Из жизни поселений 2, 4-6

“Эскулап” 7-8, 13-14

Муниципальное бюджетное учреждение общественно-политическая газета

Северная Панорама

Основана 8 сентября 1940 года
Выходит по субботам

№ 42 (6858)
21 октября 2017 г.

Качать пресс, снижать вес - и здоровья для!

Для этих целей в спорткомплексе "Олимп" оборудован тренажёрный зал с современными спортивными тренажёрами и тяжелоатлетическим инвентарем

Фото Вениамина Горяева.

Сыня: на границе осени и зимы

Продолжение. Нач. в №41 "СП".

Овгортская ДЭС - пробные запуски агрегатов

Овгортская электростанция - объект с долгой и поучительной историей. Начиналась она в нулевые годы, когда при незрелом еще законе по проведению конкурсов его выиграла некая московская фирма. По тем временам предполагалась 30-процентная предоплата от цены контракта. Подрядчик получил деньги для закупки, якобы, свай, и исчез бесследно. Всё надолго застопорилось. Потом за объект пришлось браться компании "ЗапСибХлеб", но пока начинали стройку, шло активное строительство жилья, вводились объекты, и стало понятно, что запланированного мегаватта мощности будет маловато. Перепроектировали на два мегаватта, и опять сроки сдвинулись. И вот сегодня станция практически в полной готовности. Надо сказать, что уже и линии электропередачи построены, и трансформаторы установлены. Будучи в Овгорте, мы побывали на объекте, куда нас допустили строители. В эти дни здесь работала бригада электромонтажников "ЗапСибХлеба". Служебные помещения уже подключены к теплу, здесь установлено электронное оборудование. В машинном зале - пять дизельгенераторов с суммарной энергомощностью два мегаватта. Однако, на главный вопрос "когда?" ответа конкретного не получили.

- В ручном режиме мы станцию уже запускали на прошлой неделе, всё работает, - рассказал Сергей Иосифович Грудинский, проводивший электромонтажные работы, но как будет дальше и кто будет обслуживать, я в неведении.

Если открутить события немного назад, то во время приезда заместителя губернатора Сергея Карасёва и представителей АО "Ямалкоммунэнерго" в августе на совещании в Администрации района шла речь о передаче объекта в концессию предполагаемой эксплуатирующей компании - АО "Ямалкомм унэнерго". Но как стало позже известно, этот вариант не был задействован. Работает прежняя схема: подрядчик заканчивает объект, а после сдачи его приемной комиссии администрация передает его в аренду эксплуатирующей организации.

На сегодня действительно все готово, идет процесс оформления документации, для чего нужны положительные заключения комиссий Госстройнадзора и Гостехнадзора. Точно сказать, сколько это займет времени, пока затруднительно.

Долгожданный объект для овгортчан - дизельная электростанция на два мегаватта, практически готова к сдаче в эксплуатацию

Вот такие тротуары из бетонной плитки приходят на смену деревянным

Последние тонны сынской щуки по открытой воде принимает на холодильник приемщик Иван Петров

40 дней без дождя или огненный вал в сынских лесах

Первого июля в Овгорте отметили День села, а после этого сорок дней ни капли дождя. И на смену стихии воды пришла стихия огня. На всей территории района был веден режим ЧС природного характера. Горели леса по всему району, но в верхних сынских селениях огонь начал подступать к жилищам. К Оволынгорту подошел пожар на полтора километра. Здесь его сдерживали бойцы "Ямалспаса", добровольцы пожарной дружины, профессиональные пожарные из Мужей.

В буквальном смысле жарко было в Тильтиме. Здесь сдерживали огонь бойцы "Ямалспаса" и добровольцы пожарной дружины, всего 20 человек. На помощь прислали вертолет с "пауком" - устройством для сброса воды. Он работал на самых опасных участ-

ках. Огонь остановили буквально на пожарозащитной полосе. Отстояли деревню, которая, кстати сказать, в своей истории выгорала уже не один раз. Была реальная опасность и для Ямгорта.

Горело на Сыне во многих местах, пострадали уникальные сосновые бора по Лесьми-югану, погорели здесь промысловые избушки ямгортцев. Горели ягельники по Лесьми-югану, Мат-югану. В тех местах, где огонь выходил на берег Сыни, сегодня выделяются мрачные участки выгоревшего кедрача. Урон, наверное, даже трудно и посчитать, да и в каких единицах считать - в тысячах кубометрах выгоревшей древесины, квадратных километрах пострадавших ягельников, ягодниках, деньгах?

Уже скоро столкнутся со сложностями оленеводы, которые в эти дни из предгорий Урала направляют свои стада к зимним пастбищам. Впереди забойная кампания и зимовка, для которой придется искать невыгоревшие пастбища, корректировать маршруты каслания.

На финише летней путины на Сыне

Закрывает летнюю путину, а для себя ещё и навигацию на Сыне приёмщик плавучего морозильника сельхозпредприятия "Мужевское" Иван Петров. Стоянка километрах в трёх ниже Ямгорта. И сюда сдавали последние уловы по открытой воде, по его словам, пять рыбаков ямгортского звена.

- Здесь начинал нынешнюю навигацию, - говорит он, - здесь и завершаю. Позади четыре месяца напряжённой работы. Один он управляется на плавучем морозильнике: это и обслуживание дизеля, холодильной установки, и приёмка-обработка уловов, и ведение документации. За нынешнюю путину принял и обработал он более 50 тонн рыбы. Стоянка основная была в Аканлейме. И это были жаркие деньки, если вспомнить, что более месяца жара стояла экстремальная.

В завершающие дни на Сыне в уловах щука - до тонны за сутки сдают рыбаки. После нашего отъезда через пару дней баржу с холодильником катер предприятия "Урал" отбуксировал на рейд райцентра.

Овгорт благоустраивается

По плану благоустройства в этом году здесь отремонтирован двухэтажный дом, несколько десятилетий бывший единственной многоквартирной двухэтажкой, построенной ещё в 80-е годы. Во время наводнения вода нынче подступала к нему вплотную, но фундамент не пострадал. Заменили здесь кровлю, слуховые окна, лестницы, обшили металлосайдингом, и дом, что говорится, заиграл новыми красками. Сегодня в Овгорте есть уже целый микрорайон двухэтажных домов в капитальном исполнении - это четыре шестиквартирника по улице Молодёжной. Так что с полным основанием овгортчане называют его микрорайоном по Молодёжной. Правда, в плане благоустройства придомовой территории он пока сильно проигрывает другими улицами. В дожди территория его труднопроходима для пешехода. Несколько оживляет пейзаж микрорайона детская игровая площадка - жест доброй воли от "ЗапСибХлеба".

Здесь закладывается инвестиционный проект "ЗапсибХлеба" - столовая для школы

Пирожки для ямгортцев от пекаря Тамары Дьячковой

- Постараемся, чтобы территория этого микрорайона стала первоочередным направлением благоустройства в следующем году, - говорит глава поселения Иван Рочев.

Параллельно с капремонтом сносили летом в Овгорте старые ветхие строения. Уже нет на карте села старого здания краеведческого музея. Снесено здание старой пекарни, - в марте в Овгорте была сдана новая модульная пекарня. Участок старой пекарни отведен под новые пожарные водоемы. Другая площадка под пожводоемы, возле интерната, уже обустроена, и здесь монтируются пожарные ёмкости. Эти пожводоёмы сориентированы на противопожарную охрану интерната, как объекта с круглосуточным пребыванием детей. Их соединят напрямую со зданием интерната трубопроводом, чтобы без перекачки воду можно было использовать из гидрантов в случае надобности для тушения.

Ждёт демонтажа и двухэтажное здание старого интерната. - Нет пока средств, - говорит глава поселения. Вообще-то по школьному городку у районной власти планы большие - имеется проект новой школы, уличных спортивных сооружений, грунтового стадиона.

Запущенная в ЯНАО масштабная программа утилизации и переработки твёрдых бытовых отходов в Овгорте пока выразилась в строительстве огороженной площадки для размещения

специализированных контейнеров под сортированные твёрдые отходы. Её построил местный предприниматель Алексей Филиппов. Часть оборудования и спецмашина для запуска полного цикла сбора отходов пока находятся в Мужах. Да и рано ещё говорить о том, когда схема заработает, поскольку единый региональный оператор этой программы появится в округе лишь к концу года.

Обустройством дорожной сети этим летом занимался также предприниматель Алексей Филиппов - это 280 метров отсыпанного щебнем дорожного полотна по улице Совхозной, 310 метров по улице Лесной. Две баржи щебня ушли на ямочный ремонт уже имеющегося дорожного полотна. К этому можно добавить и 250 метров тротуара и из бетонной плитки по улице Кооперативной.

Благодаря песчаному грунту дороги здесь, несмотря на масштабное строительство и обилие техники, летом, кажется, и не требуют какой-либо дополнительной отсыпки и обработки. Однако в дождливую погоду и осеннюю слякоть картина меняется.

- Работу эту, конечно, при наличии средств, продолжим и следующим летом, - говорит Иван Рочев.

