День рыбака
4

“Эскулап”
5-6, 11-12

Муниципальное бюджетное учреждение общественно-политическая газета

Северная Панорама

Основана 8 сентября 1940 года
Выходит по субботам

№ 29 (6949)
20 июля 2019 г.

На вольных хлебах

Так можно назвать период выпаса крупного рогатого скота на летней ферме в устье Ильюшкинской Оби. 10 июня дойное стадо коров МСП "Мужевское" вывезли на открытые луга, где они будут пастись вплоть до осени

Фото Татьяны Паршуковой.

В восемь утра на летней ферме, к моменту нашего прибытия, утренняя дойка уже подходила к концу, скотники управлялись с животными, грузили фляги с молоком, а доярки мыли доильные аппараты. Непрерывный ритм трудовых будней работников фермы чётко отлажен. Три оператора машинного доения посменно несут так называемую "вахту", тогда как два скотника здесь находятся безвыездно. Утренняя дойка начинается с шести утра, поэтому подъем у фермеров ранний, вечерняя же дойка приходится на шесть вечера. Весь процесс доения в среднем занимает 2,5-3 часа.

На ферме нас встретил заведующий МТФ, ветврач Александр Севастьянов, который охотно рассказал о рабочей обстановке на ферме.

- Поголовье скота здесь составляет 79 голов, включая нетелей - молодых, ещё не телившихся коров, и быка-производителя, - говорит бригадир. - Сейчас надои составляют порядка 9 центнеров в сутки. Когда перебазировались на летнюю ферму, комара и овода ещё не было, на свежей траве надои резко возросли: молока получали больше тонны, показатели росли до появления гнуса. На жаре коровы в лес пастись не идут, стоят у воды. Для обеспечения защиты коров в пастбищный период от овода и комара используем цифлунит, значительно помогает.

Продолжение на 14 стр.

Восяхово: школа в центре внимания

В минувшую среду глава района Андрей Головин совершил рабочую поездку в село Восяхово. Основной целью визита стало инспектирование завершающегося этапа строительства восьмилетнего долгостроя - здания школы

Рабочая делегация посетила учебные кабинеты, спортзал, осмотрели имеющееся школьное оборудование, сантехнику, технические узлы и пришкольную территорию, отметив некоторые недочеты и сделав замечания по состоянию и готовности объекта. Финальный этап работ состоял по большей части в благоустройстве территории и начался с наступлением летнего периода. Спортивное оборудование, малые архитектурные формы, скамейки, резиновое покрытие уже установлены и смонтированы. Сейчас строители сосредоточены на установке водоотводных лотков, водостоков на эвакуационных выходах, заканчивается работа по формированию газонного покрытия и наладке наружной канализации.

- По внутренним работам осталось сделать минимум, смонтировать тактильную плитку для инвалидной группы и расставить оборудование, заменить битые стеклопакеты: материал уже на подходе - говорит начальник участка компании ООО "СпецСтройИнвест" Александр Георгиев. - Ждём итоговую комиссию, после чего - сдача объекта.

- Посмотрел школу, в каком состоянии находится объект. Информацию ранее получал, реальная картина совпала с моими ожиданиями, - говорит Андрей Головин. - Объект практически завершен, есть замечания Госстройнадзора, но они не фатальны, как бывает на других объектах, и устранимы. Нужно успеть получить лицензию на образовательную деятельность, но подрядчик заверил, что до августа они покинут объект, тогда всё по плану.

Глава муниципалитета особо отметил, что к большим объектам всегда высокие требования, поэтому многое необходимо учесть: водообеспечение, канализация, подъездная дорога, где необходимо уложить бетонные плиты. Важно оперативно решать появляющиеся проблемы в процессе эксплуатации здания, чтобы задействовать его в полном режиме функционирования.

По окончании проверки стройобъекта Андрей Головин с главой поселения Мужевское Михаилом Михеевым посетили объекты благоустройства села, осмотрели дороги, детскую площадку и участок, где планируется стройка ещё одной площадки.

Вениамин Горяев.

Дороги, благоустройство и приюты для животных

Эти темы стали главными на Совете глав при губернаторе ЯНАО, который состоялся 11 июля. Дмитрий Артюхов напомнил, что по первым двум пунктам все работы должны быть завершены до 1 октября. При этом сжатые сроки не должны повлиять на качество.

- Езжу по муниципалитетам, вижу и благоустройство территорий, и дорожные работы. В большинстве территорий такой объём работ, который сейчас проходит, не делался десятилетиями. Пусть это создаёт небольшой временный дискомфорт, но зато скоро люди увидят, что действительно положительные изменения происходят. Надеюсь, что работы находятся у глав на контроле и из графика никто не выбьется, - обратился к муниципальным главам Дмитрий Артюхов.

По информации заместителя губернатора Сергея Карасёва, в рамках реализации приоритетного проекта "Формирование комфортной городской среды" за короткое полярное лето 2019 года проведут работы по благоустройству на 96 общественных и 362 дворовых территориях в 48 населённых пунктах, в том числе и в посёлках с численностью до 200 человек.

В настоящее время подрядчиками на объектах продолжаются работы по расчистке, планировке территорий, отсыпке, укладке асфальтового покрытия, установке оборудования для дальнейшего устройства объектов. За дорожный сезон 2019 года в округе отремонтируют почти сто километров дорог местного значения. Более четырёх километров капитально. Построят почти четыре километра новых дорог и более семнадцати - реконструируют.

Вместе с тем, важно усилить работу по планированию дорожной деятельности на предстоящий год и плановый период. На этом внимание глав акцентировал первый заместитель губернатора автономного округа Алексей Ситников.

- Уже сегодня важно обеспечить координацию деятельности структурных подразделений администраций муниципалитетов, участвующих в подготовке документов планирования дорожной деятельности. Это поможет нам более оперативно решать текущие вопросы. Ничто не должно тормозить нас в достижении главной цели - создании в городах и посёлках округа комфортных условий для автомобилистов и пешеходов, - подчеркнул первый заместитель главы региона.

- В этом году существенно возросли объемы дорожных работ, в следующем году ставим задачу их удвоить, а местами утроить. Это будет касаться как муниципальных дорог, по которым ямальцы ездят каждый день, так и наших главных окружных трасс. От того, как вы подготовитесь сейчас к будущему сезону - это проекты, их экспертиза и сметная документация - зависит, какое финансирование вы получите уже в рамках следующего года, - отметил Дмитрий Андреевич.

На заседании также речь шла о создании на территории муниципалитетов приютов для бездомных животных. Сегодня в регионе действуют семнадцать пунктов для временной передержки: двенадцать частных и пять муниципальных. При этом ни один из них не соответствует требованиям законодательства. Об этом на заседании доложил главный ветеринарный инспектор Ямала Евгений Попов. Он также отметил, что минимальные условия для содержания бездомных животных до конца года должны быть созданы во всех муниципалитетах. Вместе с тем, губернатор рекомендовал привлекать к этой работе представителей некоммерческих организаций - людей, неравнодушных к судьбе беспризорных четвероногих.

Пресс-служба губернатора ЯНАО.

Уважаемые земляки! Поздравляю вас с Днём рыбака!

Развивать агропромышленный комплекс в условиях Крайнего Севера - это очень сложная работа. И ямальские рыбаки своим трудом доказывают, что поставленные задачи можно решать успешно. Результаты прошедшего года по рыбодобыче у нас достойные - выловлено свыше десяти тысяч тонн рыбы. Мы и в дальнейшем будем поддерживать рыболовство, создавать рыболовецкие базы, укреплять флот.

Безусловно, успех отрасли обеспечивают её труженики - здесь работают целыми династиями, чтут традиции ветеранов и заботятся о будущем.

Благодарю всех за добросовестный труд, преданность делу и высокий профессионализм. Желаю рыбакам Ямала - удачной путины, здоровья, успехов и благополучия!

Губернатор Ямало-Ненецкого автономного округа Д.А. Артюхов.

Игорь Зайцев: "Летняя путина идёт успешно"

Так уж повелось, что в День рыбака принимающей стороной становятся сёла, где расположены крупные территориальные подразделения Горковского рыбозавода. Это Горки, с головным подразделением рыбозавода, и Шурышкары - с крупнейшим рыбоучастком предприятия. Гостей нынешнего Дня рыбака принимали Шурышкары. После завершения официальной церемонии открытия праздника с поздравлениями и награждением передовиков промысла и ветеранов, генеральный директор рыбозавода Игорь Зайцев рассказал редакции "СП" о ходе летней путины:

- Рыбалка с начала года идет успешно, потому и праздновать можно с лёгкой душой. На календаре середина июля - пик путины. И на первое июля, когда суммировали уловы по рыбозаводу, в активе промысловиков уже было 500 тонн рыбы, это выше показателя периодного задания и на 140 тонн больше уловов соответствующего периода прошлого года. Коллективы всех рыбоучастков идут не только с выполнением, но и перевыполнением сезонного графика добычи. Квота по сырку и пыжьяну по Шурышкарскому рыбоучастку практически выполнена, она невелика - 104 тонны сырка и 114 - пыжьяна.

- В начале путины Вы предполагали изменить расстановку на первичной приемке, привлечь новые холодильные мощности. Что поменялось?

- Были такие намётки. В Шурышкарах хотели установить плавучий рефрижератор, но не получилось найти обоюдовыгодное решение с предполагаемыми партнерами. Зато другие предприниматели организовали у нас приёмку на Фонарном и в Тунлоре. И это выгодно для завода - мы освободили два песка от установки плашкоутов, сократили маршруты движения своих судов на сборке рыбы - экономия и по расходу ГСМ, и по себестоимости продукции.

- Куда отправляете с рыбозавода собранные уловы?

- В этом году, можно сказать, рекордная поставка на Салехардский рыбоконсервный комбинат - 907 тонн. Это проще для нас - не теряем силы и время на поиски покупателя. Схема сбора и отправки уловов на комбинат отработана и не дает сбоев. Подготовка продукции к отправке на комбинат идет на береговых базах в Шурышкарах и Горках, куда наша РПТС привозит рыбу со стоянок плашкоутов. И в эти дни, на пике массового лова, на горковскую базу меньше 10-12 тонн рыбы за сутки не поступает. Объемы большие: уловы нужно принять, рассортировать, промыть, заморозить, выколотить из поддонов и затарить для отправки. Процесс непрерывный, без выходных и передышек. Коллектив обработчиков работает слаженно, справляется с такими объемами.

- Как новое льдохранилище прошло "боевое крещение" первой путины?

- По сравнению с тем, что было, это, конечно, "небо и земля". Хорошо держит теплоизоляция: даже в 30-тиградусную жару температура в помещении хранилища выше пяти градусов не поднимается. Плюс технологичнее проходит загрузка льда в плашкоуты. Здесь реальность совпала с расчетами и ожиданиями - трудоемкость процесса уменьшилась.

- Сейчас рыбаки ведут в основном ставной лов в сорах, будет ли применяться в эту путину запорный лов рыбы?

- Как и в прошлые годы, уже установили запор на рыбоугодье Ас-хаш, но неожиданно начала прибывать вода, в Куноватке усилилось течение. Рыба еще не идет на выход, поэтому пока стенку запора подняли. Но там ситуация под контролем. И, думаю, рыбаки возьмут запланированные объемы. Применять более широко этот вид промысла нерационально из-за большого количества сырка в сорах, квота на которого небольшая. Установка запоров дело трудоемкое, а сверх квоты прилова сырка в запоре не должно быть. Возможности запорного лова только этим и ограничены.

- Как в целом оцените промысловую обстановку и виды нынешней путины?

- Уровень воды ниже прошлых лет, но щука, что немаловажно, успела отметать икру, молодь щуки будет, а это залог будущих уловов. Пока в сорах воды достаточно и для нагула рыбы, и для ведения ставного лова.

- Недавно ваше предприятие получило очередной грант губернатора ЯНАО, за какие достижения?

- Это грант, пятый по общему счету и третий подряд, назначение которого отличается от предыдущих - он целиком идет на развитие производственной базы. Из окружного бюджета выделялись средства, был объявлен конкурс между рыбодобывающими предприятиями. В нем участвовало около 40 претендентов, в том числе и Горковский рыбозавод. По результатам конкурса у нас пятое место с суммой 8 млн 300 тысяч рублей. На эти средства закупаем холодильник в Шурышкары, дизельгенератор, кран-манипулятор на РПТС. Возможно, лодочные моторы.

