБЯ ЯНВАРЬ?

Текст: Юлия Ромаз  
 Фото: Портал «Открытый регион – Югра»,  
 официальный сайт органов местного  
 самоуправления города Нижневартовска,  
 личный архив

Святой январь ежегодно приносит в нашу жизнь волшебные минуты добра и чистоты, таинства и волшебства. На календаре красным цветом отмечены не просто праздничные дни, которые сопровождаются традиционными застольями, весельем и подарками. Это время, когда мы можем провести созидательную работу над собой и заполнить свою жизнь положительными моментами. Принято, что перемены ожидают нас с наступлением Нового года, с 1 января. Для верующих людей большую ценность и значимость имеет другой день, который именуется Рождеством. О традициях светлого праздника и о том, как отметили его югорчане, расскажем далее.



## Светлый праздник Рождества

Подготовка к Рождеству начинается накануне – в Сочельник. В этот день принято воздержаться от еды до восхождения первой звезды. Эта традиция связана с преданием о появлении Вифлеемской звезды, увидев свет которой, волхвы узнали о рождении Иисуса Христа и отправились ему поклоняться. Появление небесного светила, ознаменует новую жизнь, которую принято начинать с чистым сердцем и открытой душой.

После восхождения звезды вся семья садится за стол, накрытый 12 постными блюдами. Первое, которое необходимо отведать, – это кутья – каша с добавлением меда, сухофруктов или же мака. Также на столе должны присутствовать свежеспеченный хлеб, постный борщ – символ богатства и хорошего урожая, а в виде напитка – кисель или компот. После трапезы все обмениваются подарками, говорят друг другу теплые пожелания и, конечно, загадывают желания.

Среди девушек широко распространены гадания: ведь так интересно знать имя суженого и что тебе сулит судьба в наступающем году!

Существует ряд дел, которых следует избегать, чтобы не навлечь несчастья в наступающем году:

- работать;
- заниматься хозяйственными делами;
- шить;
- не терять вещи, чтобы избежать убытков;
- ронять зеркало.

После Рождества наступает пора Святков. Одним из самых зазорных и любимых занятий, которое дошло до наших дней, продолжает оставаться колядование. Облачившись в яркие костюмы, как правило, молодые люди ходят по домам или квартирам и посыпают порог пшеном, распевая при этом щедровки – шуточные пожелания:

*«Сею, вею, посеваю,  
 С Рождеством вас поздравляю!  
 Рожь, пшеница пусть уродится,  
 Счастье в доме пусть поселится!»*

Взамен хозяева должны наградить колядовщиков сладким угощением. Стоит признать, что, к сожалению, с каждым годом эта народная традиция утрачивает свое значение и уходит в небытие.

## Волшебное Рождество в Югре

Во всех храмах Югры с 6 на 7 декабря проходило рождественское богослужение. Главная Божественная литургия состоялась в Воскресенском кафедральном соборе Ханты-Мансийска. Югорчане, у которых не было возможности посетить столицу округа, могли наблюдать прямую трансляцию в эфире телеканала «Югра» или на официальном сайте митрополии.

«Дорогие югорчане, позвольте от сердца и души поздравить вас с Рождеством Христовым. Мы отмечаем этот праздник особо, и он для нас особ тем, что Господь пришел на землю, принял образ человека, чтобы указать спасительный путь, спасти челове-

ство от греха, проклятия и смерти. Дай Бог нам сил, веры, крепости, мира, благополучия и всего необходимого для нашей жизни», – обратился с поздравлением митрополит Ханты-Мансийский и Сургутский Павел.

Не забывали югорчане и про веселье – более 350 тысяч человек приняли участие в новогодних и рождественских гуляниях. Только в одном Нижневартовске состоялось более 250 мероприятий, которые посетили около 40 тысяч вартовчан. Горожан радовали игровые программы, спортивные соревнования, мастер-классы, театральные представления – скучать было некогда. А как повезло с погодой! Стояли чудесные денки для семейных прогулок. Особенно манил к себе каток – на все время, вооружившись коньками, 1550 человек вышли на лед продемонстрировать свои способности. Подводя итоги,





скажу: югорчанам удалось набраться сил, привести мысли в порядок и с новым запалом начинать вершить добрые дела!