Когда идёшь после райцентра по Овгорту, вдруг замечаешь, что нет здесь практически наземных теплотрасс - этого многокилометрового "солитёра", что опутывает райцентр многократно и в разных направлениях, с многочисленными пешеходными переходами через наземные трассы. Это одно из сёл района, наряду с Питляром и Горками, где грунт позволяет упрятать трубы отопления и водопровод. Впрочем, по словам главы, наряду с преимуществами в эстетике, есть и свои недостатки у этого метода, в частности, при ремонте нужно откапывать из грунта трубы, что сложнее.

После капремонта жилая двухэтажка заиграла яркими красками

Дрова и уголь - залог тепла и уюта в овгортских домах

"ЗапСибХлеб" строит жильё и объекты

Основной подрядчик на строительстве жилья, производственных и социальных объектов на Сыне - компания "ЗапСибХлеб". Работает здесь с нулевых годов. По жилью - это целые улицы. Была серия блочно-панельных деревянных домом, серия одноэтажных кирпичных. И четыре шестиквартирника двухэтажных, уже из пеноблоков, по улице Молодёжной.

Из крупных социальных объектов - это интернат, детский сад, модульные клуб и пекарня. В эти дни строители "ЗапСибХлеба" закладывают в Овгорте фундамент школьной столовой. Причем, применяется для устройства свайного поля метод буро-заливных свай. Суть его - не завозятся готовые бетонные сваи с последующей забивкой в грунт, а пробуривается на нужную глубину отверстие в земле, куда помещается сваренный на месте металлический каркас, который заливается бетоном. Объект строится на инвестиции "ЗапСибХлеба". Уже готовый объект район выкупает и сдаёт в эксплуатацию. Выгоды такого сотрудничества подтверждены временем и опытом. Преимущества - и в сокращении сроков строительства и удешевлении.

Овгорт: 11.10.

11.10 - это не символы компьютерной программы, а означают они, что 11 октября утром в Овгорте температура воздуха была минус десять градусов. За ночь от берега и почти до середины реки наросли пока еще слабые, но ледовые закраины (местные жители их называют заберегами). Поэтому до Ямгорта лодка шла, разрезая шуршавшие по бортам льды. Ямгортская заостровка, или "яма", как её называют сами ямгортцы, этим утром застыла полностью. Было еще довольно рано, ямгортское утро еще только начиналось, а в пекарне уже хозяйничала пекарь Тамара Дьячкова, которая к открытию магазина испекла в этот раз румяные пирожки с капустой. Хлеб был выпечен накануне.

Сходили на поле сельхозпредприятия, которое несколько удивило нескошенным колосящимся овсом, около десяти гектаров густой поросли овсяных колосьев искрились в это морозное утро мириадами бриллиантовых блесток. Староста деревни Анжелика Канева несколько прояснила ситуацию: пока предприятие не успевает доставить технику для уборки, и шла даже речь о привлечении частников для ручной косьбы. Однако уже в Мужах мы узнали у директора сельхозпредприятия Сергея Шелементьева, что в воскресные дни, как раз накануне снегопада, поле с овсом выкосили, свернули урожай в 100 рулонов по 300 килограммов и надеются до ледостава вывезти его на ферму центральную. Впрочем, после первого обильного снегопада зима вновь отступила, так что должны успеть.

На этот же день был назначен в Ямгорте субботник по уборке береговой зоны и дорог. Но уже на послеобеденное время. И уже по сегодняшней информации старосты деревни и главы поселения Ивана Рочева, который тоже участвовал в экологической акции, на уборку территории вышли 15 активистов. Собрали мусор с береговой полосы, ликвидировали несанкционированную свалку. Набралась целая тележка мусора, часть его сожгли.

Николай Рочев.

Фото Татьяны Паршуковой.

Калейдоскоп национальностей

17-21 октября в Мужах проводились Дни национальных культур “Мы едины!”

Ежегодно Шурышкарская централизованная клубная система организует в Мужах Дни национальных культур. Мероприятия направлены на повышение культуры межнациональных отношений и поддержание интереса к национальным традициям и обычаям. И это весьма актуально для нашего района: на шурышкарской земле проживает около 10 тысяч человек, среди которых ханты, коми, русские, ненцы, татары, калмыки, украинцы...

Приобщение к традициям национальных культур происходит, прежде всего, посредством творчества разных народов - через танцы, песни, сказки, орнаменты и фасоны нарядов. Неотъемлемой частью любой культуры является кукла - не просто игрушка для ребёнка, но зеркало народа.

В Дни национальных культур проводилась выставка декоративно-прикладного творчества "Вернисаж кукол", вобравшая в себя как индивидуальные работы мастеров, так и целые коллекции кукол, представляющих народы мира. Куклы из Вьетнама, Монголии, Таиланда, Абхазии, Руси, Беларуси, Ямала, Турции, Индии, Польши, Казахстана, Татарстана, Африки, Башкирии... и это только в коллекции Анны Худалей, которая насчитывает уже более 200 экспонатов. Красуются на выставке и куклы из коллекций Ирины Караяновой, Ольги Заваруевой, работы воспитанников Дома творчества. Ставшая уже традиционной выставка раньше собирала только кукол финно-угорских народов, последние 3-4 года - ханты, коми и славян, в этом году уже представлены многие национальности мира.

Глина, ткань, фантики, бусины, дерево, солома - каждому материалу мастерицы района способны придать эстетичные кукольные формы. Татьяна Тыликова из Шурышкарской общины "Ван рутат" предоставила на выставку конусовидные глиняные фигурки северянок. Алла Пырысева, воспитатель детского сада "Оленёнок", на занятиях учит детей делать хантыйские куколки-обереги, у которых головы сделаны из утиного клюва и декорированы бисером. Участницы объединения по интересам "Вдохновение" создали кукол специально для мероприятий Дня национальных культур - чтобы дарить их детям по итогам игровых программ. Для работы с детьми сделала свою изящную куклу и Галина Шарыпова, педагог-организатор Центра воспитания и дополнительного образования.

- Кукла Изольда - героиня анимационной заставки к осеннему балу, который проводится у нас в ЦВиДО, - делится Галина Шарыпова. - Сначала я сделала каркас из проволоки, потом - голову из глины, приклеила волосы из ниток, сделала реснички из жестяной банки, из лоскутов, бусин, бисера и лент сделала всё остальное. Опыт создания кукол у меня есть, всему научилась сама и знаю, что такая кропотливая работа требует не только вдохновения, но и времени.

Опробовать свои силы в мастерстве создания кукол в течение трёх дней могли малыши детских садов, ученики начальных классов и все посетители выставки. Работники ЦНТ проводили для желающих мастер-классы: скручивали ленты, плели косы, крепили лоскуты ткани, рассказывали, какому народу принадлежит кукла, каково ее предназначение.

- Я сделал куклу, она будет привлекать удачу, - показывает славянский оберег с длинной косой ученик 2а класса Руслан Азанов.

- Дети приходят, с удовольствием разглядывают кукол, могут потрогать их, подержать в руках, - рассказывает Галина Максимова, ведущая мастер-класса. - Кукол, которых ребята делают на мастер-классах, они забирают домой на память.

Программа Дней национальных культур открылась праздничным концертом, на котором талантливые ребятишки из детского сада "Буратино", школьных коллективов, а также участницы хора "Ветеран" познакомили зрителей с культурным наследием народов ханты, коми и славян через песенные и танцевальные номера.

Для знакомства взрослых и ребят с традициями народов мира организаторы мероприятий также проводили театрализованные представления, кукольное шоу, семейно-развлекательный вечер, конкурсы и игры для школьников и малышей детских садов.

Завершаются Дни национальных культур субботним вечером. Чуть ранее в этот же день с традициями и обрядами, костюмами и кухней, песнями и танцами народов мира выступят ученики Мужевской школы в конкурсе "Мы едины, мы дружны": дети представят ханты культуру, коми, русскую, украинскую, калмыцкую и другие, показывая, что люди разных народов и культур становятся друг другу настоящими друзьями.

Элина Шмидт.
Фото Татьяны Паршуковой.

Для полноценного рациона молодняка

На горковскую ферму завезли сено с юга Тюменской области

В течение нескольких дней в начале сентября у берегов села Горки на Большой Оби стояла баржа с тюками сена с юга Тюменской области, которую разгружал плавкран. Два больших самосвала и один трактор с прицепом перевозили тюки сена на двор МТФ Горковского участка сельхозпредприятия "Мужевское". А другой трактор с вилами аккуратно укладывал тюки в штабеля.

- Для корма нетелей, которых в ближайшее время завезут на горковскую ферму, и молодых бычков, находящихся сейчас на откорме в Горках, с юга Тюменской области завезли 288 тонн сена, - рассказал Алексей Сидоров, заместитель директора СП Мужевское по растениеводству. - Этого сена хватит для питания КРС на всю зиму. В мужевское отделение мы завезли 350 тонн сена.