- Проезжая по Горной Оби, бросаются в глаза новенькие бударки, некоторые уже в деле - на плаву. Откуда поставка?

- Эти лодки-бударки местного производства построил рыбак - мастер из Самгымгорта. Рассматриваем возможность использования и аксарковского варианта лодки. Бударку опробуют в наших условиях, если подойдет, закажем и там.

Николай Рочев.
Фото Татьяны Паршуковой.

"Большая уха" по-шурышкарски!

Концерт, спортивные состязания и рыбные угощения: так отметили День рыбака в селе Шурышкары

К знаменательному событию начали готовиться заранее: отпраздновать День рыбака планировалось ещё 6 июля. Но у погоды на этот день были свои планы, потому яркое и колоритное мероприятие было решено отложить на тринадцатое число.

В этот день, как задумывалось и хотелось, погода не подвела. С самого утра светило солнце, что задавало хороший тон началу празднования. Даже самый ленивый побывал на "большой ухе"! Благо, рейсов теплохода "Метеор" в этот день было несколько, поэтому многие, угостившись вкусной ухой, смогли в этот же день вернуться домой. Гостей праздника ожидала насыщенная программа празднования, начиная с официальной части и заканчивая праздничной дискотекой.

Гостей и рыбаков поприветствовал глава Шурышкарского района Андрей Головин, отметив, что профессия рыбака сложна и трудна, но без неё не представить сельское хозяйство района. Глава муниципалитета наградил почётными грамотами отличившихся рыбаков района и дал старт празднованию Дня рыбака. Были поздравления от других официальных лиц района и округа. Все достойные получили грамоты, благодарности и подарки. Особенно были отмечены ветераны отрасли и юбиляры. Среди них немало женщин, отдавших всю свою жизнь такому нелёгкому труду.

- Мы с мужем рыбачим в Унсельгорте, хотя уже находимся на пенсии. Я с детства на реке, а с 80-х годов официально рыбачка в совхозе Горковский, - делится Ольга Николаевна Хунзи. - Наш плашкоут стоит ниже деревни Усть-Войкар, туда мы и ездим сдавать рыбу. Рыбачим по квотам, сдали её - можно "сворачивать рукава". Но без дела мы не сидим, делаем заготовки на зиму, солим, сушим рыбу. Так же и зимой рыбачим, ставим гимги (орудие для лова рыбы - прим.ред.) и сети. Радует, что квоту на белую рыбу немножко увеличили.

Преемственность поколений всегда была в традиционных отраслях хозяйствования, но в последнее время эта тенденция пошла на спад. Так считает рыбак Горковского совхоза Владимир Ребась.

- Мой дед, отец, дяди и братья всю жизнь в рыболовстве, племянники тоже подтягиваются. Но всё же молодёжи стало меньше в нашей профессии, так как зарплата небольшая, хотя и поступает без задержек и совхоз всем нужным обеспечивает. Конечно, хочется, чтоб зарплата была достойнее, а она зависит от цены на рыбу, которую у нас принимают за смешные деньги. Вот поэтому молодёжь и не хочет получать копейки за тяжелый, каждодневный, изнуряющий труд.

Чтобы рыбаки смогли отдохнуть от тяжелых будней, для них после официальной части начался праздничный концерт и развлекательная программа, которые, судя по овациям зрителей, прошли на "Ура!".

Ну а тех, кто проголодался, пригласили за праздничный стол на большую уху, приготовленную командой ИП Т.И.Зимина. Поев вкусной рыбки и подкрепившись ухой, рыбаков и гостей пригласили на соревнования по национальным видам спорта, организованные силами Центра физкультуры и спорта. Спортсмены метали тынзян на хорей, прыгали через нарты и тройной прыжок, стреляли из винтовки и поднимали гири. Желающих посостязаться, показать силу, ловкость и выносливость было хоть отбавляй, ведь за призовые места бонусом к грамоте, в конвертике лежала приятная сумма денег.

Иван Сандрин.
Фото Татьяны Паршуковой.

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РАЙОННОЙ ДУМЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШУРЫШКАРСКИЙ РАЙОН

ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 298

Об объявлении Благодарности Районной Думы муниципального образования Шурышкарский район

28 июня 2019 г. с. Мужи

В соответствии с решением постоянной комиссии Районной Думы по организации работы Районной Думы муниципального образования Шурышкарский район от 27 июня 2019 года и на основании решения Районной Думы от 21 декабря 2012 года № 471 "О Положении о наградах и поощрениях Районной Думы муниципального образования Шурышкарский район"

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Объявить Благодарность Районной Думы муниципального образования Шурышкарский район:

- за многолетний добросовестный труд, большой вклад в развитие Шурышкарского района и в связи с празднованием 80-летия со дня рождения **Курги Александру Ивановичу** - ветерану труда, с. Мужи;

- за многолетний добросовестный труд, большой вклад в развитие Шурышкарского района и в связи с празднованием 85-летия со дня рождения **Попову Владимиру Фёдоровичу** - ветерану Ямало-Ненецкого автономного округа, с. Овгорт.

2. Опубликовать настоящее постановление в общественно-политической газете "Северная панорама".

Председатель Районной Думы Л.В. Кондыгина.

“Северная панорама”
Муниципальное бюджетное учреждение общественно-политическая газета
Эскулап №5
20 июля 2019 года тираж 764

санбюллетень

Как уберечь себя от рака?

В современном мире онкологические заболевания - одна из основных причин смерти. Как защитится от серьёзного недуга? Об этом мы попросили рассказать врача-хирурга, онколога Мужевской ЦРБ Урану Монгун-ооловну Ооржак

Процесс перерождения нормальной клетки в злокачественную - канцерогенез - имеет свои закономерности и стадии. Полностью защитить себя и своих близких от болезни невозможно, раком может заболеть любой человек. Чаще опухолевые клетки развиваются в органах и тканях организма, в которых скорость деления клеток выше - коже, кишечнике, лимфатической системе, костном мозге, костях. Они отличаются от нормальных тем, что вместо гибели продолжают расти и делиться, образовывая новые патологические клетки. Опухоль вырабатывает токсические вещества, которые приводят к ухудшению состояния человека, слабости, потери аппетита и снижению веса.

В настоящее время онкология располагает мощными методами лечения рака, которые позволяют добиться выздоровления, особенно на ранних стадиях. Важное значение имеет эффективная профилактика, которая позволяет свести риск заболевания к минимуму. Современная медицина различает три вида активной профилактики рака.

В **первичную профилактику** входит повышение иммунитета организма, нормализация образа жизни и питания, отказ от курения, злоупотребления спиртными напитками, физическая активность, здоровое питание и нормализация веса.

Доказано, что диета, состоящая из растительных компонентов, способна своевременно предупредить развитие злокачественных новообразований. Рацион, богатый овощами и фруктами, содержащими витамины Е, С и группы В способствует нормальному функционированию организма и препятствует повреждению генов и их трансформации в раковые клетки за счет своих противоопухолевых свойств. Клетчатка, в состав которой входят грубые волокна, снижает вероятность возникновения злокачественных новообразований в толстом кишечнике. Большое количество её содержится в злаках, овощах и фруктах.

Тем, кто хочет предостеречь себя от недуга, нужно употреблять в пищу овощи, зелень и салаты, заправленные оливковым или растительным маслом, богатым витамином Е, а также, бобовые и цельнозерновые продукты. Обязательны в меню молочные и кисломолочные продукты, нежирные сорта мяса.

Такая пагубная привычка, как курение, провоцирует не только болезни дыхательной системы, но и ряд злокачественных новообразований самых разных локализаций. Профилактика рака лёгких должна начаться с полного отказа от этой привычки. Большую опасность для организма человека представляет сочетание курения с алкоголем, в разы увеличивающее возникновение рака полости рта. Алкоголь, употребляемый в количествах, превышающих допустимую норму, приводит к опухолям пищевода, желудка, раку печени и гортани.

Важным аспектом в предупреждении наступления рака является профилактика инфекционных заболеваний. Сегодня точно доказана связь бактериальных и вирусных заболеваний с развитием некоторых видов онкозаболеваний. Примером таких проявлений может стать наличие в желудке болезнетворной бактерии Helicobacterpylori, способствующей развитию гастрита, язвы и рака ЖКТ. Вирусы гепатитов В и С в несколько раз увеличивают вероятность возникновения рака печени, а некоторые штаммы вируса папилломы вызывают развитие рака шейки матки у женщин. Чтобы предупредить раковые заболевания этих видов нужно проводить вакцинацию от соответствующих вирусов.

Значительно повышается риск заболеть онкологическими болезнями, если человек работает в плохих условиях труда и ежедневно контактирует с канцерогенами. Чтобы исключить этот фактор риска, можно сменить место работы или обезопасить себя, соблюдая технику безопасности и уделяя большое внимание личной гигиене.

Причиной меланомы и базальноклеточного рака могут стать ультрафиолетовые лучи, которые пагубно воздействуют на кожу. Поэтому, чтобы предотвратить онкологию, в целях профилактики не рекомендуется подвергаться инсоляции (облучению солнцем) и посещать солярии. Использовать солнцезащитные кремы и лосьоны с высокой степенью защиты от воздействия УФ-лучей.

Для правильного функционирования органов и поддержания хорошего самочувствия взрослому человеку достаточно ежедневного получасового занятия физкультурой. Если нет возможности посещать фитнес-клубы, нужно регулярно делать гимнастику дома, совершать пешие прогулки и пробежки, при возможности посещать бассейн. Также, для того чтобы улучшить свое состояние и обезопасить себя от возникновения онкологических заболеваний, следует избавиться от избыточного веса.

Невозможно говорить о профилактике онкологии без полноценного отдыха и сна. Для профилактики онкозаболеваний очень важен ночной сон в течение 7-9 часов в полной темноте, способствующей выработке необходимого организму человека гормона - мелатонина.

Продолжение на 6 стр.

Как уберечь себя от рака?

В современном мире онкологические заболевания - одна из основных причин смерти. Как защитится от серьёзного недуга? Об этом мы попросили рассказать врача-хирурга, онколога Мужевской ЦРБ Урану Монгун-ооловну Ооржак

Окончание. Начало на 5 стр.

Не имеет подтверждений роль стрессов в онкопатологии, однако люди, находящиеся в состоянии постоянного нервного перенапряжения, склонны к заболеваниям разной этиологии. Профилактическими мерами в предотвращении стресса и, как следствие, раковых заболеваний могут стать водные процедуры, спортзал и прогулки на свежем отдыхе.

К **вторичной профилактике** относятся обнаружение и борьба с предраковыми заболеваниями, выявление, профилактика и лечение рака ранних стадий. Среди мероприятий этого вида профилактики можно выделить ежегодную флюорографию, осмотр у гинеколога и забор мазка из шейки матки на онкоцитологию, профилактические осмотры, выявление групп риска, маммография у женщин старше 40 лет, профилактическое КТ лёгких у курильщиков. Диагностировать рак простаты помогает тест на ПСА (простат-специфический антиген), эндоскопические исследования позволяют определить рак пищевода, желудка и толстого кишечника на ранней стадии, мужчинам после 40 лет показана периодическая консультация уролога.

Третичная профилактика включает в себя детальное наблюдение за людьми, которые уже перенесли злокачественные новообразования. Основная её задача - предупреждение рецидива и появления метастазов. Даже при полном излечении пациента вероятность повторного заболевания не исключается. Третичная профилактика включает регулярное посещение онколога и прохождение необходимых исследований, ведение здорового образа жизни и соблюдение правильного питания, следование рекомендациям лечащего врача, внимательное отношение к здоровью и предупреждение инфекционных болезней, исключение контакта с канцерогенными и мутагенными веществами.

Стоит помнить, что болезнь легче предупредить, чем лечить! Потому при появлении специфических признаков стоить незамедлительно обратиться к врачу. Стоит насторожиться при

Необъяснимой потере веса. Необъяснимое снижение веса на 4-5 кг или больше, может быть первым признаком рака.