– очень сильный ветер указывает на то, что год будет очень беспокойным;  
– если незамужняя девушка хочет узнать, выйдет

*«Дорогие югорчане, от всего сердца поздравляю вас со светлыми праздниками: Рождеством Христовым и Крещением Господним. Исторически сложилось, что русский народ всегда отличался сильной верой. Именно вера помогала нам справляться со сложнейшими испытаниями судьбы, переносить тяготы, прощать и продолжать жить счастливой и полноценной жизнью. Человеку, сильному духом, не страшны беды и невзгоды, он уверенно смотрит вперед, при этом всегда готов протянуть руку помощи нуждающимся. Уважаемые земляки, не будем забывать наши исконные традиции, в которых заложено так много мудрости и смысла. Будем добры, открыты, солидарны и неравнодушны друг к другу. Пусть наступающий год принесет в ваши жизни только положительные перемены, радость и благополучие!»,* – поздравил депутат Думы ХМАО-Югры от фракции «Единая Россия», учредитель фонда местных сообществ «МЫ ВМЕСТЕ» Алексей Андреев.

### Чудотворная вода спасет вас от вреда

Рождественские святки заканчиваются Крещением Господним – днем, когда Иисус Христос был крещен в реке Иордан. Так же, как и в канун Рождества, великому празднику предшествует Крещен-

ли она в этом году замуж, то следует в канун Крещения выйти на улицу. Встретился молодой человек – свадьбы не миновать; первым увидела ребенка или пожилого человека – придется подождать до следующего года.



ский сочельник. В этот день православные люди воздерживаются от употребления пищи до того, пока в церкви не освятят воду.

Вода является символом обновления, очищения души и тела. Принято считать, что в это время она приобретает чудотворные свойства и является эффективным лекарством от всех болезней. Чтобы очиститься от грехов и зарядиться здоровьем, верующие пьют священную воду, умывают ею лицо, а смельчаки окунаются в прорубь. Для поддержания здоровья люди набирают воду в емкость и приносят ее в дом. Вода на протяжении всего года не портится и не теряет своих целебных свойств.

### Приметы на Крещение

Сейчас мы почти не придаем значения приметам, а в старину погода служила настоящим предсказателем будущего. Предлагаем на собственном опыте проверить, работают ли приметы в жизни:

- снегопад на Крещение принесет много здоровья и хороший урожай;
- мало снега на ветвях деревьев – в лесу будет мало грибов и ягод;
- звездное небо в Крещенскую ночь – быть ранней весне;
- безветренная погода и ясное небо сулят спокойный год без неприятностей. Можно начинать осуществлять важное дело: покупать квартиру, менять работу, заводить семью;



### Смельчаков ждала купель

В Югре с начала января шла активная подготовка к празднованию Крещения Господня. С каждым годом у населения, несмотря на суровые климатические условия, не пропадает желание совершить священный обряд. В этом году на территории округа оборудовали 52 купели с учетом пожеланий священнослужителей.

Немаловажную роль в организации купания в проруби играет строгое соблюдение правил техники безопасности. Сотрудники МЧС были бдительны. Они предварительно провели тщательную проверку: измерили толщину льда, определили глубину купели, проверили наличие трапов для спуска в прорубь и выхода из нее. Традиционно были установлены палатки, где югорчане могли с комфортом переодеться и после окунания согреться чашкой горячего чая.

В Нижневартовске празднование началось с крестного хода, который завершился в районе храма Рождества Христова освещением воды в Оби. Вследствие этого у вартовчан появилась возможность вернуться к традициям и совершить обряд омовения не только в купелях, но и в иордани.