Для полноценного рациона, помимо сухого сена, животных будут подкармливать комбикормом и другими добавками. Раньше для зимней подкормки животных витаминами в силосную яму горковской фермы загружали свежую зелёнку, а для её консервации использовали специальные соляные добавки. В перспективе мужевские животноводы, вероятно, возобновят такой способ заготовки витаминных кормов.

Субботник на берегу Большой Оби

13 октября в Горках состоялся общепоселковый субботник по очистке береговой полосы

Президентом Российской Федерации 2017 год объявлен Годом экологии, и под этой эгидой на федеральном и местном уровнях проводятся мероприятия с целью улучшения экологии регионов. Наиболее массовые из них - это субботники по уборке природных территорий, которые проводятся по всей стране.

- Мы также ежегодно проводим субботники, весной традиционно в рамках "месячника здоровья", а в этом году решили дополнительно провести осенний субботник по уборке береговой полосы, - говорит Александр Чупров, заместитель главы администрации МО Горковское. - В этом мероприятии приняли участие сотрудники различных организаций села: бюджетные организации, в том числе - сотрудники администрации, две строительные организации, работники Горковского потребительского общества, АО "Горковский рыбозавод", ученики и преподаватели средней и коррекционной школ села, работники Горковской участковой больницы, филиала АО "Ямалкоммунэнерго" и МУП "Партнер".

В пятницу, 13 октября, в 14 часов на уборку береговой зоны вышло около пятидесяти человек. За время субботника была очищена от мелкого металлолома - кусков проволоки, тросов, арматуры, прибрежная полоса, начиная от котельной, вдоль саймы, береговая линия до причала рыбозавода. И, начиная от причала рыбозавода, на север, до затона.

По словам Александра Алексеевича, за время субботника вывезено пять самосвалов различного мусора. В результате привели в порядок, сделали чище и безопасней береговую полосу Большой Оби.

После очистки прибрежной территории стало удобнее вытаскивать на зимнюю стоянку и флот рыбозавода, работники которого после субботника начали выравнивание береговой полосы.

Материалы подготовил Николай Письменный. Фото автора.

“Северная панорама”
Муниципальное бюджетное учреждение общественно-политическая газета
Эскулап №7
21 октября 2017 года тираж 990

наше здоровье

Осенние заботы овгортских медиков

В одном из недавних номеров "СП" мы уже представили читателям нового главврача Овгортской участковой больницы Шончалай Николаевну Соскар. Побывав недавно в Овгорте, мы, конечно, не прошли мимо этого лечебного учреждения.

У входа - детские коляски, родители с маленькими детьми. Оказалось, в больнице день здоровых детей. Шончалай Николаевна нашла немного времени, и мы попросили ее рассказать о том, как работает в межсезонье коллектив участковой больницы.

- Для меня лично, можно сказать, завершается первый этап - знакомство с жителями, пациентами. Правда, пока еще не познакомилась с жителями отдаленных деревень. Встретило хорошо руководство поселения, и отношения с жителями складываются добрые. Жилье нашей семье выделили, руководство поселения помогло с материалами для ремонта, готовим к зиме квартиру. Правда, среди населения слышны еще отголоски истории с закрытием в селе стационара. Но мы уже возобновили работу дневного стационара на десять коек, который не работал в течение года, пока здесь не было врача. И диспансерные больные, и пациенты с хроническими заболеваниями теперь получают плановое лечение в дневном стационаре. И, надо сказать, люди потянулись сюда за медпомощью. Боролись с сезонной вспышкой респираторных заболеваний. Пришлось, правда, закрывать на карантин детский сад. За время работы дважды приходилось вызывать вертолет санзадания - для доставки пациентов в районную больницу. В дальнейшем хотелось бы иметь здесь цифровой рентген-аппарат, чтобы можно было точнее поставить диагноз для принятия решения - лечить на месте либо отправлять пациента в райцентр или в окружную больницу.

По своей специализации я врач-реаниматолог, работала в Республике Тыва в том числе и главврачом районной больницы. А здесь я в качестве врача общей практики и главврача участковой больницы. Если говорить о коллективе, то первый помощник - врач-стоматолог Людмила Ли - и хороший организатор, и высококлассный специалист. Целый год без главврача она вела здесь и организационную работу, и лечебный процесс на ней держался.

Несмотря на отдаленность территории от райцентра и сложную транспортную схему, особенно осенью, в Овгорте уже поработала выездная бригада из ЦРБ, проведя плановые медосмотры и диспансеризацию населения. По диспансеризации у нас уже 80 процентов населения от планового прошло обследование. И это хороший показатель.

Для медицинского обслуживания жителей дальних деревень и кочующего населения в штате больницы два разъездных фельдшера. Сейчас один из них направлен в Ямгортский ФАП - подменить медика, находящегося в отпуске.

Если говорить о снабжении лекарственными препаратами, то в аптечном киоске амбулатории есть все необходимые лекарства, в том числе и для льготников, и для хронических больных. Есть препараты для борьбы с сезонными заболеваниями, вакцинации.

В заключение беседы Шончалай Николаевна выразила надежду стать участницей окружной программы "Земский доктор", тогда, по крайней мере, пять лет здесь отработает. А может быть и дольше.

Николай Рочев.
Фото Татьяны Паршуковой.

Прозреть нельзя ослепнуть

Почему так важно следить за своим зрением

Медицинская статистика последних лет стабильно выявляет у человечества серьезные проблемы со зрением. Влияние внешних факторов, негативно влияющих на способность видеть, немало: естественное старение, телевизор, компьютер, сенсорные телефоны и прочие дисплейные гаджеты, 3D-технологии, вредные привычки, бедное витаминами питание и нарушенный обмен веществ, плохая экология.

Учрежденный Всемирной организацией здравоохранения в 1998 году Всемирный день зрения стал ежегодным событием. Суть проводимого во второй четверг октября праздника - привлечение внимания специалистов и граждан всего мира к вопросам сохранения зрения и обеспечения доступности медицинских офтальмологических услуг для всех нуждающихся.

Жители часто не имеют финансовой возможности пройти базисную диагностику или лечение имеющихся глазных заболеваний у специалистов-офтальмологов. Упускается шанс на своевременную корректировку зрения, наступает слепота, увеличивается шанс потери работы. Каждую минуту на нашей планете слепнет ребенок, каждые шесть секунд - взрослый. Медицинские работники бьют тревогу, Всемирный день охраны зрения служит своеобразным социальным набатом. Третья часть случаев при своевременном обращении пациента излечима: современные методики и технологии позволяют сделать это очень эффективно. С нынешней динамикой заболеваний к 2020 году количество ослепших составит 1-2% человечества - это очень высокий показатель.

Статистика утверждает: половина россиян имеет те или иные проблемы со зрением, 22% инвалидов по зрению - молодежь. Развитие сети офтальмологических служб, доступность амбулаторных медицинских услуг и своевременная квалифицированная помощь специалистов способна сократить эту долю.

К мерам профилактики заболеваний глаз относится не только периодическое посещение окулиста, но и следование несложным правилам: отказ от курения: никотин резко расширяет и сужает сосуды, нарушая питание и кровоснабжение глаза; использование в пищу укрепляющих сосуды сетчатки глаза продуктов: черники, моркови, черной смородины; ограничение воздействия светящихся экранов телевизоров и компьютеров; равномерное освещение рабочего места; и никакого самолечения: ставить диагноз и назначать правильные методы коррекции зрения - только в компетенции офтальмолога.

Подготовил В.М.Еприн,
врач-окулист Мужевской ЦРБ.

Тромбоз - скрытая угроза

В медицине тромбозы были и остаются мировой проблемой № 1

Тромбоз - это образование сгустка крови в артерии или вене, которое грозит развитием смертельно опасных состояний: инфаркт миокарда, инсульт, тромбоэмболия легочной артерии, ишемия и некроз кишечника, конечностей. Для привлечения внимания специалистов и населения к проблеме профилактики, диагностирования и лечения заболевания международное общество по тромбозу и гемостазу объявило 13 октября Всемирным днём тромбоза.

Что же влияет на развитие тромбоза? В первую очередь, это внутренние причины: пол человека и возраст (так в "зоне риска" находятся женщины старше 40 лет и мужчины в возрасте 45-60 лет), онкологические и инфекционные заболевания, болезни сердца - пороки, атеросклероз, гипертоническая болезнь, митральный стеноз. Кроме того, существенное влияние на развитие тромбоза оказывают и внешние факторы: погода, питание, образ жизни, вредные привычки, приём гормональных препаратов, операции, травмы. Чем больше факторов для развития тромбоза, тем выше его вероятность.

В диагностике тромбозов специалистам помогают лабораторные исследования для определения свертывающей функции крови, ультразвуковое дуплексное сканирование артерий и вен, магниторезонансная флебография и компьютерная ангиография.