Повышении температуры (лихорадке). Повышение температуры часто наблюдается при раке, но чаще всего происходит после того, как рак метастазировал.

Повышенной утомляемости (усталости). Усталость может возникать на ранних стадиях некоторых видов рака, например, при лейкемии. Также повышенная утомляемость - признак того, что опухоль растёт.

Изменении кожных покровов. Наряду с раком кожи, некоторые другие формы рака могут вызывать видимые изменения кожи в виде потемнения, пожелтения, покраснения, зуда и избыточного роста волос.

Боли. Боль может являться ранним признаком нескольких опухолей, например, костей. Чаще всего боль из-за рака означает, что опухоль уже дала метастазы.

Наряду с общими признаками, стоит обращать внимание и на некоторые другие симптомы, которые могут указывать на рак: нарушения стула или функции мочевого пузыря, незаживающая рана или язва, белые пятна в ротовой полости, или белые пятна на языке, необычные кровотечения или выделения, утолщение или уплотнение в груди или других частях тела, несварение желудка или затруднённое глотание, изменения в бородавке, родинке или любые новые изменения кожи, раздражающий длительный кашель или охриплость голоса.

Однако данные симптомы могут быть и при других заболеваниях, поэтому правильный диагноз может поставить только врач в специализированном медицинском учреждении.

Врач-хирург,
онколог У.М. Ооржак.
Фото Татьяны Паршуковой.

н а ш е з д о р о в ь е

Подари мне жизнь!

С 9 по 15 июля года в разных регионах России прошла информационно - просветительская акция "Подари мне жизнь!", организатором которой является Фонд социально-культурных инициатив и лично его президент Светлана Медведева. Главная задача важной и доброй акции - сохранить семейные ценности, рассказать обществу о медицинском, нравственном, этическом вреде абортов и сделать рождение каждого ребёнка желанным.

12 июля в поликлинике Мужевской центральной районной больницы состоялась встреча с врачом-гинекологом Светланой Вернигоровой, в ходе которой обсудили насущные вопросы прегравидарной подготовки.

За сложным для произношения словом скрывается целый комплекс мероприятий по подготовке будущих мам и пап к зачатию, вынашиванию и рождению здорового ребёнка.

- Подготовка перед беременностью снижает риск развития хромосомных нарушений, таких как дефекты нервной трубки плода, пороки сердца, снижает частоту прерывания беременности, преждевременных родов и вероятность рождения недоношенных детей и детей-инвалидов, - отметила Светлана Сергеевна.

В предгравидарную подготовку входит оценка репродуктивного здоровья супружеской пары и факторов риска, клинические и лабораторные обследования. Мужчине необходимо сдать анализ, выявляющий наличие инфекций, передающихся половым путём, ВИЧ и гепатит. Женщине рекомендовано сдать кровь на наличие антител к TORCH инфекциям: краснухе, токсоплазмозу, цитомегаловирусу и герпесу. По показаниям возможны генетические обследования.

В процессе подготовки к беременности большое внимание следует уделить интергенетическому интервалу: так при обычных родах рекомендовано выдержать промежуток между беременностями в два года, в случае применения кесарева сечения - 3 года. Оптимальный возраст для планирования беременности - 19-35 лет.

- Стоит помнить, что в подготовке к беременности участвуют двое: как будущая мама, так и будущий папа ребёнка. Рекомендованный срок подготовки от трёх месяцев до полугода, - отметила Светлана Сергеевна.

Важным является изменить свой образ жизни, отказаться от вредных привычек, правильно питаться, нормализовать психоэмоциональный фон в семье, принимать назначенные врачом витамины и препараты.

Валентина Никитина.

Понедельник, 22 июля
Первый канал
05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00 Новости
09.15 Телеканал "Доброе утро"
09.50 "Модный приговор" (6+)
10.50 "Жить здорово!" (16+)
12.00 Новости
12.10 "Время покажет" (16+)
15.00 Новости
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.00 "Мужское/Женское" (16+)
17.00 "Время покажет" (16+)
18.00 "Вечерние новости"
18.20 "Время покажет" (16+)
18.50 "На самом деле" (16+)
19.50 "Пусть говорят" (16+)
21.00 "Время"
21.30 Т/с "Двое против смерти" (12+)
23.30 "Эксклюзив" с Дмитрием Борисовым (16+)
01.10 "Время покажет" (16+)
03.00 Новости
03.05 "Время покажет" (16+)

РОССИЯ 1
05.00 "Утро России"
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Местное время. Вести-Ямал"
09.00 "Вести"
09.12 Рекламный блок
09.25 "Утро России"
09.55 "О самом главном". Ток-шоу (12+)
11.00 "Вести"
11.25 "Вести. Местное время"
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+)
12.50 "60 мнут". Ток-шоу (12+)
14.00 "Вести"
14.25 "Местное время. Вести-Ямал"
14.45 "Кто против?". Ток-шоу (12+)
17.00 "Местное время. Вести-Ямал"
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)
18.50 "60 мнут". Ток-шоу (12+)
20.00 "Вести"
20.45 "Местное время. Вести-Ямал"
21.00 Т/с "Рая знает всё!" (12+)
22.55 Т/с "Доктор Рихтер" (16+)
01.10 Т/с "Московская борзая" (12+)
03.50 Т/с "Семейный детектив" (12+)

Культура
04.30 "Пешком..."
05.05 Д/ф "Молнии рождаются на земле"
05.45 "Легенды мирового кино"
06.15 Х/ф "Чистое небо"
08.00 "Новости культуры"
08.15 Д/ф "Мой Шостакович"
09.05 Т/с "Сита и Рама"
12.40 "Линия жизни"
13.35 Д/ф "Молнии рождаются на земле"
14.15 Д/ф "Не укради. Возвращение святыни"
15.00 "Новости культуры"
15.10 "Театр на экране"
18.10 Д/ф "Роман в камне"
18.40 "Звезды XXI века"
19.30 "Новости культуры"
19.45 Д/ф "Ступени цивилизации"
20.45 Юбилей Наталии Солженицыной "Жизнь не по лжи"
21.50 Х/ф "Гонки по вертикали"
23.00 Х/ф "Красота скрытого"
23.30 "Новости культуры"
23.50 Д/ф "Лунные скитальцы"
00.30 "Звезды XXI века"
01.20 Т/с "В лесах и на горах"
00.50 "Цвет времени"

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00 "Актуальное интервью" 16+
06.30 Д/ф "Легенды мирового кино. Анни Жирардо" 12+
07.00 "Бодрое утро" 12+
08.00 М/с "Машины страшилки" 0+
09.00 Профилактиктика
18.00 Д/с "Легенды Крыма" 12+
18.30 "Инфраструктура" 16+
19.00 "Время спорта" 16+
19.30 "Время Ямала" 16+
19.45 "Актуальное интервью" 16+
20.00 "Ладушки" 0+
20.15 Х/ф "Путешествие во влюбленность" 16+
22.00 "Время Ямала" 16+
22.15 "Время спорта" 16+
22.45 "С полем!" 16+
23.00 "Арктический календарь" 12+
23.15 Х/ф "Любовь и золото" 16+
01.10 Х/ф "Следователь Протасов" 18+
02.45 "Дороже золота" 12+
03.30 "Мой герой" 12+
04.10 Х/ф "Фантоцци" 12+

Звезда
05.25 Х/ф "Вторжение" (6+)
07.05 Х/ф "Апачи" (0+)
ТВ "Северный ветер"
07.00 "Ретроспектива "СВ" 12+
07.30 "Времена города . Итоги недели" 16+
08.00 "Ретроспектива "СВ" 12+
08.30 "Времена города . Итоги недели" 16+
09.30, 12.05 "На рубеже. Ответный удар" (16+)
12.00, 16.00 "Военные новости"
13.40 "Смерш. Легенда для предателя" (16+)
ТВ "Северный ветер"
16.05 "Лучшее из архива "СВ"
18.30 "Мы вас ждали" 12+
18.40 "Главная тема" 12+
19.00 "Времена города" 16+
19.15 "Загадки века с Сергеем Медведевым" (12+)
21.50 Новости дня
22.00 "Загадки века с Сергеем Медведевым" (12+)
23.40 Х/ф "Мерседес" уходит от погони" (12+)
01.15 Х/ф "Риск - благородное дело" (0+)
02.35 Х/ф "Альпинисты" (18+)
04.00 Х/ф "Кровь за кровь" (16+)

Вторник, 23 июля
Первый канал
05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00 Новости
09.15 Телеканал "Доброе утро"
09.50 "Модный приговор" (6+)
10.50 "Жить здорово!" (16+)
12.00 Новости
12.10 "Время покажет" (16+)
15.00 Новости
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.00 "Мужское/Женское" (16+)
17.00 "Время покажет" (16+)
18.00 "Вечерние новости"
18.20 "Время покажет" (16+)
18.50 "На самом деле" (16+)
19.50 "Пусть говорят" (16+)
21.00 "Время"
21.30 Т/с "Двое против смерти" (12+)
23.30 "Камера. Мотор. Страна" (16+)
01.05 "Время покажет" (16+)
03.00 Новости
03.05 "Время покажет" (16+)

РОССИЯ 1
05.00 "Утро России"
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Местное время. Вести-Ямал"
09.00 "Вести"
09.12 Рекламный блок
09.25 "Утро России"
09.55 "О самом главном". Ток-шоу (12+)
11.00 "Вести"
11.25 "Вести. Местное время"
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+)
12.50 "60 мнут". Ток-шоу (12+)
14.00 "Вести"
14.25 "Местное время. Вести-Ямал"
14.45 "Кто против?". Ток-шоу (12+)
17.00 "Местное время. Вести-Ямал"
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)
18.50 "60 мнут". Ток-шоу (12+)
20.00 "Вести"
20.45 "Местное время. Вести-Ямал"
21.00 Т/с "Рая знает всё!" (12+)
23.00 Т/с "Доктор Рихтер" (16+)
01.20 Т/с "Московская борзая" (12+)
04.05 Т/с "Семейный детектив" (12+)

Культура
04.30 "Пешком..."
05.05 Д/ф "Древний Египет. Жизнь и смерть в Долине Царей"
06.10 "Легенды мирового кино"
06.35 Х/ф "Гонки по вертикали"
07.45 "Важные вещи". "Пушечки Павла I"
08.00 "Новости культуры"
08.15 "Острова"
09.00 Т/с "Сита и Рама"
12.35 "Полиглот"
13.20 Д/ф "Лунные скитальцы"
14.00 Д/ф "Древний Египет. Жизнь и смерть в Долине Царей"
15.00 "Новости культуры"
15.10 "Театр на экране"
18.00 "2 Верник 2"
18.40 "Звезды XXI века"
19.30 "Новости культуры"
19.45 Д/ф "Ступени цивилизации"
20.45 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 "85 лет со дня рождения Семёна Арановича". "Острова"
21.45 "Цвет времени"
21.50 Х/ф "Гонки по вертикали"
23.00 "Красота скрытого"
23.30 "Новости культуры"
23.50 Д/ф "Полет на Марс, или Волонтеры "Красной планеты"
00.20 "Звезды XXI века"
01.10 Т/с "В лесах и на горах"
00.40 Д/с "Первые в мире"

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00 "Ялэмдад нумгы". Программа на ненецком языке 16+
06.30 Д/с "Легенды Крыма" 12+
07.00 "Бодрое утро" 12+
08.00 М/ф "Чиполлино", "Петя и Красная Шапочка", "Разрешите погулять с вашей собакой", "Радуга" 0+
09.15 Т/с "Женская консультация" 16+
10.00 "Время Ямала" 16+
10.05 Т/с "Женская консультация" 16+
10.15 Х/ф "Следствие любви" 16+
11.00 "Время Ямала" 16+
11.05 М/с "Маша и медведь" 0+
11.35 М/с "Машины страшилки" 0+
12.00 "Северный колорит". Программа на русском языке 16+
12.30 "Инфраструктура" 16+
13.00 "Время Ямала" 16+
13.15 "Актуальное интервью" 16+
13.30 Т/с "Чужое гнездо" 12+
15.00 "Время Ямала" 16+
15.05 Т/с "Чужое гнездо" 12+
15.15 М/с "Маша и медведь" 0+
16.00 "Время Ямала" 16+
16.05 Д/ф "Три святыни. Тайны монархов" 16+
16.55 "Русская императорская армия" 12+
17.05 Т/с "Женская консультация" 16+
18.00 "Центр общественного контроля" 16+
19.00 "Время спорта" 16+
19.30 "Время Ямала" 16+