Кроме того, горожан порадовали нововведением. В наших районах зимой ночь вступает в свои права довольно в раннее время. Уже в 17:00 свет солнца сменяется лунным свечением, а небо окутывает звездное одеяло. Чтобы избежать травм, чтобы люди с ограниченными возможностями зрения могли чувствовать себя уверенно и комфортно, впервые на льду рядом с купелями установили светильники. До 22:00 все желающие могли окунуться в прорубь, не опасаясь за свое здоровье.

Принять участие в купаниях и набрать святой воды вартовчане могли:

- на реке рядом с храмом Рождества Христова;
- на территории храма в честь Великомученика и Целителя Пантелеимона;
- на территории храма святителя Николая Чудотворца в п. Солнечном.

Участники ЗОЖ-акции «Бодрячок» фонда местных сообществ «МЫ ВМЕСТЕ», учрежденного депутатом Думы ХМАО-Югры от фракции «Единая Россия» Алексеем Андреевым, также отметили Крещение Господне купанием в проруби, которую организовали на озере Молодежном. Вода в нем, как и во всех источниках в этот день, была чудотворной. Благословение на подготовку проруби участники клуба «Бодрячок» получили в храме Целителя Пантелеимона города Нижневартовска. Все смельчаки, решившиеся на купание, ощутили прилив сил, бодрости и здоровья, которых хватит на весь год!





## СБЕРЕЖЕМ ПРИРОДУ

Текст: Юлия Ромаз  
 Фото: Ecoblogger, Государственный  
 природный заповедник «Юганский»

### День заповедников и национальных парков

11 января на территории нашей страны отмечали День заповедников и национальных парков.



Этот праздник – напоминание людям о том, что нужно бережно и трепетно относиться к окружающей среде. С какой бы колоссальной скоростью ни проходила урбанизация, как бы комфортно ни становилось жить в «умном» доме, человека всегда будет тянуть к природе. Спросите своего коллегу по работе или соседа: «Как ты проведешь свой отпуск?». В ответ вы, наверняка, услышите: «Отправлюсь на море». Ничто так не помогает восполнить силы, как чистый воздух, голубое небо, мягкая трава. А как радует общение с животными! Сколько добра и света излучают эти невинные создания. Хорошо, если, оказавшись в лесу или на берегу реки, мы ведем себя как воспитанные гости. Но, к сожалению, существует немало людей, проявляющих исключительно потребительское отношение.

Чтобы оградить природу от негативного воздействия, в 1997 году Центр охраны дикой природы Российской Федерации принял решение о проведении Дня заповедников и национальных парков на региональном уровне. День выбрали неспроста: 11 января был основан первый заповедник государственного значения – Баргузинский, который первоначально создавался с целью защиты баргузинского соболя, а впоследствии и всей области байкальской тайги.

В настоящее время к особо охраняемым природным территориям России причислено 10 заповедников, 46 национальных парков и 70 государственных природных заказников. Общая площадь особо охраняемых природных территорий составляет 11,9% площади всей страны.

Югра также вносит свой вклад в защиту окружающей среды. На своих землях она оберегает 25 природных территорий, среди которых: два заповедника и три заказника федерального значения, четыре природных парка и пять природных заказников

регионального значения, одиннадцать памятников природы. Особое место в этом перечне занимают Юганский заповедник и «Малая Сосьва».

### Государственный природный заповедник «Юганский»

Отличительной особенностью Юганского заповедника является его отдаленность. Это и делает его наиболее привлекательным и загадочным. Добраться до самобытной природы, расположен-

отличаются высоким уровнем заболоченности. Поэтому передвигаться по территории заповедника возможно только с опытным и знающим человеком. Для посетителей здесь организовали экскурсионную программу, которая представляет собой пеший маршрут по нетронутой Сибири длиной шесть километров. Среди непроходимых лесов и вязких болот вам встретятся редкие виды орхидей: любка двулистная, дремлик болотный, мякот-

- 41 вид млекопитающих,
- 214 видов птиц,
- 1 вид рептилий,
- 407 видов растений,
- 2 вида амфибий,
- 17 видов рыб.