По происхождению выделяют две формы тромбоза: артериальный и венозный. Симптомы артериального тромбоза зависят от пораженного органа. Тромбоз артерий головного мозга приводит к инсульту - отсутствие движений в руке и ноге на одной стороне, расстройство речи, сознания, нарушение зрения, ассиметрия лица, нарушение чувствительности тела. Тромбоз артерий сердца приводит к инфаркту - резкая боль в области сердца, нехватка воздуха, бледность кожи. Тромбоз артерий кишечника - схваткообразная боль в животе, ложные позывы на дефекацию, кровавая рвота и кал с примесью крови, учащение сердцебиения, бледность кожи. Тромбоз бедренной артерии - резкая интенсивная боль в нижней конечности на стороне поражения, ограничение движения, снижение чувствительности, усиление болей при ходьбе, нередко пациент принимает вынужденное положение сидя.

Подтипы венозного тромбоза (тромбоз глубоких вен голени, илеофеморальный тромбоз, тромбоз подключичной вены, геморроидальный тромбоз) отличаются такими симптомами, как боль, отёк, жар, болезненность мягких тканей.

Снизить риск возникновения тромбоза и его осложнений и, как следствие, избежать лечения заболевания медикаментозной терапией и хирургическим вмешательством можно при помощи профилактики. Для этого нужно вести активный здоровый образ жизни, бороться с вредными привычками, контролировать массу тела, уровень холестерина и глюкозы крови, а также своевременно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию.

Подготовил А.В.Евсеев,
врач-хирург Мужевской ЦРБ.

Программа передач с 23 по 29 октября

Понедельник, 23 октября
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.10 "Контрольная закупка"
09.50 "Жить здорово!" (12+)
10.55 "Модный приговор"
12.15 "Время покажет" (16+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.00 "Мужское/Женское" (16+)
17.00 "Время покажет" (16+)
18.00 "Вечерние новости"
18.45 "На самом деле" (16+)
19.50 "Пусть говорят" (16+)
21.00 "Время"
21.30 Т/с "Гостиница "Россия" (12+)
23.30 "Вечерний Ургант" (16+)
00.00 "Познер" (16+)
01.00 "Ночные новости"
01.15 "Время покажет" (16+)
02.20 Х/ф "Нецелованная" (16+)
04.25 "Контрольная закупка"

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"
09.15 "Утро России"
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00 "Вести"
11.30 Рекламный блок
11.45 "Местное время. Вести-Ямал"
12.00 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+)
13.00 "60 минут" (12+)
14.00 "Вести"
14.30 Рекламный блок
14.44 "Местное время. Вести-Ямал"
14.55 Т/с "Тайны следствия" (12+)
16.49 Промоблок
17.00 "Вести"
17.40 "Регион-Тюмень"
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)
19.00 "60 минут" (12+)
20.00 "Вести"
20.45 "Местное время. Вести-Ямал"
21.00 Т/с "Бумеранг" (12+)
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" (12+)
01.50 Т/с "Бегущая от любви" (12+)
03.45 Т/с "Фамильные ценности" (12+)

КУЛЬТУРА
06.30 "Новости культуры"
06.35 "Правила жизни"
07.00 "Новости культуры"
07.05 "Легенды мирового кино"
07.30 "Новости культуры"
07.35 "Путешествия натуралиста"
08.00 "Новости культуры"
08.05 "Правила жизни"
08.30 Т/с "Аббатство Даунтон"
09.30 Д/ф "Германия. Замок Розенштайн"
10.00 "Новости культуры"
10.15 "Наблюдатель"
11.10 "Городок"
12.10 "Черные дыры. Белые пятна"
12.55 "Белая студия"
13.35 "Библейский сюжет"
14.05 "Мировые сокровища"
14.25 Д/ф "Раздумья на Родине"
15.00 "Новости культуры. Ямал"
15.10 "Музыкальные Фестивали России"
16.30 "На этой неделе... 100 лет назад. Нефронтовые заметки"
16.55 "Агора"
18.00 "Наблюдатель"
19.00 "Александр Зиновьев. Зияющие высоты"
19.30 "Новости культуры"
19.45 "Главная роль"
20.05 "Ступени цивилизации"
20.55 "Спокойной ночи, малыши!"
21.10 "Правила жизни"
21.40 "Сати. Нескучная классика..."
22.20 Т/с "Аббатство Даунтон"
23.15 "Те, с которыми я... Все мы из Кронштадта"
23.45 "Новости культуры"
00.00 "Магистр игры"
00.30 "Городок"
01.25 "Цвет времени"
01.40 "Безумные танцы"
02.45 Д/ф "Абулькасим Фирдоуси"

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00 "Полярные исследования. Энергия Заполярья" 12+
06.30 "Время Ямала. Итоги" 16+
07.00 "Бодрое утро" 12+
09.00 Т/с "Журов-2" 16+
10.00 Профилактика
17.00 Т/с "Любовь как любовь" 16+
18.00 "Актуальное интервью" 16+
18.30 "П.И.К." 16+
18.45 "Спортивный журнал" 12+
19.00 "Добрый вечер, Ямал!" 12+
19.30 "Время Ямала" 16+
20.00 "Ладушки" 0+
20.20 Т/с "Вечный зов" 12+
21.30 "Полярные исследования. По следам мечты" 12+
22.00 "С полем!" 16+
22.15 "Спортивный журнал" 12+
22.30 "Словарь рыбака" 16+
22.45 "Время Ямала" 16+
23.15 Т/с "У каждого своя война" 16+
01.00 Волейбол. "Факел" (г. Новый Уренгой) - "Локомотив" (г. Новосибирск) 12+
02.30 "Словарь рыбака" 16+
02.45 Х/ф "Засекреченный город" 12+
04.00 "Основной инстинкт" 16+
04.15 "Диалоги о рыбалке" 16+
05.05 Т/с "Журов-2" 16+

"ЗВЕЗДА"
06:00 - Информационно развлекательная программа "Сегодня утром"
08:00, 09:15, 12:05 - "Десантура. Никто, кроме нас". Т/с. 1-4 серии (16+)
09:00, 23:00 - НОВОСТИ ДНЯ
12:00, 16:00 - ВОЕННЫЕ НОВОСТИ
12:50, 16:05 - "Десантура. Никто, кроме нас". Т/с. 5-8 серии (16+)
17:35 - "Москва фронту". Д/с (12+)
18:15 - "Невидимый фронт". Д/с (12+)
18:40 - "История военной разведки". Д/с. 1-я серия. ПРЕМЬЕРА! (12+)
19:35 - "Теория заговора". ПРЕМЬЕРА! (12+)
20:20 - "Специальный репортаж" (12+)
20:45 - "Загадки века с Сергеем Медведевым". Д/с. "Заговор против императора". ПРЕМЬЕРА! (12+)
21:35 - "Особая статья". Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23:15 - "Звезда на "Звезде" с Александром Стриженовым. ПРЕМЬЕРА! (6+)
00:00 - "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона". Т/с. Фильм 1-й (6+)
02:50 - "Юнга со шхуны "Колумб". Х/ф
04:20 - "Мой добрый папа". Х/ф (12+)

Вторник, 24 октября
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.10 "Контрольная закупка"
09.50 "Жить здорово!" (12+)
10.55 "Модный приговор"
12.15 "Время покажет" (16+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.00 "Мужское/Женское" (16+)
17.00 "Время покажет" (16+)
18.00 "Вечерние новости"
18.45 "На самом деле" (16+)
19.50 "Пусть говорят" (16+)
21.00 "Время"
21.30 Т/с "Гостиница "Россия" (12+)
23.30 "Вечерний Ургант" (16+)
00.05 "Ночные новости"
00.20 "Время покажет" (16+)
01.25 Х/ф "Свет во тьме" (16+)
04.00 "Мужское/Женское" (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"
09.15 "Утро России"
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00 "Вести"
11.30 Рекламный блок
11.45 "Местное время. Вести-Ямал"
12.00 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+)
13.00 "60 минут" (12+)
14.00 "Вести"
14.30 Рекламный блок
14.45 "Местное время. Вести-Ямал"
14.55 Т/с "Тайны следствия" (12+)
16.49 Промоблок
17.00 "Вести"
17.40 "Регион-Тюмень"
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)
19.00 "60 минут" (12+)
20.00 "Вести"
20.45 "Местное время. Вести-Ямал"
21.00 Т/с "Бумеранг" (12+)
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьёвым". (12+).
01.50 Т/с "Бегущая от любви" (12+)
03.45 Т/с "Фамильные ценности" (12+)