19.45 "Актуальное интервью" 16+
20.00 "Ладушки" 0+
20.15 "Плюмбум, или опасная игра" 16+
21.50 "Русская императорская армия" 12+
22.00 "Время Ямала" 16+
22.15 "Время спорта" 16+
22.45 Д/ф "Легенды мирового кино. Георгий Юматов" 12+
23.15 Т/с "Любовь и золото" 16+
01.10 Х/ф "Следователь Протасов" 18+
02.45 "Дороже золота" 12+
03.00 Д/ф "Три святыни. Тайны монархов" 16+
03.45 "Мой герой" 12+
04.25 Т/с "Чужое гнездо" 12+

Звезда

05.40 Х/ф "Горожане" (12+)
07.20 Х/ф "Ульзана" (0+)
ТВ "Северный ветер"
07.00 "Ретроспектива "СВ" 12+
07.45 "Времена города" 16+
08.00 "Ретроспектива "СВ" 12+
08.45 "Времена города" 16+
10.00, 12.05 Т/с "Охота на асфальте" (16+)
12.00, 16.00 "Военные новости"
ТВ "Северный ветер"
16.05 "Лучшее из архива "СВ"
18.30 "Спорт-дайджест" 12+
18.50 "Кодекс чести" 16+
19.00 "Времена города" 16+
19.15 "Улика из прошлого" (16+)
21.50 Новости дня
22.00 "Улика из прошлого" (16+)
23.40 Х/ф "След в океане" (12+)
01.15 Х/ф "Моонзунд" (12+)
03.35 Х/ф "Смертельная ошибка" (12+)

Среда, 24 июля
Первый канал

05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00 Новости
09.15 Телеканал "Доброе утро"
09.50 "Модный приговор" (6+)
10.50 "Жить здорово!" (16+)
12.00 Новости
12.10 "Время покажет" (16+)
15.00 Новости
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.00 "Мужское/Женское" (16+)
17.00 "Время покажет" (16+)
18.00 "Вечерние новости"
18.20 "Время покажет" (16+)
18.50 "На самом деле" (16+)
19.50 "Пусть говорят" (16+)
21.00 "Время"
21.30 Т/с "Двое против смерти" (12+)
23.30 "Звезды под гипнозом" (16+)
01.15 "Время покажет" (16+)
03.00 Новости
03.05 "Время покажет" (16+)

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России"
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Местное время. Вести-Ямал"
09.00 "Вести"
09.12 Рекламный блок
09.25 "Утро России"
09.55 "О самом главном". Ток-шоу (12+)
11.00 "Вести"
11.25 "Вести. Местное время"
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+)
12.50 "60 мнут". Ток-шоу (12+)
14.00 "Вести"
14.25 "Местное время. Вести-Ямал"
14.45 "Кто против?". Ток-шоу (12+)
17.00 "Местное время. Вести-Ямал"
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)
18.50 "60 мнут". Ток-шоу (12+)
20.00 "Вести"
20.45 "Местное время. Вести-Ямал"
21.00 Т/с "Рая знает всё!" (12+)
23.00 Т/с "Доктор Рихтер" (16+)
01.20 Т/с "Московская борзая" (12+)
03.20 Т/с "Семейный детектив" (12+)

Культура

04.30 "Пешком..."
05.05 Д/ф "Древний Египет. Жизнь и смерть в Долине Царей"
06.10 "Легенды мирового кино"
06.35 "Гонки по вертикали"
07.45 "Важные вещи"
08.00 "Новости культуры"
08.15 "Острова"
09.00 Т/с "Сита и Рама"
12.35 "Полиглот"
13.20 Д/ф "Полет на Марс, или Волонтеры "Красной планеты"
13.45 "Цвет времени"
14.00 Д/ф "Древний Египет. Жизнь и смерть в Долине Царей"
15.00 "Новости культуры"
15.10 "Театр на экране"
17.25 Д/ф "Олег Янковский. Полеты наяву"
18.15 "Цвет времени"
18.30 "Звезды XXI века"
19.30 "Новости культуры"
19.45 Д/ф "Ступени цивилизации"
20.45 "Спокойной ночи, малыши!".
20.55 "К 85-летию со дня рождения ильи авербаха". "Острова"
21.40 "Цвет времени"
21.50 Х/ф "Гонки по вертикали"
23.00 "Красота скрытого"
23.30 "Новости культуры"
23.50 Д/ф "Рgоневесомость"
00.30 "Звезды XXI века"
01.25 Т/с "В лесах и на горах"

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 "Северный колорит". Программа на русском языке 16+
06.30 Д/ф "Легенды мирового кино. Георгий Юматов" 12+
07.00 "Бодрое утро" 12+
08.00 "Центр общественного контроля" 16+
09.00 Д/ф "Дороже золота" 12+
09.15 Т/с "Женская консультация" 16+
10.00 "Время Ямала" 16+
10.05 Т/с "Женская консультация" 16+
10.15 Т/с "Следствие любви" 16+
11.00 "Время Ямала" 16+
11.05 М/с "Маша и медведь" 0+
11.45 М/с "Машины страшилки" 0+
12.00 "Изьватас олэм". Программа на языке коми 16+
12.30 "Здравствуйте" 16+
13.00 "Время Ямала" 16+
13.15 "Актуальное интервью" 16+
13.30 Т/с "Чужое гнездо" 12+
15.00 "Время Ямала" 16+
15.05 Т/с "Чужое гнездо" 12+
15.15 М/с "Маша и медведь" 0+
16.00 "Время Ямала" 16+
16.05 Д/ф "Артисты - фронту" 12+
16.50 "Дороже золота" 12+
17.05 Т/с "Женская консультация" 16+
18.00 "Полярное мнение" 16+
19.00 "Время спорта" 16+
19.30 "Время Ямала" 16+
19.45 "Актуальное интервью" 16+
20.00 "Ладушки" 0+
20.15 Х/ф "Вы Петьку не видели?" 6+
21.20 Д/ф "Артисты - фронту" 12+
22.00 "Время Ямала" 16+
22.15 "Время спорта" 16+
22.45 Д/ф "Легенды мирового кино. Леонид Броневой" 12+
23.15 Т/с "Притяжению вопреки" 16+
00.50 Х/ф "Следователь Протасов" 18+
02.30 Д/ф "Юные и отважные" 12+
03.00 Д/ф "Осторожно, мозг!" 16+
03.45 "Мой герой" 12+
04.25 Т/с "Чужое гнездо" 12+

Звезда

05.20 Х/ф "Ключи от неба" (0+)
06.40 Х/ф "След Сокола" (12+)
ТВ "Северный ветер"
07.00 "Ретроспектива "СВ" 12+
07.45 "Времена города" 16+
08.00 "Ретроспектива "СВ" 12+
08.45 "Времена города" 16+
09.40, 12.05 Т/с "Хуторянин" (12+)
12.00, 16.00 "Военные новости"
ТВ "Северный ветер"
16.05 "Лучшее из архива "СВ"
18.30 "Далекое-близкое" 12 +
18.50 "Главная тема" 12+
19.00 "Времена города" 16+
19.15 "Скрытые угрозы" с Николаем Чиндяйкиным (12+)
21.50 Новости дня
22.00 "Скрытые угрозы" с Николаем Чиндяйкиным (12+)
23.40 Х/ф "Экипаж машины боевой" (0+)
01.05 Х/ф "713-й просит посадку" (0+)
02.20 Х/ф "Самая длинная соломинка..." (6+)
03.50 Х/ф "Вторжение" (6+)

Четверг, 25 июля
Первый канал

05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00 Новости
09.15 Телеканал "Доброе утро"
09.50 "Модный приговор" (6+)
10.50 "Жить здорово!" (16+)
12.00 Новости
12.10 "Время покажет" (16+)
15.00 Новости
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.00 "Мужское/Женское" (16+)
17.00 "Время покажет" (16+)
18.00 "Вечерние новости"
18.20 "Время покажет" (16+)
18.50 "На самом деле" (16+)
19.50 "Пусть говорят" (16+)
21.00 "Время"
21.30 Т/с "Двое против смерти" (12+)
23.30 "Вечерний Ургант" (16+)
00.25 "На ночь глядя" (16+)
01.20 "Время покажет" (16+)
03.00 Новости
03.05 "Время покажет" (16+)

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России"
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Местное время. Вести-Ямал"
09.00 "Вести"
09.12 Рекламный блок
09.25 "Утро России"
09.55 "О самом главном". Ток-шоу (12+)
11.00 "Вести"
11.25 "Вести. Местное время"
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+)
12.50 "60 мнут". Ток-шоу (12+)
14.00 "Вести"
14.25 "Местное время. Вести-Ямал"
14.45 "Кто против?". Ток-шоу
17.00 "Местное время. Вести-Ямал"
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)
18.50 "60 мнут". Ток-шоу (12+)
20.00 "Вести"
20.45 "Местное время. Вести-Ямал"
21.00 Т/с "Рая знает всё!" (12+)
23.00 Ко Дню сотрудника органов следствия РФ. Премьера. "Профессия - следователь" (16+)
23.55 Т/с "Московская борзая" (12+)
03.45 Т/с "Семейный детектив" (12+)

Культура
04.30 "Пешком..."
05.05 Д/ф "Китай. Империя времени"
05.55 Д/ф "Первые в мире"
06.10 "Легенды мирового кино"
06.35 Х/ф "Гонки по вертикали"
07.45 "Важные вещи"
08.00 "Новости культуры"
08.15 "Острова"
09.00 Т/с "Сита и Рама"
12.35 "Полиглот"
13.20 Д/ф "Ргоневесомость"
14.05 Д/ф "Китай. Империя времени"
15.00 "Новости культуры"
15.10 "Театр на экране"
18.05 Д/ф "Ход к зрительному залу... Вячеслав Невинный"
18.50 "Звезды XXI века"
19.30 "Новости культуры"
19.45 "Ступени цивилизации"
20.35 "90 лет со дня рождения Василия Шукшина". "Острова"
21.30 Х/ф "Позови меня в даль светлую"
23.00 Х/ф "Красота скрытого"
23.30 "Новости культуры"
23.50 Д/ф "Женский космос"
00.30 "Звезды XXI века"
01.30 Т/с "В лесах и на горах"

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00 "Изьватас олэм". Программа на языке коми 16+
06.30 Д/ф "Легенды мирового кино. Леонид Броневой" 12+
07.00 "Бодрое утро" 12+
08.00 "Полярное мнение" 16+
09.00 Д/ф "Дороже золота" 12+
09.15 Т/с "Женская консультация" 16+
10.00 "Время Ямала" 16+
10.05 Т/с "Женская консультация" 16+
10.15 Т/с "Следствие любви" 16+
11.00 "Время Ямала" 16+
11.05 М/с "Маша и медведь" 0+
11.45 М/с "Машины страшилки" 0+
12.00 "Тут сул*там". Программа на языке ханты 16+
12.30 "Чемоданное настроение" 12+
13.00 "Время Ямала" 16+
13.15 "Актуальное интервью" 16+
13.30 Т/с "Чужое гнездо" 12+
15.00 "Время Ямала" 16+
15.05 Т/с "Чужое гнездо" 12+
15.15 М/с "Маша и медведь" 0+
16.00 "Время Ямала" 16+
16.05 Д/ф "Секретная папка" 16+
16.50 "Дороже золота" 12+
17.05 Т/с "Женская консультация" 16+
18.00 Д/ф "Один день в городе" 12+
18.30 "Полярные исследования. Северная пристань" 16+
19.00 "Время спорта" 16+
19.30 "Время Ямала" 16+
19.45 "Актуальное интервью" 16+
20.00 "Ладушки" 0+
20.15 Х/ф "Храни меня, мой талисман" 12+
21.30 "Открытый мир. Неожиданная Россия. Старый дом у реки" 16+
22.00 "Время Ямала" 16+
22.15 "Время спорта" 16+
22.45 Д/ф "Легенды мирового кино. Луи де Фюнес" 12+
23.15 Х/ф "Последнее изгнание дьявола. второе пришествие" 16+
00.45 Х/ф "Следователь Протасов" 18+
02.25 Д/ф "Секретная папка" 16+
03.10 Д/ф "Легенды мирового кино. Грегори Пек" 12+
03.40 "Мой герой" 12+
04.25 Т/с "Чужое гнездо" 12+