Помимо этого, на охраняемой территории проводятся исследования, изучаются представители флоры и фауны, а также научными сотрудниками с 1977 года ведется летопись природы заповедника, в рамках которой можно проследить измене-

*«Югра – богатейшая земля, одаренная невероятной красотой. Нам, как ответственным гражданам, следует выполнять перед ней свой долг: с пониманием и заботой относиться ко всем ее дарам. Необходимо осознать, что, ежедневно находясь в прямом взаимодействии с окружающей средой, мы оказываем влияние друг на друга. Если человек не будет бережно относиться к своему дому, то он не сможет создать здоровые и комфортные условия для себя и других жителей. Чтобы сберечь первозданные красоты и богатства, на югорской земле было создано более 20 особо охраняемых природных территорий. Это те земли, которые уже взяты под защиту. Нам, жителям, осталось позаботиться о том, что нас окружает. Главное, понимать, что все наши действия влекут за собой последствия. Ведь нам и нашим детям жить на этой земле, если мы сами не уделим должного внимания проблеме сохранности природы, за нас этого никто не сделает.»*

*Дорогие югорчане, призываю всегда помнить: природа – это наш дом, который сам по себе велик и прекрасен. Давайте вместе сбережем нашу югорскую землю для будущих поколений!»* – обратился к жителям округа депутат Думы ХМАО-Югры от фракции «Единая Россия», учредитель фонда местных сообществ «Мы ВМЕСТЕ» Алексей Андреев.

### СОХРАНЯЕМ



ной на территории Сургутского района, не так просто. Попаст туда можно только с разрешения администрации и в сопровождении сотрудников заповедника, используя при этом моторную лодку или снегоход. А самостоятельно можно доехать только до сельского поселения Угут. Также есть возможность совершить увлекательное путешествие на вертолете. Стоит учесть, что ознакомиться с флорой и фауной в одиночку посетителям не удастся, так как Западно-Сибирские равнины

и пололепестник. Любителей ягод порадует богатое разнообразие: клюква, брусника, голубика и другие. Смотреть экскурсии рекомендуют не только под ноги, но иногда обращать свой взор и к небу – вдруг над вами пролетит черный аист или орлан-белохвост, занесенные в Красную книгу.

### Заповедник «Малая Сосьва»

Заповедник «Малая Сосьва» стал охраняемой территорией задолго до того, как он получил официальный статус. В этом заслуга коренных народов – ханты и манси. Они выделяли здесь особые святыне места, благодаря

ния в климате, численности видов животных и растений. Также «Малая Сосьва» – это и памятник культурного наследия, который сохранил следы жизнедеятельности коренных народов: орудия труда, признаки охотничьей деятельности, древние поселения «Тузингорт», «Шухтунгорт», «Старый Хангокурт», старое охотничье зимовье «База» и многое другое.

Район, где расположена «Малая Сосьва», так же как и Юганский заповедник, считается труднодоступным для посещения по причине обширности площади. Если у вас появится желание совершить путешествие в про-



чему спасли от вымирания североазиатского речного бобра. С течением времени площадь заповедника расширялась и достигла в настоящее время 160,025 тыс. га, которые раскинулись между Советским и Березовским районами Югры. В настоящее время здесь имеется:

шное, то для начала необходимо на автомобиле добраться до города Советского, где находятся администрация и музей природы. Отсюда вы сможете выбрать для себя наиболее понравившийся маршрут и с экскурсоводом пройти по эко-тропам заповедника.



# «КРЕДО ЖИЗНИ КАЖДОГО ИЗ НАС — СЛЕДОВАНИЕ ЗА ДОБРОМ»

Текст: Илона Денисова  
Фото: Личный архив

Каждый морозный январь наполнен теплом сердец, семейными встречами, добрыми ожиданиями, верой в чудеса. Для православных верующих первый месяц года богат еще и на церковные праздники: Рождество Христово, Крещение, День святой великомученицы



Татианы. О богатстве веры, искреннем милосердии, семейных ценностях, рождественском чуде и уроках нравственности «Агора» узнала у семьи мегионского священника Владимира Василенко.