КУЛЬТУРА
06.30 "Новости культуры"
06.35 "Правила жизни"
07.00 "Новости культуры"
07.05 "Легенды мирового кино"
07.30 "Новости культуры"
07.35 "Путешествия натуралиста"
08.00 "Новости культуры"
08.05 "Правила жизни"
08.30 Т/с "Аббатство Даунтон"
09.25 "Мировые сокровища"
09.40 "Главная роль"
10.00 "Новости культуры"
10.15 "Наблюдатель"
11.10 "Военный парад, посвященный 60-й годовщине Октября
12.05 "Магистр игры"
12.35 "Мировые сокровища"
12.55 "Сати. Нескучная классика..."
13.35 Д/ф "Александр Великий. Человек-легенда"
14.30 "Истории в фарфоре"
15.00 "Новости культуры. Ямал"
15.10 "Музыкальные фестивали России"
16.00 "Жизнь замечательных идей"
16.30 "Пятое измерение"
16.55 "2 Верник 2"
17.45 "Мировые сокровища"
18.00 "Наблюдатель"
19.00 "Александр Зиновьев. Зияющие высоты"
19.30 "Новости культуры"
19.45 "Главная роль"
20.00 "Ступени цивилизации"
20.55 "Спокойной ночи, малыши!"
21.10 "Правила жизни"
21.40 "Искусственный отбор"
22.20 Т/с "Аббатство Даунтон"
23.15 "Те, с которыми я... Все мы из Кронштадта"
23.45 "Новости культуры"
00.00 "Тем временем"
00.40 "Военный парад, посвященный 60-й годовщине Октября"
01.30 Д. Шостакович. "Гамлет"
02.35 "Мировые сокровища"

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00 "Полярные исследования. Неопознанная Арктика" 12+
06.30 "Актуальное интервью" 16+
07.00 "Бодрое утро" 12+
09.00 Т/с "Журов-2" 16+

10.00 Х/ф "Соль земли" 12+
11.15 Мультфильмы 6+
11.45 "Наш Поделкин" 12+
12.00 "Северный колорит". Программа на русском языке 12+
12.30 "Инфраструктура" 16+
13.00 "Время Ямала" 16+
13.15 "П.И.К." 16+
13.30 Т/с "Вечный зов" 12+
14.45 "Полярные исследования. Преодоление" 12+
15.15 "Наш Поделкин" 12+
15.30 Мультфильмы 6+
16.05 Т/с "Любовь как любовь" 16+
18.00 "Специальный репортаж" 16+
18.15 "Актуальное интервью" 16+
18.30 "Полярные истории" 12+
19.00 "Добрый вечер, Ямал!" 12+
19.30 "Время Ямала" 16+
20.00 "Ладушки" 0+
20.20 Т/с "Вечный зов" 12+
22.45 "Время Ямала" 16+
23.15 Т/с "У каждого своя война" 16+
01.00 Х/ф "Гость с Кубани" 12+
02.10 Х/ф "Соль земли" 12+
03.20 Д/ф "Мир кожи и меха" 16+
04.00 "Основной инстинкт" 16+
04.15 "Диалоги о рыбалке" 16+
05.05 Т/с "Журов-2" 16+

"ЗВЕЗДА"

06:00 - Информационно развлекательная программа "Сегодня утром"
08:00, 09:15, 12:05 - "Чкалов". Т/с. 1-4 серии (16+)
09:00, 23:00 - НОВОСТИ ДНЯ
12:00, 16:00 - ВОЕННЫЕ НОВОСТИ
12:50, 16:05 - "Чкалов". Т/с. 5-8 серии (16+)
18:15 - "Невидимый фронт". Д/с (12+)
18:40 - "История военной разведки". Д/с. 2-я серия. ПРЕМЬЕРА! (12+)
19:35 - "Легенды армии с Александром Маршалом". Борис Керимбаев. ПРЕМЬЕРА! (12+)
20:20 - "Теория заговора" (12+)
20:45 - "Улика из прошлого". ПРЕМЬЕРА! (16+)
21:35 - "Особая статья". Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23:15 - "Звезда на "Звезде" с Александром Стриженовым. ПРЕМЬЕРА! (6+)
00:00 - "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона". Т/с. Фильм 2-й (6+)
04:00 - "Женя, Женечка и "катюша". Х/ф

Среда, 25 октября
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.10 "Контрольная закупка"
09.50 "Жить здорово!" (12+)
10.55 "Модный приговор"
12.15 "Время покажет" (16+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.00 "Мужское/Женское" (16+)
17.00 "Время покажет" (16+)
18.00 "Вечерние новости"
18.45 "На самом деле" (16+)
19.50 "Пусть говорят" (16+)
21.00 "Время"
21.30 Т/с "Избранница" (12+)
23.20 "Вечерний Ургант" (16+)
23.55 "Ночные новости"
00.10 "Время покажет" (16+)
01.15 Х/ф "Успеть до полуночи" (16+)
03.45 "Модный приговор"

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России"
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Местное время. Вести-Ямал"
08.59 Документальный фильм
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00 "Вести"
11.30 Рекламный блок
11.45 "Местное время. Вести-Ямал"
12.00 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+)
13.00 "60 минут" (12+)
14.00 "Вести"
14.30 Рекламный блок
14.45 "Местное время. Вести-Ямал"
14.55 Т/с "Тайны следствия" (12+)
16.49 Промоблок
17.00 "Вести"
17.40 "Регион-Тюмень"
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)
19.00 "60 минут" (12+)
20.00 "Вести"
20.45 "Местное время. Вести-Ямал"
21.00 Т/с "Бумеранг" (12+)
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" (12+)
01.50 Т/с "Бегущая от любви" (12+)
03.45 Т/с "Фамильные ценности" (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 "Новости культуры"
06.35 "Правила жизни"
07.00 "Новости культуры"
07.05 "Легенды мирового кино"
07.30 "Новости культуры"
07.35 "Путешествия натуралиста"
08.00 "Новости культуры"
08.05 "Правила жизни"
08.30 Т/с "Аббатство Даунтон"
09.40 "Главная роль"
10.00 "Новости культуры"
10.15 "Наблюдатель"
11.10 "Музыка телеэкрана"
12.15 "Гений"
12.45 Д/ф "Фидий"
12.55 "Искусственный отбор"
13.35 Д/ф "При дворе Генриха VIII"
14.30 "Истории в фарфоре"
15.00 "Новости культуры. Ямал"
15.10 "Музыкальные фестивали России"
16.30 "Пешком..."
16.55 "Ближний круг Сергея Голомазова"
17.50 Д/ф "Васко да Гама"
18.00 "Наблюдатель"
19.00 "Александр Зиновьев. Зияющие высоты"
19.30 "Новости культуры"
19.45 "Главная роль"
20.05 "Ступени цивилизации"
20.55 "Спокойной ночи, малыши!"
21.10 "Правила жизни"
21.40 "Абсолютный слух"
22.20 Т/с "Аббатство Даунтон"
23.30 "Цвет времени"
23.45 "Новости культуры"
00.00 Д/ф "Возвращение дирижабля"
00.40 "Музыка телеэкрана"
01.40 "Парад трубачей"
02.45 Д/ф "Иоганн Кеплер"

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 "Полярные исследования. Привет из прошлого. Бактерии с Мамонтовой горы" 12+
06.30 "Специальный репортаж" 16+
06.45 "Актуальное интервью" 16+
07.00 "Бодрое утро" 12+
09.00 Т/с "Журов-2" 16+
10.00 Х/ф "Соль земли" 12+
11.15 Мультфильмы 6+
11.45 "Наш Поделкин" 12+
12.00 "Изьватас олэм". Программа на языке коми 12+
12.30 "Открытый мир" 12+
13.00 "Время Ямала" 16+
13.15 "Актуальное интервью" 16+
13.30 Т/с "Вечный зов" 12+
16.05 Т/с "Любовь как любовь" 16+
18.00 "Центр Общественного контроля. Разговор по существу" 16+
19.00 "Добрый вечер, Ямал!" 12+
19.30 "Время Ямала" 16+
20.00 "Ладушки" 0+
20.20 Т/с "Вечный зов" 12+
22.45 "Время Ямала" 16+
23.15 Т/с "У каждого своя война" 16+
01.00 Х/ф "Подарок судьбы" 12+
02.10 Х/ф "Соль земли" 12+
03.20 Д/ф "Конец света" 16+
04.00 "Основной инстинкт" 16+
04.15 "Диалоги о рыбалке" 16+
05.05 Т/с "Журов-2" 16+

"ЗВЕЗДА"

06:00 - Информационно развлекательная программа "Сегодня утром"
08:00, 09:15, 12:05 - "Судья". Т/с. 1-4 серии (16+)
09:00, 23:00 - НОВОСТИ ДНЯ
12:00, 16:00 - ВОЕННЫЕ НОВОСТИ
12:25 - "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона". Т/с. Фильм 1-й (6+)
15:25, 16:05 - "Легендарные самолеты". Д/с (6+)
18:15 - "Невидимый фронт". Д/с (12+)
18:40 - "История военной разведки". Д/с. 3-я серия. ПРЕМЬЕРА! (12+)
19:35 - "Последний день". Евгений Евтушенко. ПРЕМЬЕРА! (12+)
20:20 - "Специальный репортаж" (12+)
20:45 - "Секретная папка". Д/с. ПРЕМЬЕРА! (12+)
21:35 - "Процесс". Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23:15 - "Звезда на "Звезде" с Александром Стриженовым (6+)
00:00 - "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона". Т/с. Фильм 3-й (6+)
03:05 - "Александр Маленький". Х/ф (6+)
05:05 - "Война в лесах". Д/с. Фильм 1-й. "Позорная тайна Хатыни" (16+)