Звезда
05.25 Х/ф "След в океане" (12+)
06.55 Х/ф "Белые волки" (12+)
ТВ "Северный ветер"
07.00 "Ретроспектива "СВ" 12+
07.45 "Времена города" 16+
08.00 "Ретроспектива "СВ" 12+
08.45 "Времена города" 16+
09.40, 12.05 Т/с "Хуторянин"
12.00, 16.00 "Военные новости"
13.40 Х/ф "Львиная доля"
ТВ "Северный ветер"
16.05 "Лучшее из архива "СВ"
18.30 "Мы вас ждали" 12+
18.40 "Главная тема" 12+
19.00 "Времена города" 16+
19.15 "Код доступа" (12+)
21.50 Новости дня
22.00 "Код доступа" (12+)
23.40 Д/ф "Профессия-следователь" (12+)
00.15 Х/ф "Единственная..." (0+)
02.00 "Высоцкий. Песни о войне" (6+)
02.45 Х/ф "Вертикаль" (0+)
03.55 Х/ф "713-й просит посадку" (0+)

Пятница, 26 июля
Первый канал
05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00 Новости
09.15 Телеканал "Доброе утро"
09.50 "Модный приговор" (6+)
10.50 "Жить здорово!" (16+)
12.00 Новости
12.10 "Время покажет" (16+)
15.00 Новости
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.00 "Мужское/Женское" (16+)
17.00 "Время покажет" (16+)
18.00 "Вечерние новости"
18.20 "Время покажет" (16+)
19.50 "Поле чудес" (16+)
21.00 "Время"
21.30 "Три аккорда" (16+)
23.20 "Вечерний Ургант" (16+)
00.15 "Ингмар Бергман" (16+)
01.20 Х/ф "Патерсон" (16+)
03.35 "Про любовь" (16+)
04.20 "Наедине со всеми" (16+)

РОССИЯ 1
05.00 "Утро России"
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Местное время. Вести-Ямал"
09.00 "Вести"
09.12 Рекламный блок
09.28 "Утро России: местное время"
09.55 "О самом главном". Ток-шоу (12+)
11.00 "Вести"
11.25 "Уральский меридиан"
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+)
12.50 "60 мнут". Ток-шоу (12+)
14.00 "Вести"
14.25 "Местное время. Вести-Ямал"
14.45 "Кто против?". Ток-шоу (12+)
17.00 "Местное время. Вести-Ямал"
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)
18.50 "60 мнут". Ток-шоу (12+)
20.00 "Вести"
20.45 "Местное время. Вести-Ямал"
21.00 Т/с "Рая знает всё!" (12+)
23.00 Х/ф "Золотце" (12+)
03.25 Т/с "Семейный детектив" (12+)

Культура
04.30 "Пешком..."
05.05 Д/ф "Китай. Империя времени"
06.00 "Легенды мирового кино"
06.25 Х/ф "Позови меня в даль светлую"
08.00 "Новости культуры"
08.15 "К 60-летию Александра Велединского". Д/ф "Я пришел, чтобы простить тебя"
09.00 Т/с "Сита и Рама"
12.35 "Полиглот"
13.20 Д/ф "Женский космос"
14.05 Д/ф "Китай. Империя времени"
15.00 "Новости культуры"
15.10 "А.Чехов. "Живешь в таком климате..."
16.55 Д/ф "Душа Петербурга"
17.50 "Билет в Большой"
18.30 "Звезды XXI века"
19.30 "Новости культуры"
19.45 Х/ф "Инспектор Гулл"
22.10 "Линия жизни"
23.10 "Новости культуры"
23.30 Х/ф "Миссионер"
00.55 Себастьен Жиньо и Денис Чанг. Концерт в Монреале
00.00 Д/ф "Дикая Ирландия - на краю земли"

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00 "Тут сул*там". Программа на языке ханты 16+
06.30 Д/ф "Легенды мирового кино. Луи де Фюнес" 12+
07.00 "Бодрое утро" 12+
08.00 М/ф "Терем-теремок", "Тигренок на подсолнухе" 0+
08.25 "Экспериментаторы" 12+
09.15 Т/с "Женская консультация" 16+
10.00 "Время Ямала" 16+
10.05 Т/с "Женская консультация" 16+
10.15 Т/с "Следствие любви" 16+
11.00 "Время Ямала" 16+
11.05 М/с "Маша и медведь" 0+
11.45 М/с "Машины страшилки" 0+
12.00 "Ялэмдад нумгы". Программа на ненецком языке 16+
12.30 "Время спорта" 16+
13.00 "Время Ямала" 16+
13.15 "Актуальное интервью" 16+
13.30 Т/с "Чужое гнездо" 12+
15.00 "Время Ямала" 16+
15.05 Т/с "Чужое гнездо" 12+
15.15 М/с "Маша и медведь" 0+
16.00 "Время Ямала" 16+
16.05 Д/ф "Древние цивилизации" 12+
16.55 "Арктический календарь" 12+
17.05 Т/с "Женская консультация" 16+
18.00 "На высоте" 12+
18.30 "Полярные истории" 16+
19.00 "Время спорта" 16+
19.30 "Время Ямала" 16+
19.45 "Актуальное интервью" 16+
20.00 "Ладушки" 0+
20.15 Х/ф "Опасно для жизни" 12+
21.45 Д/ф "Дороже золота" 12+
22.00 "Время Ямала" 16+
22.15 "Время спорта" 16+
22.45 Д/ф "Легенды мирового кино. Марина Влади" 12+
23.15 Х/ф "Примадонна" 16+
01.05 Х/ф "Атлантида" 16+
02.50 Д/ф "Твердыни мира" 12+
03.30 Д/ф "Дороже золота" 12+
03.45 "Мой герой" 12+
04.25 Т/с "Чужое гнездо" 12+

Звезда
05.35 Х/ф "Северино" (12+)
07.00, 08.20 Х/ф "Сокровище серебряного озера" (6+)
ТВ "Северный ветер"
07.00 "Ретроспектива "СВ" 12+
07.45 "Времена города" 16+
08.00 "Ретроспектива "СВ" 12+
08.45 "Времена города" 16+
09.30 Х/ф "Среди коршунов" (12+)
11.40, 12.05 Х/ф "Верная рука - друг индейцев" (0+)
12.00, 16.00 "Военные новости"
13.50 Х/ф "Братья по крови" (0+)
15.40 Х/ф "Оцеола" (0+)
ТВ "Северный ветер"
16.05 "Лучшее из архива "СВ"
18.30 "Ту-тундра" 6+
19.00 "Времена города" 16+
19.55 Х/ф "Текумзе" (0+)
21.50 Новости дня
22.00 Х/ф "Вождь Белое Перо" (0+)
23.35 Т/с "Рафферти" (12+)
03.20 Х/ф "Единственная..." (0+)
04.55 "Хроника Победы" (12+)

Суббота, 27 июля
Первый канал
06.00 Новости
06.10 "Арктика. Выбор смелых" (12+)
07.15 "Играй, гармонь любимая!" (12+)
08.00 Х/ф "Два Федора" (0+)
09.45 "Слово пастыря" (0+)
10.00 Новости
10.10 К 90-летию Василия Шукшина. "Душе нужен праздник" (12+)
11.15 "В гости по утрам"
12.00 Новости
12.15 Х/ф "Калина красная" (12+)
14.20 Х/ф "Печки-лавочки" (0+)
16.20 "Эксклюзив" с Дмитрием Борисовым (16+)
18.00 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым (12+)
19.30 "Сегодня вечером" (16+)
21.00 "Время"
21.20 "Сегодня вечером" (16+)
23.00 "Своя колея" (16+)
01.00 Х/ф "Будь круче!" (16+)
03.10 "Про любовь" (16+)
03.55 "Наедине со всеми" (16+)
05.20 "Россия от края до края" (12+)

РОССИЯ 1
05.00 ""Утро России. Суббота"
08.15 "По секрету всему свету"
08.40 "Вести Арктики"
09.20 "Пятеро на одного"
10.10 "Сто к одному". Телеигра
11.00 "Вести"
11.20 "Вести-Ямал"
11.40 "Смеяться разрешается"
14.00 "Вести"
14.20 Т/с "Дом у большой реки" (12+)
20.00 "Вести"
20.30 Т/с "Дом у большой реки" (12+)
00.55 Х/ф "Испытание верностью" (12+)

Культура
04.30 "Библейский сюжет"
05.05 М/ф "Три дровосека". "Высокая горка"
05.40 Х/ф "Расмус-бродяга"
08.00 "Передвижники. Михаил Нестеров"
08.30 Х/ф "Инспектор Гулл"
12.50 "Театральная летопись. Владимир Зельдин"
13.40 Д/с "Дикий" отпуск. 1980-е..."
14.05 Д/ф "Дикая Ирландия - на краю земли"
15.00 "Сон Чжин Чо, Валерий Гергиев и Симфонический оркестр Мариинского театра. Приморская сцена Мариинского театра"
16.40 Д/с "Гунны. Тайна волниковского всадника"
17.20 "Мой серебряный шар. Михаил Жаров"
18.05 Х/ф "Близнецы"
19.30 Д/ф "Агент А/201. Наш человек в гестапо"
21.00 "К 90-летию со дня рождения Василия Шукшина"
23.35 "Маэстро Раймонд Паулс и Биг-бенд Латвийского радио"
00.40 Д/ф "Экзотическая Мьянма"
01.30 "Тайная жизнь короля модерна".
00.15 "Олимпионики". "Притча об артисте (Лицедей)" Мультфильмы для взрослых

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00 Х/ф "Дом, где разбиваются сердца" 12+
09.10 "Звездная поляна" 12+
10.00 "Доктор И..." 16+
11.00 М/с "Маша и медведь" 0+
12.00 Д/ф "Легенды мирового кино. Марина Влади" 12+
12.30 Х/ф "Вы Петьку не видели?" 6+
13.35 М/с "Джинглики" 0+
16.15 Х/ф "Храни меня, мой талисман" 12+
17.30 М/ф "Гамба" 6+
19.00 "Полярные исследования. Затерянные экспедиции" 16+
19.30 Концерт "Жара в Вегасе" 12+
20.30 Х/ф "Телохранитель" 16+
22.15 Х/ф "Измена" 16+
02.40 Х/ф "Уильм и Кейт" 16+
04.15 "Битва ресторанов" 16+

Звезда
05.45 Х/ф "Вертикаль" (0+)
07.15 Х/ф "Двенадцатая ночь" (0+)
ТВ "Северный ветер"
09.00 "Времена города" 16+
09.15 "Мы вас ждали" 12 +
09.35 "Главная тема" 12+
09.40 "Не факт!" (6+)
10.15 "Улика из прошлого" (16+)
11.00 "Загадки века с Сергеем Медведевым" (12+)
11.55 "Секретная папка" (12+)
12.45, 13.15 "Последний день" (12+)
13.00, 18.00 Новости дня
ТВ "Северный ветер"
16.30 "Спорт-дайджест" 12+
16.50 "Главная тема"16+
17.00 "Времена города. Итоги недели" 16 +
17.30 "Ту -тундра" 6+
18.25 Т/с "Секретный фарватер" (0+)
00.20 Х/ф "Юнга Северного флота" (0+)
02.05 Х/ф "Правда лейтенанта Климова" (12+)
03.40 "Москва фронту" (12+)
04.00 Д/ф "Хранители морской славы России" (0+)
04.30 Х/ф "Адмирал Нахимов" (0+)

Воскресенье, 28 июля
Первый канал
06.00 Новости
06.10 "Цари океанов" (12+)
07.10 Х/ф "Командир счастливой "Щуки" (12+)
09.00 День Военно-морского флота РФ. Праздничный канал
12.00 Новости
12.10 День Военно-морского флота РФ. Праздничный канал
13.00 Торжественный парад к Дню Военно-морского флота РФ
14.35 Х/ф "72 метра" (12+)
17.25 "КВН". Премьер-лига (16+)
18.50 "Точь-в-точь" (16+)
21.00 "Время"
21.50 "Точь-в-точь" (16+)
22.45 Т/с "Лучше, чем люди" (16+)
00.50 Х/ф "Моя семья тебя уже обожает" (16+)
02.25 Х/ф "И Бог создал женщину" (12+)
04.10 "Про любовь" (16+)