**«Агора»:** В январские праздники в храме многолюдно: люди приходят поклониться Богомладенцу в вертепе, просят благословения на начавшийся год, набирают крещенскую воду... Можно ли сказать, что через православные праздники горожане проникаются радостью и любовью, и в этом есть общая духовная сила Рождества, Крещения и других торжеств?

**Владимир Василенко:** Каждый церковный праздник призван приблизить человека к Богу, наполнить душу его добром, благодарью. Бездуховность создает много проблем — опустошенность. Благодать этих праздников наполняет человека жизнью, движущей силой, радостью.

**«Агора»:** В Елизаветинском храме Мегиона, где вы служите не так давно, у прихода уже тоже сложились свои традиции. Расскажите о них.

**Владимир Василенко:** У каждого прихода действительно своя специфика. Когда я приехал в Мегион после назначения, меня удивило и порадовало, что храм назначен в честь святой преподобномученицы Елизаветы, что есть сестричество, есть специальное учреждение окружное, которое названо в честь великомученицы и призвано помогать. Все это сподвигает еще больше заниматься добрыми делами. Занимаемся гуманитарной помощью, окормляем больницы, есть у нас список пожилых людей, которых мы навещаем и помогаем. Стараемся через общественные мероприятия обращать внимание людей на ценности. Действует воскресная школа, которая готовит для горожан рождественский концерт.

**«Агора»:** А какие традиции празднования Рождества и Святков вы переняли в свою семью? Без чего не состоится праздник?

**Владимир Василенко:** По моим наблюдениям, в священнических семьях по-разному складываются традиции празднования. Где-то очень трепетно приготавливаются всем семейством: это и свои домашние творческие постановки, и разучивание песнопений, колядок, и т. д. А где-то ограничиваются лишь приходской жизнью. Так или иначе, все это зависит от того, насколько творческая семья, каков ее быт, и где проходит место служения.

**«Агора»:** Эта зима для вашей семьи стала особенной, у вас с мамушкой родилась долгожданная дочь...

**Владимир Василенко:** Да, для четырех братьев родилась сестричка Настенька. Уже покрестили младенца, теперь, дай Бог, будут силы достойно воспитать всех, ведь одно дело родить, а другое — воспитать, тем более в условиях современного мира это непросто. Признаюсь: как воспитывать мальчиков я уже знаю, а как это бывает с девочками, еще предстоит узнать, но будем руководствоваться любовью, а время и обстоятельства будут подсказывать. Мне, как отцу, радостно наблюдать, как растут дети, как учатся заботиться друг о друге, приятно замечать, что с пер-



вых дней появления в семье Настеньки сыновья окружили заботой и вниманием свою сестричку. Могу назвать это явление, как и появление дочки, чудом.

**«Агора»:** А чудеса часто совершаются? Вы их замечаете?

**Владимир Василенко:** Один пресвитер в одном из фильмов сказал: «У священника чудо в режиме рабочего времени происходит». Для меня чудо, когда человек через покаяние меняет свою жизнь. Понимаете, жизнь устроена Богом по законам, и во многом есть своя закономерность. Конечно, Бог может вмешиваться и нарушать эти законы по молитвам и вере людей.

**«Агора»:** В череде богослужений, благотворительных акций и поздравлений в этом году состоялась премьера спектакля-мюзикла, который подготовили ученики воскресной школы. О чем он, для кого, и какие цели стояли перед юными артистами?

**Владимир Василенко:** Цель всех мероприятий, где участвует Православная церковь, напомнить о духовных ценностях: о том, что Бог есть любовь, что человеку даны заповеди Бога, что кредо жизни каждого из нас — следование за добром. Педагоги и ученики воскресной школы Елизаветинского храма каждый год готовят тематический спектакль с поучительным сюжетом. Радостно, что зал городского Дворца искусств каждый раз вмещает всех пришедших. Разделить праздник Рождества Христова приходят сотни горожан, среди которых представители разных конфессий. Я думаю, что это в очередной раз доказывает, что добро, свет и любовь, которые несут торжество Рождения Богомладенца, разделяют все религии.