Четверг, 26 октября
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.10 "Контрольная закупка"
09.50 "Жить здорово!" (12+)
10.55 "Модный приговор"
12.15 "Время покажет" (16+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.00 "Мужское/Женское"
17.00 "Время покажет" (16+)
18.00 "Вечерние новости"
18.45 "На самом деле" (16+)
19.50 "Пусть говорят" (16+)
21.00 "Время"
21.30 Т/с "Избранница" (12+)
23.35 "Вечерний Ургант" (16+)
00.10 "Ночные новости"
00.25 "На ночь глядя" (16+)
01.25 "Время покажет" (16+)
02.25 Х/ф "Один дома: праздничное ограбление" (12+)
04.15 "Контрольная закупка"

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России"
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Местное время. Вести-Ямал"
08.59 Документальный фильм
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00 "Вести"
11.30 Рекламный блок
11.45 "Местное время. Вести-Ямал"
12.00 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+)
13.00 "60 минут" (12+)
14.00 "Вести"
14.30 Рекламный блок
14.45 "Местное время. Вести-Ямал"
14.55 Т/с "Тайны следствия" (12+)
16.49 Промоблок
17.00 "Вести"
17.40 "Регион-Тюмень"
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)
19.00 "60 минут" (12+)
20.00 "Вести"
20.45 "Местное время. Вести-Ямал"
21.00 Т/с "Бумеранг" (12+)
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" (12+)
01.50 Т/с "Бегущая от любви" (12+)
03.45 Т/с "Фамильные ценности" (12+)

Программа передач с 23 по 29 октября

КУЛЬТУРА
06.30 "Новости культуры"
06.35 "Правила жизни"
07.00 "Новости культуры"
07.05 "Легенды мирового кино"
07.30 "Новости культуры"
07.35 "Путешествия натуралиста"
08.00 "Новости культуры"
08.05 Т/с "Аббатство Даунтон"
09.40 "Главная роль"
10.00 "Новости культуры"
10.15 "Наблюдатель"
11.10 Д/ф "Улыбайтесь, пожалуйста!"
12.10 "Игра в бисер"
12.55 "Абсолютный слух"
13.35 Д/ф "Божественное правосудие Оливера Кромвеля"
14.30 "Истории в фарфоре"
15.00 "Новости культуры. Ямал"
15.10 "Музыкальные фестивали России"
16.30 "Пряничный домик"
16.55 "Линия жизни"
17.50 Д/ф "Томас Кук"
18.00 "Наблюдатель"
19.00 "Александр Зиновьев. Зияющие высоты"
19.30 "Новости культуры"
19.45 "Главная роль"
20.05 "Ступени цивилизации"
20.55 "Спокойной ночи, малыши!"
21.10 "Энигма. Андрис Нелсонс"
21.50 Т/с "Аббатство Даунтон"
23.25 "Мировые сокровища"
23.45 "Новости культуры"
00.00 "Черные дыры. Белые пятна"
00.40 Д/ф "Улыбайтесь, пожалуйста!"
01.35 "Музыка страсти и любви"
02.40 "Мировые сокровища"

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00 "Полярные исследования. Чукчи. Твердо стоящие на родной земле" 12+
06.30 "Актуальное интервью" 16+
07.00 "Бодрое утро" 12+
09.00 Т/с "Журов-2" 16+
10.00 Х/ф "Соль земли" 12+
11.15 Мультфильмы 6+
11.45 "Наш Поделкин" 12+
12.00 "Тут сул*там". Программа на языке ханты 12+
12.30 "Полярные исследования. Люди бабочек" 12+
13.00 "Время Ямала" 16+
13.15 "Специальный репортаж" 16+
13.30 Х/ф "Вечный зов" 12+
16.05 Т/с "Любовь как любовь" 16+
18.00 "Специальный репортаж" 16+
18.15 "Актуальное интервью" 16+
18.30 "Инфраструктура" 16+
19.00 "Добрый вечер, Ямал!" 12+
19.30 "Время Ямала" 16+
20.00 "Ладушки" 0+
20.20 Т/с "Вечный зов" 12+
22.45 "Время Ямала" 16+
23.15 Т/с "У каждого своя война" 16+
01.00 Х/ф "Щен из созвездия "Гончих псов" 12+
02.10 Х/ф "Соль земли" 12+
03.20 Д/ф "Черные копатели" 16+
04.00 "Основной инстинкт" 16+
04.15 "Диалоги о рыбалке" 16+
05.05 Т/с "Журов-2" 16+

"ЗВЕЗДА"
06:00 - Информационно развлекательная программа "Сегодня утром"
08:00, 09:15, 12:05 - "Судья-2". Т/с. 1-4 серии (16+)
09:00, 23:00 - НОВОСТИ ДНЯ
12:00, 16:00 - ВОЕННЫЕ НОВОСТИ
12:25, 16:05 - "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона". Т/с. Фильм 2-й (6+)
17:10 - "Зафронтовые разведчики". Д/с (12+)
18:15 - "Невидимый фронт". Д/с (12+)
18:40 - "История военной разведки". Д/с. 4-я серия. ПРЕМЬЕРА! (12+)
19:35 - "Легенды кино". Георгий Данелия. ПРЕМЬЕРА! (6+)
20:20 - "Теория заговора" (12+)
20:45 - "Код доступа". Владимир Крючков. ПРЕМЬЕРА! (12+)
21:35 - "Процесс". Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23:15 - "Звезда на "Звезде" с Александром Стриженовым. ПРЕМЬЕРА! (6+)
00:00 - "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона". Т/с. Фильм 4-й (12+)
03:00 - "Пятнадцатая весна". Х/ф (12+)
04:55 - "Война в лесах". Д/с. Фильм 2-й. "Роман Шухевич: герой или злодей?" (16+)

Пятница, 27 октября
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.10 "Контрольная закупка"
09.50 "Жить здорово!" (12+)
10.55 "Модный приговор"
12.15 "Время покажет" (16+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.00 "Мужское/Женское" (16+)
17.00 "Время покажет" (16+)
18.00 "Вечерние новости"
18.45 "Человек и закон" (16+)
19.55 "Поле чудес" (16+)
21.00 "Время"
21.30 "Голос" (12+)
23.30 "Вечерний Ургант" (16+)
00.25 "Городские пижоны"
01.30 Х/ф "Маргарет" (16+)
04.20 "Модный приговор"
05.20 "Контрольная закупка"

РОССИЯ 1
05.00 "Утро России"
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Местное время. Вести-Ямал"
08.59 Документальный фильм
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00 "Вести"
11.30 рекламный блок
11.45 "Местное время. Вести-Ямал"
12.00 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+)
13.00 "60 минут" (12+)
14.00 "Вести"
14.30 Рекламный блок
14.45 "Местное время. Вести-Ямал"
14.55 Т/с "Тайны следствия" (12+)
16.49 Промоблок
17.00 Рекламный блок
17.40 "Местное время. Вести-Ямал"
18.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)
19.00 "60 минут" (12+)
20.00 "Вести"
20.45 "Местное время. Вести-Ямал"
21.00 "Юморина" (12+)
23.15 Х/ф "Надежда" (12+)
03.15 Т/с "Фамильные ценности" (12+)

КУЛЬТУРА
06.30 "Новости культуры"
06.35 "Пряничный домик"
07.00 "Новости культуры"
07.05 "Легенды мирового кино"
07.30 "Новости культуры"
07.35 "Путешествия натуралиста"
08.00 "Новости культуры"
08.05 "Правила жизни"
08.30 "Россия, любовь моя!"
09.00 Д/ф "Интернет полковника Китова"
09.40 "Главная роль"
10.00 "Новости культуры"
10.20 Х/ф "Актриса"
11.45 "Мировые сокровища"
12.00 "История искусства"
12.55 "Энигма. Андрис Нелсонс"
13.35 Д/ф "Божественное правосудие Оливера Кромвеля"
14.30 "Истории в фарфоре"
15.00 "Новости культуры. Ямал"
15.10 Музыкальные фестивали России
15.55 "Письма из провинции"
16.25 "Гении и злодеи"
16.50 Д/ф "Татьяна Лиознова. Дожить до светлой полосы"
17.45 "Большая опера - 2017"
19.30 "Новости культуры"
19.45 "Смехоностальгия"
20.15 "Линия жизни"
21.15 Х/ф "Маленькие женщины"
23.20 "Новости культуры"
23.35 "2 Верник 2"
00.20 Х/ф "В Центральном парке"
01.50 "Искатели"
02.40 Мультфильм для взрослых