РОССИЯ 1
05.05 Х/ф "Приказано женить" (12+)
07.20 "Семейные каникулы"
07.30 "Смехопанорама" Евгения Петросяна
08.00 "Утренняя почта"
08.40 "Вести-Ямал. События недели"
09.20 Ко Дню военно-морского флота. Премьера. "Затерянные в Балтике" (12+)
10.10 "Сто к одному". Телеигра
11.00 "Вести"
11.20 Т/с "Впереди день" (12+)
20.00 "Вести"
22.00 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым" (12+)
01.00 Х/ф "Огненная кругосветка" (12+)
02.00 Х/ф "Первый после Бога" (12+)

Культура
04.30 "Богослужение"
05.05 "А вдруг получится!..". "Зарядка для хвоста". "Завтра будет завтра". "Великое закрытие". "Ненаглядное пособие". Мультфильмы
05.50 Х/ф "Камила"
08.00 "Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым"
08.30 Х/ф "Близнецы"
09.55 "Евгений Миронов, Чулпан Хаматова, Дмитрий Журавлёв, Юлия Пересильд в спектакле Государственного театра наций "Рассказы Шукшина". Постановка Алвиса Херманиса"
14.25 "Новости культуры"
15.10 Д/ф "Андреевский крест"
15.55 "Концерт Кубанского казачьего хора в Государственном Кремлёвском дворце"
17.10 Д/ф "Экзотическая Мьянма"
18.00 "Пешком..."
18.30 "Романтика романса"
19.25 Д/ф "Галина Уланова. Незаданные вопросы"
20.20 Х/ф "Сказ про то, как царь Петр арапа женил"
22.00 "Звезды мировой сцены в юбилейном вечере маэстро Игоря Крутого в Кремле"
00.20 Х/ф "Расмус-бродяга"
00.40 "Тяп, ляп - маляры!". "Великолепный Гоша". Мультфильмы для взрослых

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00 М/с "Колобанга" 0+
07.25 "Гости по воскресеньям" 12+
08.15 Х/ф "Золотой цыпленок" 6+
09.30 М/ф "Чебурашка", "Чебурашка идет в школу" 0+
10.00 "Завалинка собирает друзей" 12+
10.30 "Здравствуйте" 16+
11.00 "Планета вкусов" 12+
12.00 Д/ф "Легенды мирового кино. Грегори Пек" 12+
12.30 Х/ф "Опасно для жизни" 12+
14.05 М/с "Маша и медведь" 0+
14.55 М/ф "Трое из Простоквашино", "Каникулы в Простоквашино", "Зима в Простоквашино", "Тайна третьей планеты" 0+
16.35 "Моё родное" 12+
17.20 Х/ф "Убийство в Ла-Рошели" 16+
19.00 "Открытый мир. Неожиданная Россия. Усадьба Молоствовых" 16+
19.30 "На высоте" 12+
20.00 "Чемоданное настроение" 12+
20.30 Х/ф "Прежде, чем я усну" 16+
22.05 Х/ф "Измена" 16+
03.15 "Euromaxx" 12+
04.25 Х/ф "Золотой цыпленок" 6+
05.40 М/ф "Трое из Простоквашино" 0+

Звезда
06.00 "Военная приемка. След в истории" (6+)
06.50 Х/ф "Адмирал Ушаков" (6+)
ТВ "Северный ветер"
09.00 "Далекое-близкое" 12+
09.20 "Музыкальная страничка" 6 +
09.55 "Военная приемка" (6+)
11.30 Д/ф "Не дождетесь!" (12+)
12.25, 13.15 Д/ф "Экспедиция особого забвения" (12+)
13.00, 18.00 Новости дня
13.35 Д/ф "Несломленный нарком" (12+)
14.45, 18.25 "История российского флота" (12+)
ТВ "Северный ветер"
16.30 "Мы вас ждали" 12+
16.50 "Главная тема" 12+
17.00 "Времена города. Итоги недели" 16 +
17.30 "Музыкальная страничка" 6+
21.50 Х/ф "Морской характер" (0+)
23.50 Х/ф "Корабли штурмуют бастионы" (6+)
01.45 Х/ф "Табачный капитан" (0+)
03.00 Х/ф "Ключи от неба" (0+)
04.15 Д/ф "Маресьев: продолжение легенды" (12+)

Как получить рецепт на сильные обезболивающие?

Порядок назначения и выписывания наркотических средств и психотропных веществ пациентам Шурышкарского района

1. Назначение и выписывание наркотических и психотропных лекарственных препаратов осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 30.06.1998 г. №681 "Об утверждении Перечня наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации" с изменениями и дополнениями.

2. При оказании первичной медико-санитарной и паллиативной помощи в амбулаторных условиях назначение лекарственных препаратов осуществляется медицинским работником в случаях типичного течения заболевания пациента исходя из его тяжести и характера.

Назначение лекарственных препаратов по решению врачебной комиссии производится в случаях:

1) одновременного назначения одному пациенту пяти и более лекарственных препаратов в течение одних суток или свыше десяти наименований в течение одного месяца;

2) назначения лекарственных препаратов при нетипичном течении заболевания, наличии осложнений основного заболевания и сопутствующих заболеваний, при назначении лекарственных препаратов, особенности взаимодействия и совместимости которых согласно инструкциям по их применению приводят к снижению эффективности и безопасности лечения пациента и создают потенциальную опасность для жизни и здоровья пациента;

3) первичного назначения пациенту наркотических и психотропных лекарственных препаратов списков II и III Перечня. Повторное назначение наркотических и психотропных лекарственных препаратов списков II и III Перечня производится медицинским работником самостоятельно пациентам с выраженным болевым синдромом любого генеза, нарушением сна, судорожными состояниями, тревожными расстройствами, фобиями, психомоторным возбуждением.

Лечение боли должно быть основано на принципах Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

***Неинвазивно**, то есть, избегая инъекции.*

***По графику**, то есть, не дожидаясь усиления боли.*

***По восходящей** - от высоких доз слабого анальгетика к низким дозам сильного.*

***Индивидуально**, то есть с учетом индивидуальной реакции больного на препарат.*

***С вниманием к деталям**: нужно следить за эффективностью анальгетика и его побочными действиями, назначать соответствующую терапию.*

3. В случае необходимости назначение и выписка наркотических и психотропных лекарственных препаратов будет произведена на дому.

4. В день предшествующий выписке пациента из стационара старшая медсестра отделения по указанию лечащего врача обязана передать уведомление заведующему поликлиники с целью обеспечения сильнодействующими, наркотическими средствами и психотропными веществами на временном промежутке от выписки из стационара до постановки на учет.

В отдельных случаях по решению главного врача при выписке из медицинской организации пациента, имеющего соответствующие медицинские показания и направляемого для продолжения лечения в амбулаторных условиях, могут назначаться или выдаваться одновременно с выпиской из истории болезни наркотические, психотропные и сильнодействующие лекарственные препараты на срок приема до 5 суток без возврата пустых ампул.

В истории болезни пациента делается запись о получении лекарственного препарата с указанием его наименования, лекарственной формы, дозировки, количества, которая подтверждается подписью пациента или лица, его представляющего, с указанием документа, удостоверяющего личность.

Последовательность действий для пациента с болью:

1. Пациент (либо его доверенное лицо) идёт в поликлинику или вызывает врача на дом.

2. Медицинский работник осматривает пациента амбулаторно или на дому, назначает препарат (если первично, по согласованию с врачебной комиссией, все последующие назначения сильнодействующих препаратов - единолично) и выписывает рецепт.

3. Председатель врачебной комиссии ставит круглую печать на рецептурном бланке.

4. Поликлиника передает списки пациентов в аптеку по месту жительства.

Получить наркотическое средство для пациента могут родственники или социальный работник, при этом необходимо заявление на получение наркотических лекарственных средств за пациента, а также соседи или друзья, при этом необходимы нотариальная доверенность и заявление на получение наркотических лекарственных средств за пациента.

Действия сотрудников скорой медицинской помощи (03) при усилении болевого синдрома (при прорыве боли) у человека, который получает паллиативную помощь таковы:

1. если по каким-либо причинам пациент не может самостоятельно провести обезболивание, то бригада скорой помощи обязана произвести обезболивание средствами пациента, полученными по рецепту поликлиники;

2. если сильный болевой синдром не снимается ненаркотическими обезболивающими средствами, то обезболивание производится наркотическими средствами бригады скорой помощи (в рамках оказания скорой медицинской помощи в неотложной формы).

Бригада скорой помощи делает запись о проведении обезболивания в карте вызовов, старший фельдшер скорой помощи информирует заведующего поликлиникой для принятия решения об обеспечении пациента наркотическим средством и проведения дальнейшего планового обезболивания в установленном порядке.

Куда обратиться, если возникли трудности с назначением обезболивающего:

Заместитель главного врача по медицинской части 8 (34994) 21-0-07, 8-900-402-27-01

Заместитель главного врача по клинико-экспертной работе 8 (34994) 21-7-76

Заведующая поликлиникой 8 (34994) 21-9-95, 8-900-402-27-02

Телефон "горячей линии" 8 (34994) 21-0-07, 8-900-402-27-01

Заместитель главного врача по медицинской части А.Р. Нургалиева.

"Мама, я беременна..."

... в слезах и дрожащим голосом говорит девочка-школьница. Ваш любимый и ласковый ребёнок. Она ещё вчера играла в куклы, а сегодня взрослая жизнь сыграла с ней жестокую шутку. Почему так происходит, какие последствия и как уберечь своё чадо от подростковой беременности? Об этом мы поговорили с врачом - гинекологом ГБУЗ ЯНАО "Мужевская ЦРБ" Светланой Вернигоровой

- Светлана Сергеевна, с чем связано возникновение ранней (подростковой) беременности?

- К юному материнству приводят раннее начало сексуальных отношений у девушек от 12 до 17 лет, низкий уровень знаний в этой области и плохая осведомлённость о контрацепции и средствах предохранения. Зачастую на возникновение подростковой беременности влияют сразу несколько факторов, таких, как: высокий уровень сексуальной активности, проблемы в семье, отсутствие контакта и доверительных отношений между родителями и ребёнком. Особенно большое значение имеет атмосфера психологического доверия между матерью и дочерью-подростком.

Немаловажное значение несёт повышенная популярность сексуального контента в современном искусстве и СМИ, что почти в два раза превышает интерес подростков к этой теме и приводит не только к ранней, но и бурной половой жизни с частой сменой половых партнеров и может стать причиной нежелательной беременность в нежном возрасте.

В настоящее время половое созревание у детей происходит достаточно рано. Именно поэтому родители должны вести серьёзную психологическую подготовку ребёнка к началу взрослой жизни, причём делать это нужно заранее.

- Расскажите, каковы последствия ранней беременности?

- Беременность в юном возрасте достаточно опасна для несформировавшегося женского организма, в котором ещё идет гормональная перестройка. В 14-17 лет девочка физически не подготовлена к тому, чтобы становиться матерью. Не следует также забывать и о психологическом факторе. Пусть девочка выглядит как вполне сформировавшаяся молодая женщина, но психика у неё детская.

Страх перед родителями, боязнь общественного осуждения, отсутствие средств на содержание будущего ребёнка часто толкают девушку на аборт. Такое решение поддерживают и большинство родителей, считая, что таким образом из двух зол выбирают меньшее. Минусы ранней беременности неоспоримы, но и аборт в подростковом возрасте влечет множество негативных последствий. В частности, в дальнейшем это может обернуться проблемами с зачатием и в 50% случаев становится причиной бесплодия. Поэтому принимать решение о прерывании беременности может только врач-гинеколог на основе сопоставления ряда факторов, индивидуальных особенностей и результатов медицинского обследования.

Если же юная девушка принимает решение рожать, то в её организме начинают происходить определённые изменения, связанные с гормональной перестройкой, что может привести к серьезному сбою и ряду проблем со здоровьем.