**«Агора»:** Вы стали инициатором особого курса лекций про основы нравственности. Зачем это?

**Владимир Василенко:** Есть идея начать курс «Нравственные основы семейной жизни». Задача по воспитанию молодого поколения нашему Министерству образования была поставлена самим президентом еще в 2012 году. С 2019 года начинается третий этап реализации этой программы. Поэтому уместной и своевременной становится работа со

старшим школьным звеном. Вы знаете, я сам люблю точные науки, интересуюсь ими. Но сколько времени в учебном процессе занимают школьные предметы, а сколько часов уделяется воспитанию наших детей? Химиками, физиками ведь станут единицы, а супругами и родителями все. Профессия так не влияет на жизнь человека, как выбор спутника. А как жить в семье, к какому эталону семьи стремиться, дети многие сегодня не знают, потому что в современной семье много проблем. К сожалению, многие сегодня думают, что в любой момент можно все «перезагрузить» и начать жизнь сначала, но надо понимать, что любая ошибка имеет последствия. Если молодые люди будут иметь знания о семейной жизни хотя бы в теории, можно будет избежать больших проблем.

Хочется, чтобы наше общество воспряло духом, вернулось к нашим традиционным ценностям. Желаю всем укрепиться в вере и всеми силами держать в наступившем 2019 году курс на созидание.



# ИЗМЕНИМ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

Текст: Юлия Ромаз  
Фото: My platform,  
личный архив

**Дорогие друзья! Новый год – пора перемен. Важно отметить, что перемены должны изменять нашу жизнь в лучшую сторону. Загадывать желания, верить в чудо и находиться в состоянии ожидания иногда бывает полезно. Но если мы хотим достичь намеченных целей, добиться результата, то без приложения усилий не обойтись. Главное, только начать. Чтобы собраться с мыслями и сделать первые шаги к изменениям, редакция подготовила для вас несложные, но очень полезные советы.**



## Избавится от ненужных вещей

В каждом доме есть полка, шкаф или же балкон, которые предназначены для вещей на случай – «вдруг понадобятся». И как показывает практика, этот случай не торопится наставать. А гора с каждым годом продолжает увеличивать свои объемы. Поэтому



год следует начать с генеральной уборки, очистить свое пространство и навсегда распрощаться с ненужными вещами. Порядок в квартире – порядок в голове!

## Сократить время использования гаджетов

Да-да. Сделать это будет далеко не просто. Но мы верим, что расстаться на пару часов со своим верным спутником жизни под силу каждому. Вы даже не представляете, сколько появится свободного времени! Возьмите себе за правило при встрече с друзьями, за обеденным столом, в присутствии детей не брать телефон в руки. И наедине с самим собой тоже полезно побыть без участия современных технологий. Увидите, что реальная жизнь наполнена яркими красками и эмоциями!

## Жизнь без пластика!

Забота об окружающей среде – ответственность каждого из нас. А мы ежедневно только и делаем, что способствуем уничтожению жизни на нашей планете. Только представьте себе, консервные банки будут разлагаться 10 лет, полиэтиленовые пакеты – 100–200 лет, пластик и пластиковые

бутылки – 200 лет, а стеклянные бутылки – более 1000 лет! Что мы оставим в наследие нашим потомкам? Горы мусора? Это не годится. Поэтому берем на вооружение простые правила, которые не только позволят внести свой вклад в спасение Земли, но и значительно сэкономят ваш бюджет:

- вместо привычных пакетов, которые выдают продавцы на кассе, используем хозяйственную сумку, рюкзак или же старую добрую «авоську»;
- отказываемся от использования пластиковых бутылок;
- одноразовую посуду заменяем стеклянной или деревянной;
- для детей покупаем игрушки из натуральных материалов;
- сортируем отходы.