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00 "Полярные исследования. Арктический шельф" 12+
06.30 "Специальный репортаж" 16+
07.00 "Бодрое утро" 12+
09.00 Т/с "Журов-2" 16+
10.00 Х/ф "Соль земли" 12+
11.15 Мультфильмы 6+
11.45 "Наш Поделкин" 12+
12.00 "Ялэмдад нумгы". Программа на ненецком языке 12+
12.30 "Открытый мир" 12+
13.00 "Время Ямала" 16+
13.15 "Специальный репортаж" 16+
13.30 Т/с "Вечный зов" 12+
16.05 Т/с "Любовь как любовь" 16+
18.00 "Полярные истории" 12+
18.30 "Арктика РФ. Живем на Севере" 12+
19.00 "Добрый вечер, Ямал!" 12+
19.30 "Время Ямала" 16+
20.00 "Ладушки" 0+
20.20 Т/с "Вечный зов" 12+
22.45 "Время Ямала" 16+
23.15 "Арктическая наука. Телелекции" 12+
23.45 Х/ф "Страна глухих" 16+
01.45 Х/ф "Алиса и букинист" 16+
03.05 Х/ф "Соль земли" 12+
04.15 "Диалоги о рыбалке" 16+
05.05 Т/с "Журов-2" 16+

"ЗВЕЗДА"
06:00 - "Маршалы Сталина". Д/с. "Иван Баграмян" (12+)
07:20 - "Неизвестные самолеты". Д/с
08:10, 09:15 - "Юнга со шхуны "Колумб". Х/ф
09:00, 23:00 - НОВОСТИ ДНЯ
10:00 - "Рысь". Х/ф (Россия, 2010) (16+)
12:00, 16:00 - ВОЕННЫЕ НОВОСТИ
12:10 - "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона". Т/с. Фильм 3-й (6+)
15:25, 16:05 - "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона". Т/с. Фильм 4-й (12+)
18:40 - "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона". Т/с. Фильм 5-й (6+)
21:55, 23:15 - "Случай в квадрате 36-80". Х/ф (12+)
23:35 - "Большая семья". Х/ф
01:40 - "Школьный вальс". Х/ф (12+)
03:35 - "Усатый нянь". Х/ф
05:10 - "Выдающиеся авиаконструкторы". Д/с. "Олег Антонов" (12+)

Суббота, 28 октября
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00, 10.00, 12.00, 15.00 Новости
06.10 Х/ф "Женщина для всех" (16+)
08.00 "Играй, гармонь любимая!"
08.40 М/с "Смешарики. Новые приключения"
09.00 "Умницы и умники" (12+)
09.45 "Слово пастыря"
10.15 "Гостиница "Россия". За парадным фасадом" (12+)
11.20 "Смак" (12+)
12.20 "Идеальный ремонт"
13.30, 15.20 Т/с "Бабий бунт, или Война в Новоселково" (16+)
18.00 "Вечерние новости"
18.15 "Кто хочет стать миллионером?"
19.50 "Сегодня вечером" (16+)
21.00 "Время"

21.20 "Сегодня вечером" (16+)
23.00 "Прожекторперисхилтон" (16+)
23.50 "Короли фанеры" (16+)
00.40 Х/ф "Полиция Майами: отдел нравов" (16+)
03.00 Х/ф "Плакса" (16+)
04.30 "Модный приговор"
05.30 "Контрольная закупка"

РОССИЯ 1

04.40 Т/с "Срочно в номер!" (12+)
06.35 "МУЛЬТутро"
07.10 "Живые истории"
07.49 Рекламный блок
08.00 "Местное время. Вести-Ямал"
08.20 Документальный фильм
08.50 "Вести Арктики"
09.20 "Сто к одному"
10.10 "Пятеро на одного"
11.00 "Вести"
11.25 "Регион-Тюмень"
11.45 "Измайловский парк". Концерт (16+)
14.00 Х/ф "Цена любви" (12+)
18.00 Х/ф "Счастливая серая мышь" (12+)
20.00 "Вести в субботу"
21.00 Х/ф "Пока смерть не разлучит нас" (12+)
00.55 Х/ф "Мама, я женюсь" (12+)
02.50 Т/с "Марш Турецкого" (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 "Библейский сюжет"
07.05 Х/ф "Александр Невский"
08.55 Мультфильм
09.50 "Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым"
10.20 "Больше, чем любовь"
11.00 Х/ф "Когда деревья были большими"
12.35 "Власть факта"
13.20 Д/ф "Гёйгёльский национальный парк"
14.10 "Иллюзион"
15.40 "История искусства"
16.40 "Искатели"
17.25 "Игра в бисер"
18.10 "Любовь в искусстве"
19.00 "Большая опера - 2017"
21.00 "Агора"
22.00 Х/ф "Его дочь"
23.45 Квартет Даниэля Юмера
00.40 Д/ф "Гёйгёльский национальный парк"
01.35 "Искатели"
02.20 Мультфильмы для взрослых

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.05 Д/с "Детеныши диких животных" 12+
06.30 Д/с "Детки в клетке" 12+
06.55 Х/ф "Пропажа свидетеля" 12+
08.30 "Тысячи миров. Земля древних богов" 12+
09.00 "Полярные исследования. Жизнь в северном городе" 12+
09.30 "Жизнь со вкусом" 12+
10.00 Мультфильмы 6+
10.45 Х/ф "Мой добрый папа" 12+
12.00 "Жизнь со вкусом" 12+
12.30 Д/с "Детеныши диких животных" 12+
12.55 Д/с "Детки в клетке" 12+
13.20 "Детский вопрос" 12+
13.30 Т/с "Вечный зов" 12+
16.00 Х/ф "Сабрина" 12+
18.00 Д/ф "Экспедиция на Марс. Попытка Королёва" 16+
18.45 "Арктический календарь" 12+
19.00 "Чемоданное настроение" 12+
19.30 "Арктическая наука" 12+
19.55 "Открытый мир" 12+
20.20 Т/с "Вечный зов" 12+
23.10 Фильм "Легенда" 16+
01.20 Х/ф "99 франков" 16+
03.00 Д/ф "Орден Муна" 16+
03.55 "Тысячи миров. Эстетика повседневной жизни" 12+
04.25 Х/ф "Мой добрый папа" 12+
05.30 Мультфильмы 6+

"ЗВЕЗДА"

06:00 - "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона". Т/с. Фильм 5-й (6+)
09:00, 13:00, 18:00, 23:00 - НОВОСТИ ДНЯ
09:15 - "Легенды цирка с Эдгардом Запашным". Олег Зубков. ПРЕМЬЕРА! (6+)
09:40 - "Последний день". Евгений Евтушенко (12+)
10:30 - "НЕ ФАКТ!" (6+)
11:00 - "Загадки века с Сергеем Медведевым". Д/с. "Тито. Приказано уничтожить" (12+)
11:50 - "Улика из прошлого". "Михаил Шолохов. Тайна "Тихого Дона" (16+)
12:35 - "Теория заговора" (12+)
13:15 - "Секретная папка". Д/с. "Кенигсберг по Геббельсу. Переписанная история" (12+)
14:10, 18:25 - "Военная разведка. Северный фронт". Т/с. Фильмы 1-4 (12+)
18:10 - "ЗАДЕЛО!" с Николаем Петровым. Информационно-аналитическая программа
23:05 - "Десять фотографий". Игорь Ливанов. ПРЕМЬЕРА! (6+)
23:55 - "Постарайся остаться живым". Х/ф
01:25 - "Судья". Т/с. 1-4 серии (16+)

Воскресенье, 29 октября
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости
06.10 Х/ф "Убийство в Саншайн-Менор" (16+)
07.50 "Смешарики. ПИН-код"
08.00 "Часовой" (12+)
08.35 "Здоровье" (16+)
09.40 "Непутёвые заметки" (12+)
10.00 Новости
10.10 "Честное слово"
11.00 "Моя мама готовит лучше!"
12.00 Новости
12.15 "Свадьба в Малиновке". Непридуманные истории" (16+)
13.20 Х/ф "Свадьба в Малиновке"
15.10 Юбилейный концерт Раймонда Паулса
17.30 "Я могу!"
19.30 "Старше всех!"
21.00 "Воскресное "Время"
22.30 "Что? Где? Когда?"
23.45 "Радиомания-2017"
01.10 Х/ф "Военно-полевой госпиталь" (16+)
03.25 "Модный приговор"
04.25 "Контрольная закупка"

РОССИЯ 1

04.55 Т/с "Срочно в номер!" (12+)
06.45 "Сам себе режиссер"
07.35 "Смехопанорама"
08.05 "Утренняя почта"
08.45 "Вести-Ямал. События недели"
09.25 "Сто к одному"
10.10 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым"
11.00 "Вести"
11.20 "Смеяться разрешается"
14.00 "Вести"
14.20 Х/ф "Эхо греха" (12+)
16.30 "Стена" (12+)
18.00 "Удивительные люди-2017" (12+)
20.00 "Вести недели"
22.00 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым" (12+)
00.30 "Действующие лица с Наилей Аскер-заде" (12+)
01.20 Х/ф "Холодное лето пятьдесят третьего..."
03.25 "Мы отточили им клинки. Драма военспецов" (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 "Святыни Христианского Мира"
07.05 Х/ф "Большая жизнь"
08.40 Мультфильмы
09.35 Д/ф "Передвижники. Виктор Васнецов"
10.10 "Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым"
10.40 Х/ф "Анна на шее"
12.00 "Новости культуры. Ямал. Итоги"
12.25 Документальный фильм
12.50 "Диалоги о животных"
13.35 Концерт в Вальдбюне
14.45 "Билет в Большой"
15.30 "Пешком..."
16.00 "Гений"
16.30 Д/ф "Возвращение дирижабля"
17.15 Д/ф "Узбекистан. Обретенные откровения"
18.10 Х/ф "Не болит голова у дятла"
19.30 "Новости культуры"
20.10 "Романтика романса"
21.10 "Белая студия"
21.50 Х/ф "Рай. надежда" (16+)
23.30 "Ближний круг братьев Котт"
00.25 "Любовь в искусстве"
01.10 Х/ф "Когда деревья были большими"
02.40 Мультфильм для взрослых