Следует выделить ряд следующих возможных осложнений течения беременности у девушки-подростка: плацентарная недостаточность и как следствие рождение маловесного ребёнка, развитие тяжёлых форм анемии, высокий риск выкидыша и преждевременных родов. Кроме того, стоит отметить психологические и социальные проблемы ранней беременности. Такие как психологическая неподготовленность девочки к материнству, сложности в личных отношениях между матерью и отцом новорожденного ребёнка, трудности в построении личной жизни молодой мамы, отсутствие средств на содержание ребёнка, проблемы с получением образования и профессиональным развитием, возможные сложности в дальнейшей социальной адаптации.

- Часто ли в Шурышкарском районе встречается подростковая беременность?

- Согласно статистике, в 2016 году в женскую консультацию обратились шесть девушек в возрасте от 15 до 17 лет, в 2017 году лишь одна девушка и за 2018 год подростковых беременностей зафиксировано не было.

- Как подростку избежать ранней беременности? Какие советы вы можете дать детям и родителям?

- При профилактических осмотрах я рекомендую всем девушкам не начинать половую жизнь раньше 18 лет. Они должны помнить, что даже после первого незащищённого полового акта можно забеременеть.

Если девушка уже начала половую жизнь, то необходимо пользоваться современными средствами контрацепции, которые без рекомендации врача самостоятельно назначить нельзя. Все средства имеют свои показания и противопоказания. После неправильного применения гормональных контрацептивов можно получить осложнения.

Также отмечу, что профилактика ранней беременности заключается в формировании доверительных отношений между родителями и ребёнком подросткового возраста. Родителям предлагаю поговорить с подростком о методах контрацепции, о проблемах, связанных с ранней беременностью. Периодически предоставляйте девочке специализированную литературу на эту тему. При отсутствии контакта с подростком попробуйте обратиться за помощью к психологу и гинекологу.

Считаю, что для предотвращения такого явления, как подростковая беременность, важно участие не только врачей акушеров-гинекологов, но и, в первую очередь, семьи, а также людей и организаций занимающихся образованием подростков в целом.

Фото Татьяны Паршуковой.

Тунлор: прямая протока

Рыбацких деревушек становится меньше с годами. Среди них Тунлор - настоящий "дедушка-долгожитель", уже и не вспомнят его жители, когда их предки стали каслать сюда на летнюю рыбалку

По коллективным воспоминаниям - не меньше сотни лет тому назад. По ощущениям - он был здесь всегда. Корнями вросли, остовом просели в землю летние хантыйские дома с берестяными крышами, а рядом приютились уже не столь основательные дощатые жилые "сараи" - так их называют местные жители. Раньше здесь были и святые дома, согласно обычаям ханты, но от времени они разрушились и заросли высокой травой.

Величавые кедры вокруг деревни видели не одно поколение, выросшее у их подножий. Сегодня здесь восемь рыбаков с семьями. Смело можно сказать, что Тунлор - деревня фамилии Ребась. Здесь все Ребась. Сёстры, братья, тёти, дяди, снохи, племянники, внуки. И старожилы есть, и новорожденные. Семья растёт, кто-то уезжает, кто-то продолжает на малой родине заниматься традиционным промыслом.

Нынче приехали рыбаки рыбозавода в деревню с домашним скарбом только в десятых числах июня. Женщины навели порядок: зимой в домах останавливаются охотники, да и в целом за долгое время без человеческой руки помещение теряет былой уют.

Рыбалка начинается здесь с сорового лова, ставными сетями на щуку, язя, пока вода большая. Сети выставляют порядками - по два-три провяза, ячеей 45 мм. И таких порядков до десятка. Одни убираешь, другие ставишь, так как сильным ветром сеть под водой крутит, переплетает нити.

- Особенно тяжело чистить сеть, когда ветром поднимает весь мусор со дна, бывает, полностью вся забита травой, корнями, - рассказывает рыбачка Оксана Ребась, кропотливо выбирая колючие фрагменты корней. - Сын мне говорит, - "Мама, это золотой корень!". Мы смеемся, объясняем, что это не так.

- Весной, когда воды еще нет в сорах, - дополняет муж Оксаны, тоже вычищая сеть, - лебеди вытаскивают корешки, а потом эти "колючки" мы из сетей вытаскиваем, очень они цепкие. Раскрутим, расчистим сейчас эту сеть, вечером ветер стихнет - поеду ставить. Такая работа!

Тунлор высоко возвышается над водой, сверху далеко видно. Перед деревней - прямая протока (так и переводится название деревни), затем полоска земли с большими деревьями, а за ним - Горная Обь. Редко когда чужаки заезжают в протоку, и поэтому незамеченными никогда не останутся.

- Нынче воды мало. С годами и природа вокруг изменяется. Вот деревья напротив деревни выросли, раньше их не было! - говорит Эмма Андреевна, жена рыбака. - Напрямую к сетям на проверку ездили и на плашкоут. Когда ещё в школе училась, прямо отсюда нас забирали к 1 сентября. Сейчас детям рассказываем, как раньше было.

Меняется не только природа вокруг Тунлора, меняется и сам Тунлор. Раньше сюда, по рассказам очевидцев, с собой привозили и держали на летнем выпасе домашних сельскохозяйственных животных, даже оленей в деревню привозили. Управлялись с хозяйством, рыбачили, выделывали шкуры, шили, готовили - всё успевали. Сейчас из животных только собак да кошек берут с собой, чтобы не скучали дома без хозяев. Настороженно выглядывает из-под полога из глубины летнего дома пушистая кошка Инна, но, завидев трёх рыжих, как лисиц, собак, так же медленно скрывается обратно. "Городская", - шутит хозяйка. Собаки-безобразницы, словно шкодливая банда, воруют сохнущую на жердях обувь, растаскивают по округе.

Ребятишки в знойный день скрываются от жары в домах, но каждые полчаса бегают по лесной тропинке к тунлорскому "пляжу" слева от деревни, где вода заходит в своеобразную маленькую бухту и на мели быстро прогревается. Взрослые же купаются напротив деревни, нисколько не пугаясь холода северной реки в жаркий июльский день. Но погода на Ямале всё же чаще прохладная, особенно в начале и в конце каслания рыбаков - в июне и августе, поэтому в каждом домике стоят печки-буржуйки, их тепла хватает, чтобы нагреть небольшие помещения.

За фруктами и овощами ездят в Шурышкары. Продукты хранят в специальных охлаждающих ямах под полами домов, конечно, это не совсем холодильник, но какое-то время рыба и овощи сохраняют свои свойства. Рыбу тунлорцы малосолят, сушат, коптят, готовят на зиму рыбий жир, делают варку.

Продолжение на 14 стр.

На вольных хлебах

Так можно назвать период выпаса крупного рогатого скота на летней ферме в устье Ильюшкинской Оби. 10 июня дойное стадо коров МСП "Мужевское" вывезли на открытые луга, где они будут пастись вплоть до осени

Окончание. Начало на 1 стр.

На ферме имеется дизель-генератор, который используют для подачи воды в систему и других хозяйственных нужд, мини-электростанция. В балках, где проживает персонал, есть телевизоры. На территории также возведена баня, которую топят по мере необходимости. А вот сотовая связь - лишь временами и не везде.

Доярка с 20-летним стажем в животноводстве Наталья Павлик на ферме трудится не первый год, поэтому летняя выездная кампания для нее не в новинку.

- Живём на природе, работаем - обычные трудовые будни. Единственное, к чему не могу привыкнуть, так это ездить по волнам в ветреную погоду, - отмечает доярка. - Сама раньше держала хозяйство: четырёх коров, лошадь была, поросята. Здесь каждую корову знаю по имени, разговариваю с ними, они все понимают. Некоторые с характером, пока не погладишь - в загон не пойдет. Одним словом, как приучишь, так и молока получишь! Зимой, когда начинается отёл коров и трехразовая дойка, работать, конечно, сложнее. Да, наша работа весьма неприметная, в какой-то степени мы обделены вниманием, но стоит лишь раз не сдать молока, что будет...

Дважды в сутки работники хозчасти совершают рейсы в Мужи для транспортировки фляг с молоком. В данный момент слесаря и водителя замещает работник фермы Руслан Щепёткин, который управляется и со скотом. По его словам, пока уровень воды держится, животные далеко не расходятся и пасутся рядом с фермой, сами возвращаются. А вот в августе работникам придётся выпасать и пригонять стадо в загон на дойку. Кстати, для облегчения работы скотники прибегают к верховой езде на лошади.

- В планах - перебазироваться в новый коровник, который сейчас строится на Оби, ближе к селу, - рассказывает заведующий МТФ, - увеличить поголовье стада за счёт горковских коров, чтобы осенью попытаться выйти на тонну надоя в сутки. Лето специфично тем, что надои увеличиваются, и приходится искать дополнительные рынки сбыта. Поэтому отправляем продукцию и в другие поселки района.

- Работать можно, - подытоживает Александр Севастьянов, - но специалистов в животноводстве не хватает по понятным причинам - низкая оплата труда и при непростых условиях работы. Люди в коллективе фермы ответственные, работают без перерывов и выходных!

И не случайно продукция нашей фермы востребована не только в районе, но и в окружном центре Ямала.

Вениамин Горяев.
Фото Татьяны Паршуковой.

Тунлор: прямая протока

Рыбацких деревушек становится меньше с годами. Среди них Тунлор - настоящий "дедушка-долгожитель", уже и не вспомнят его жители, когда их предки стали каслать сюда на летнюю рыбалку

Окончание. Начало на 13 стр.

- Нынче белая рыба жирная, варка хорошая получится, - Эмма Андреевна рассказала не только о кулинарных секретах приготовления варки, но и как отличить продукт, сделанный из рыбьего жира от того, что сделан на подсолнечном масле: - Натуральная варка - мягкая, тёмно-бордовая, как кора дерева, а на подсолнечном масле - рассыпчатая и светлая, как песок. Раньше в эмалированных вёдрах готовили, и для себя, и оленеводам в каслание. Сейчас вёдрами не готовим. Ребятишки немножко для интереса поедят, да и всё. Рыбакам же самое то - перекусил, и снова сытым за работу.

Электричества в деревне нет, от мини-электростанций в основном заряжают телефоны. Пока ночи еще светлые, но к осени уже будут включать свет в домах. Впрочем, там уже и летний лов будет подходить к своему логическому завершению. Воды станет меньше, рыба из сора пойдёт в реку, и тунлорские рыбаки перейдут на плавной лов, пока не выберут и эту квоту. Работа кипит с шести-семи утра и до глубокого вечера всё лето. Перед закрытием сезона проводятся хантыйские обряды, отдельные для мужчин и женщин. Традиции предков здесь чтут. В августе гружеными лодками-"обозами" рыбаки каслают обратно. А зимой снова их ждёт рыбалка, но уже у дома, в Вершина-Войкарах и Усть-Войкарах.

Элина Витязева.
Фото Татьяны Паршуковой.

Поздравляем!

Уважаемую Татьяну Ивановну Русмиленко с 60-летием!

Желаем быть всегда счастливой,
Доброй, милой, терпеливой.
Быть всегда немного новой,
Жизнерадостной, здоровой!
Быть подольше молодой
И не стариться душой!

Совет ветеранов с. Лопхари.

Уважаемую Алевтину Григорьевну Тоярову с 60-летием!

Желаем быть всегда здоровой,
Печали, горести не знать!
Всегда быть доброй и весёлой
И возраст свой не замечать.
Чтоб жизнь виски не серебрила,
Морщины чтоб не тронули глаза,
А счастья, чтобы много-много было
И радости чтоб не было конца!

Совет ветеранов с. Лопхари.

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

Продается в с.Горки благоустроенная однокомнатная квартира 57 кв.м. Полностью меблированная. Документы готовы, можно под программу. Тел. 89519834950.

* * * * *

Продается частный дом с участком по ул. Советская, 49. Тел. 89519851935.

* * * * *

Сдам квартиру на длительное время. Продам электрорубанок, электрокосилку. Тел. 89042368593.

* * * * *

Продам новый мотор "Ямаха-30" - 180 тыс. руб.; лодку "Крым" - 30 тыс. руб. + трейлер - 15 тыс. руб. Тел. 89088627203.