## Здоровый образ жизни

Залог крепкого здоровья складывается из трех составляющих: правильное питание, занятия спортом и здоровый сон.

Поэтому предлагаем – перед тем, как отправиться в магазин за продуктами или в ресторан, вспомните слова Гиппократ: «Ты есть то, что ты ешь» и следуйте им во благо себе и своим близким. По мнению ученых, наше здоровье зависит на 50% от образа жизни, куда входит и качество питания. Физическое состояние, внешний вид, настроение, продолжительность жизни находятся в прямой зависимости от того, что мы едим. Если хотим быть красивыми, молодыми и здоровыми, забываем о существовании фастфуда,

«приглашаем» в свою жизнь крупы, овощи и фрукты!

Занятия спортом и любая физическая активность позволяют укрепить тело, находиться в хорошей физической форме, а также бороться со стрессом, кото-

рывать чужую внешность, чужие привычки, чужую судьбу. Наша главная задача – прожить свою собственную, а не предписанную обществом или модой жизнь.

У каждого из нас она только одна, и неразумно израсходовать



рого хватает в жизни каждого из нас. Если вас мучают бессонница, депрессии, психологические расстройства, то беговая дорожка будет рада вас видеть. Нет возможности посещать спортивный зал – не беда. Домашние тренировки не менее эффективны и полезны.

Здоровый сон – залог успешного дня. Чтобы весь день чувствовать себя бодрым, берем себе на вооружение:

- ночь – время сна. Здоровый сон для взрослого человека в современных условиях составляет от 6 до 8 часов;
- ложиться спать необходимо до 24:00 – именно в это время организм отдыхает лучше всего;
- стараемся соблюдать регулярный режим сна;
- создаем приятные условия для сна: комфортный температурный режим, минимум света и посторонних звуков, удобные постельные принадлежности;
- избегаем употребления еды за 2–3 часа до сна.

## Быть собой

Подойдем к зеркалу и внимательно посмотрим на отражение. На противоположной стороне мы увидим уникальную, неповторимую в своем роде личность. Самой главной ошибкой будет копи-

свой единственный шанс на копирование образа жизни известной личности или друга. Поверьте, от этого вы не станете лучше или счастливее. Примите себя, полюбите себя, занимайтесь любимым делом, проживайте каждый день с полной самоотдачей. Счастье рядом.



Будем рады услышать  
ваше мнение.  
Присылайте свои ответы на нашу  
почту: [gazeta\\_agora@mail.ru](mailto:gazeta_agora@mail.ru),  
или звоните: 8-800-23-444-30!

**«Агора»:**  
**«Ваш голос будет услышан!»**

Газета «Агора»  
Издается с июля 2015 года  
Учредитель: Региональный  
некоммерческий  
благотворительный фонд местных  
сообществ «МЫ ВМЕСТЕ»  
Газета зарегистрирована Управ-  
лением федеральной службы по  
надзору в сфере информационных  
технологий и массовых комму-

никаций по Тюменской области,  
Ханты-Мансийскому автономному  
округу – Югре и Ямало-Ненецкому  
автономному округу.  
Регистрационный номер ПИ  
№ТУ72-01144 от 29.08.2014 года.  
Главный редактор – Ганьба Алеся  
Викторовна  
Адрес редакции: 628403, ХМАО-  
Югра, Тюменская область, г. Сургут,

пр. Дружбы, 3  
E-mail: [gazeta\\_agora@mail.ru](mailto:gazeta_agora@mail.ru)  
Телефон редакции: 8-800-23-444-30  
Отпечатано: ООО «Печатный мир  
г. Сургут», 628400, ХМАО-Югра,  
г. Сургут, ул. Маяковского, 14, тел.:  
(3462) 22-04-32  
№ 1 (26) от 30 января 2019 года  
Тираж 30 000 экз.  
Распространяется бесплатно. 12+