Химчистка ковров и мягкой мебели.
Тел. 89220947879.

"сп" информирует

Поможем вместе!

На территории России объявлен благотворительный сбор средств для жителей Иркутской области, пострадавших от разрушительного паводка. Страна сплотилась в едином желании помочь тем, кто в одночасье лишился дома, имущества и приусадебного хозяйства.

Напомним, наводнение в Иркутской области началось в конце июня, причиной ему послужили обильные дожди и повышение уровня воды в реках. Оказать посильную помощь можно, перечислив денежные средства по указанным ниже реквизитам.

Получатель: Некоммерческая организация "Ассоциация муниципальных образований Иркутской области"
БИК 042520607
Наименование банка: ПАО Сбербанк
кор. сч 30101810900000000607
р/сч 40703810418350001536
ИНН 3808089012

Сделать Ямал уютнее

"Уютный Ямал" - проект, в рамках которого каждый житель арктического региона может выступить с полезной для муниципалитета и его жителей идеей по озеленению и благоустройству территорий, возведению детских площадок, организации мест общественного отдыха, проведения праздников и субботников необычного формата.

Подать идею можно через интернет-портал "Живём на Севере" - здесь будет создана дополнительная вкладка "Уютный Ямал" или лично в проектный офис, который откроется в Шурышкарском районе 19 июля.

Проект "Уютный Ямал" - уникальная возможность для реализации своей идеи: от её обсуждения и выдвижения до воплощения в жизнь.

14 июля 2019 года на 58-м году жизни скончался Рожков Павел Валентинович.

23 года своей жизни Павел Валентинович посвятил Шурышкарскому району, из которых более 13 лет трудился в рыбной отрасли, пройдя путь от мастера лова до директора АООТ "Горковский рыбозавод", работал в Горковском потребительском обществе. С 2009 по 2014 год занимал пост главы муниципального образования Горковское.

За годы его трудовой деятельности и при его непосредственном участии произошли значительные изменения в жизни села. В этот период было начато строительство нескольких важных объектов: здания коррекционной школы, детского сада, школы искусств, физкультурно-оздоровительного комплекса "Кедровый", построено два 12-квартирных и несколько двухквартирных жилых домов по программе переселения граждан из ветхо-аварийного жилого фонда. Павел Валентинович принимал непосредственное участие в создании муниципального унитарного предприятия "Партнёр", которое занимается вопросами благоустройства села.

Отличительными чертами Павла Рожкова являлись честность, сострадание и человеколюбие. Он пользовался уважением у всех, кто работал с ним.

Выражаем глубокие соболезнования родным и близким Павла Валентиновича. Память об этом человеке навсегда останется в наших сердцах.

Администрация муниципального образования Горковское.

Глава муниципального образования Шурышкарский район выражает искренние соболезнования родным и близким в связи со смертью депутата Районной Думы муниципального образования Шурышкарский район Рожкова Павла Валентиновича. Потеря грамотного, честного человека, которому была небезразлична жизнь земляков, всегда является тяжелой утратой для района. Скорбим вместе с вами.

Депутаты Районной Думы муниципального образования Шурышкарский район выражают глубокие искренние соболезнования родным и близким в связи с безвременной смертью Рожкова Павла Валентиновича, депутата Районной Думы третьего созыва.

Павла Валентиновича знали и уважали как компетентного, внимательного, отзывчивого человека, неравнодушного к заботам и проблемам своих земляков, ценили его опыт работы в трудовых коллективах, в депутатском корпусе. Память об этом замечательном человеке, народном избраннике, навсегда останется в наших сердцах.

В трудный для вас час жизни мы разделяем горечь утраты.

Горковское потребительское общество выражает глубокое соболезнование родным и близким в связи со смертью Рожкова Павла Валентиновича. Вечная память.

Коллектив Горковского ПО.

Коллектив Горковской средней школы выражает искренние соболезнования Рожковой Любови Владимировне, родным и близким в связи с уходом из жизни мужа, отца Рожкова Павла Валентиновича. Скорбим вместе с вами.

Выражаем свои искренние соболезнования родным и близким в связи с безвременной кончиной Рожкова Павла Валентиновича. Смерть родного человека - это большое горе и тяжелое испытание. Светлые воспоминания о человеке, который честно и достойно прожил свою жизнь, оставив после себя плоды своих добрых дел, всегда будут сильнее смерти.

С искренним сочувствием, коллектив Департамента финансов Администрации МО Шурышкарский район.

Филиал АО "Ямалкоммунэнерго" в Шурышкарском районе выражает глубокое соболезнование и искреннее сочувствие родным и близким в связи со смертью Рожкова Павла Валентиновича. Скорбим вместе с вами.

Филиал АО "Ямалкоммунэнерго" в Шурышкарском районе выражает глубокое соболезнование и искреннее сочувствие родным и близким в связи со смертью Городилкина Олега Владимировича. Скорбим вместе с вами.

Администрация МО Азовское выражает глубокое соболезнование Рожковой Любови Владимировне, всем родным и близким в связи с безвременным уходом из жизни Рожкова Павла Валентиновича. Скорбим вместе с вами.

Администрация МО Азовское.

Администрация МО Лопхаринское выражает глубокое соболезнование родным и близким в связи с безвременной кончиной уважаемого, замечательного человека Рожкова Павла Валентиновича. Скорбим вместе с вами. Вечная память.

Коллектив ГБУЗ ЯНАО «Мужевская ЦРБ», выражает искреннее глубокое соболезнование Рожковой Анне Павловне по поводу смерти отца Рожкова Павла Валентиновича. Скорбим вместе с Вами.

МБДОУ ДС «Олененок» выражает глубокое соболезнование сотруднику учреждения Городилкиной Елене Олеговне в связи с невосполнимой потерей близкого человека - отца, дедушки.

Скорбим вместе с Вами.

На "Кедровый остров"...

...съехались двадцать семь юных этнографов из разных поселений Шурышкарского района

Над просторной ханты-мужевской поляной развевается бежевый, потрёпанный временем флаг - знамя первой экспедиции. Эта - уже двенадцатая по счёту, собрала ребят из сёл Овгорт, Мужи, Лопхари, Восяхово и деревни Казым-Мыс. На десять дней они приехали в "Живун", чтобы познакомиться с культурой народа ханты и самим музеем под открытым небом, найти новых друзей и весело провести время.

Программа экспедиции расписана буквально по минутам, каждый день - под своим названием. Так в "День знакомства с деревней Ханты-Мужи" ребята изучили архитектурные объекты парка-музея, их назначение и роль. В "День леса" "островитяне" отправились в поход, где показали умение самостоятельно разжигать костёр, готовить уху и вторые блюда, познакомились с традиционными хантыйскими охотничьими ловушками. В "День реки" весело и дружно прошли квест "Проделки водяного", где выполняли задания, связанные с темой воды.

- Интересно прошёл день толерантности "Мы разные, но мы вместе", который был посвящён многонациональности нашей страны и мира, - рассказала наставник ребят Вероника Конева, специалист по обеспечению сохранности объектов культурного наследия районного музея. - Жребий распределил для ватаг национальности, которые они должны были ярко представить на сцене: русские, народы кавказского региона и египтяне.

Артистизмом в исполнении номеров, грамотностью в выполнении заданий и отличной дисциплиной ребята зарабатывали "кедрики" - местную валюту. Ватага-обладатель большего их количества по окончании экспедиции станет победителем. Драгоценных "кедриков" можно и лишиться: за нарушение дисциплины, режима дня и несплочённость отряда.

В гонке за победой - три ватаги, что носят названия тотемных животных народа ханты: "Медведи", "Стерхи" и "Лягушки". Во главе шумных и энергичных "островитян" - вожатые. Юлия Рочева руководит "стерхами". Признаётся, что, бывает, ребята ленятся и режим "подъём в 8, отбой в 22 часа" не всем даётся с лёгкостью.

Ксения Телушкина - вожатая отряда "Медведи" с гордостью отмечает, что в её ватаге из девяти человек лишь два мальчика, поэтому они вынуждены быть сильными и выносливыми, неся на хрупких мальчишеских плечах всю мужскую работу.

Главная в отряде "Лягушки" - выпускница Мужевской школы прошлого года Ольга Рочева. Сейчас она живёт и учится в Салехарде, каникулы решила провести с пользой, став наставницей юных путешественников.

"Кедровый остров" - десятидневный курс введения в культуру ханты. Ежедневно ребята постигали язык северного народа, пополняя словарный запас терминами, относящимися к теме дня. С прикладным искусством и основами промысла "островитяне" знакомились в ходе "Часа мастера". Из бересты мастерили нагрудный знак своей ватаги, делали заготовки для кулонов с вышивкой бисером по сукну, заготавливали таловую стружку, что у ханты используется как салфетки.

- Изучали процесс изготовления простейших охотничьих ловушек, учились ставить чум, - дополняет Вероника Ивановна. - С первого дня пребывания на "острове" ребята ведут дневники этнографа, куда записывают яркие события и впечатления.

В череде познавательных занятий неизменно время и для бытовых обязанностей. Уборка территории, жилых чумов, дежурство по кухне, мытьё посуды и рыбалка - всё это ложится на плечи юных участников экспедиции. За питание подрастающего поколения отвечают два повара.

- Очень любят борщ, гороховый суп едят плохо, вчера щи варила, тоже хвалили, всегда хорошо едят манную кашу, - рассказывает повар экспедиции Альбина Колобова. - Варим кисель, морсы, компоты. Всё, что не портится, закуплено заранее, скоропортящиеся продукты, мясо, масло, сыр привозят небольшими партиями. Питание для ребят пятиразовое: завтрак, обед, дневной полдник, ужин и "ночной котёл", как они его называют. Перед сном, обычно, даём выпечку, молоко, кефир.

Ежедневный пункт в расписании дня - выезд на рыбалку. Главный за промысел и транспортное обеспечение - Владимир Пермяков, старший научный сотрудник районного музея. Самый опытный турист из всего состава экспедиции, Владимир Владимирович уже порядка десяти лет каждый июль - на "Кедровом острове".

- Дети здесь в основном местные, из семей рыбаков, поэтому испытания переносят с лёгкостью, рассказывает Владимир Владимирович. - Радостно видеть, как они сплачиваются, начинают дружить, многие приезжают и во второй, в третий раз. Кто-то, повзрослев, становится вожатым.

Десять насыщенных событиями, эмоциями, впечатлениями дней завершились "Днём подведения итогов великих свершений". Ребята выступили в роли экскурсоводов, показав все полученные за время экспедиции знания о парке-музее и культуре ханты. Сегодня "островитяне" уже разъехались по домам, но многие из них встретятся здесь в следующем году вновь, чтобы снова вместе прожить незабываемые дни на "Кедровом острове".

Валентина Никитина.
Фото Татьяны Паршуковой.

МБУ общественно-политическая газета "Северная панорама"
Учредитель - администрация МО Шурышкарский район (п.Мужи, ул.Советская, 41).
Издатель - МБУ ОПГ "Северная панорама" (п.Мужи, ул.Ленина, 7).
Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу.
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 72-01224 от 16 марта 2015 г.
Индекс 54344.
Адрес редакции: 629640, Тюменская область, Ямало-Ненецкий автономный округ, Шурышкарский район, п.Мужи, ул. Ленина, 7
Контактные тел.: 21-250 (факс) - гл.редактор; 21-162 - зам.редактора; 21-055 - гл.бухгалтер;
E-mail: spmuji@mail.ru
Сайт: спмужи.рф
Главный редактор Рочев Н.Ф.
Вместе с материалами для публикации, просим присылать сведения об авторе: паспортные данные; домашний адрес; ИНН; номер страхового свидетельства. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Грамматической и синтаксической правкой официальных материалов редакция не занимается. Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций.
Заявки на размещение поздравлений, объявлений, соболезнований, информаций рекламного и иного характера принимаются не позднее 12 часов каждого четверга.
Газета набрана, свёрстана и отпечатана на электронно-офсетном комплексе редакции "Северная панорама" (п.Мужи, ул.Ленина, 7).
Время подписания номера в печать: по графику - 15.00; фактически - 15.00.
Тираж 764 экз.
Цена в розницу свободная.