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.05 Д/с "Детеныши диких животных" 12+
06.30 Д/с "Детки в клетке" 12+
06.55 Х/ф "Предварительное расследование" 12+
08.30 "Тысячи миров. Жители Аландских островов" 12+
09.00 "Полярные исследования. Жизнь в автономном режиме" 12+
09.30 "Завалинка собирает друзей" 12+
10.00 Мультфильмы 6+
10.50 Х/ф "Шапка Мономаха" 12+
12.00 "Здравствуйте" 12+
12.30 Д/с "Детеныши диких животных" 12+
12.55 Д/с "Детки в клетке" 12+
13.20 "Детский вопрос" 12+
13.30 Т/с "Вечный зов" 12+
16.30 Х/ф "Костер в белой ночи" 12+
18.00 Д/ф "От рядового до полковника" 12+
18.45 "Арктический календарь" 12+
19.00 "Полярные исследования. Век жить - век вспоминать" 12+
19.30 "Время Ямала. Итоги" 16+
19.55 "Открытый мир" 12+
20.20 Х/ф "Летят журавли" 12+
21.55 Х/ф "Белый олеандр" 16+
23.45 Х/ф "Это началось в Неаполе" 16+
01.25 Х/ф "Предварительное расследование" 12+
03.00 Д/ф "Дачный бунт" 16+
03.55 "Тысячи миров. Мормоны. Американский исход" 12+
04.25 Х/ф "Шапка Мономаха" 12+
05.30 Мультфильмы 6+

"ЗВЕЗДА"

05:15 - "Судья-2". Т/с. 1-4 серии (16+)
09:00 - НОВОСТИ НЕДЕЛИ с Юрием Подкопаевым
09:25 - "Служу России"
09:55 - "Военная приемка" (6+)
10:45 - "Политический детектив" (12+)
11:10 - "Код доступа". Владимир Крючков (12+)
12:05 - "Специальный репортаж" (12+)
12:25 - "Теория заговора" (12+)
13:00 - НОВОСТИ ДНЯ
13:15 - "Под ливнем пуль". Т/с. 1-4 серии (12+)
18:00 - НОВОСТИ. ГЛАВНОЕ
18:45 - "Легенды советского сыска. Годы войны". Д/с. ПРЕМЬЕРА! (16+)
20:15 - "Незримый бой". Д/с (16+)
22:00 - "Прогнозы". Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
22:45 - "Фетисов". Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23:35 - "Ожидание полковника Шалыгина". Х/ф (12+)
01:20 - "Нежный возраст". Х/ф (6+)
03:00 - "Случай в квадрате 36-80". Х/ф (12+)
04:30 - "Постарайся остаться живым". Х/ф

Ранняя диагностика рака груди - 100 процентов успеха лечения

В октябре начинается Всемирный месяц борьбы с раком груди и молочных желёз

В настоящее время проблема онкологических заболеваний остро стоит не только в России, но и во всем мире. Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что рак молочной железы является одним из наиболее распространенных онкологических заболеваний в мире, от которого умирают женщины.

Грудное вскармливание - одна из мер, снижающих риск развития рака молочной железы

Что нужно знать о раке молочной железы?

По мнению специалистов, занимающихся вопросами заболеваний молочных желез, рак молочной железы излечим, если обнаружен на ранней стадии. Вероятность полного излечения составляет 94%. Почти все женщины с нулевой стадией имеют обычную продолжительность жизни.

Никто определенно не может сказать, почему у одних женщин возникает рак молочной железы, а у других нет. Существуют некоторые значимые факторы риска заболевания: возраст старше 50 лет; генетическая предрасположенность; увеличение уровня гормона эстрогена: раннее наступление менструации (до 11 лет), позднее наступление менопаузы (после 55 лет), заместительная гормональная терапия или прием пероральных контрацептивов; поздние первые роды, отсутствие родов и/или грудного вскармливания после родов; другие факторы: нарушение обмена веществ (ожирение, сахарный диабет, заболевания печени), злоупотребление алкоголем, ионизирующая радиация и т.д.

На какие симптомы следует обратить внимание?

Могут обнаруживаться следующие признаки заболевания: из сосков вне периода грудного кормления появились выделения; в области груди возникли боли, чувство дискомфорта, ощущается распирание без привязки к менструальному циклу; на коже одной либо обеих молочных желез появилась сыпь, гиперемия (покраснение), "лимонная корочка" либо язвочки; в тканях либо под кожей груди появились уплотнения, узлы; появление уплотнений либо узлов в подмышечных впадинах; возникновение деформации контуров и/или асимметрии молочных желез, их отечность; изменение кожи, контуров или формы сосков, появление их изъязвлений либо втяжений; возникновение пальпируемых (увеличенных) лимфатических узлов в подключичной и надключичной областях.

Что делать, чтобы предупредить рак груди и молочных желез?

Специфической профилактики рака молочной железы сегодня не существует, но есть меры, которые помогут снизить риск его развития, особенно если вы находитесь в группе риска. К ним относится, например, грудное вскармливание: доказано, что оно положительно влияет на организм женщины, поэтому, если объективных причин нет, старайтесь сохранить грудное вскармливание как можно дольше; правильное сбалансированное питание; физическая активность, помогающая поддерживать организм в хорошей физической форме; отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя; исключение воздействия прямых солнечных лучей.

Ежемесячное самообследование должно стать привычкой: каждый месяц на 4-5 день после окончания менструации нужно осмотреть форму и кожу груди и сосков, проверить, не выделяется ли из сосков жидкость, затем пальцами прощупать каждый участок грудей, двигаясь по часовой стрелке, особое внимание нужно уделить лимфоузлам под мышками. Осмотр проводится сначала в положении стоя, а затем - в положении лежа. Если нащупали уплотнения или что-то вызывает подозрения, бегом к врачу! Помните, ранняя диагностика - это почти 100% успеха лечения.

Обязательное ежегодное профилактическое обследование у маммолога и гинеколога. Рак называют "тихим убийцей", потому что в ранней фазе заболевание протекает бессимптомно. Если женщина не проходит регулярно маммологических и маммографических обследований, то чаще всего она не замечает начала болезни и обнаруживает ее на поздней стадии. Существует четыре метода диагностики заболеваний молочных желез: рентгеновская маммография (золотой стандарт обследования молочных желез), ультразвуковое исследование (УЗИ), магнитно-резонансная томография (МРТ) и рентгеновская компьютерная томография (РКТ). Для планового, профилактического обследования достаточно только двух методов - маммографии и УЗИ.

С.С. Вернигорова, районный акушер-гинеколог.

Психическое здоровье на рабочем месте

С такой тематикой в этом году отмечался Всемирный день психического здоровья (10 октября)

О необходимости беречь свое здоровье знают все, но мало кто знает о том, что здоровье - это не только физическое состояние. Психическое здоровье - важная составляющая общего здоровья человека, так как все элементы организма взаимосвязаны друг с другом и находятся под постоянным контролем нервной системы.

О психическом здоровье человека можно вести речь при наличии трех компонентов: отсутствие психических болезней, развитие психики, соответствующее норме, благоприятное общее состояние. Один специалист не может определить состояние психического здоровья, для этого требуется группа экспертов в области психиатрии, неврологии, психологии и других смежных медицинских направлений. Однако для текущей оценки собственного состояния или состояния психики родных и близких можно использовать простые приемы, доступные любому человеку.

Критерий 1: состояние сна

Человеческий организм устроен так, что нуждается в отдыхе, который обеспечивает нам полноценный сон. Именно во сне происходит полное восстановление сил организма, включая психические возможности.

Неполноценный сон может быть последствием неправильного режима дня, при котором продолжительность сна не соответствует потребностям организма. Считается, что человеку для восстановления сил требуется 8 часов сна, но при этом нужно делать поправку на индивидуальные особенности. Некоторым людям достаточно 6-7 часов в сутки (наука знает случаи, когда для полноценного отдыха требовалось 3-4 часа сна), а у других людей восстановление сил - процесс более длительный и требует 9-10 часов. Особенно часто данное явление встречается у детей.

Другой причиной неполноценного сна может стать его нарушение - мозг человека теряет возможность для полноценного отдыха, другими словами, человек не может заснуть или спит очень плохо. Для выявления причин нарушения сна нужно обратиться к специалисту.

Критерий 2: работоспособность

Умственная работоспособность характеризуется активным уровнем психических процессов: восприятие, память, мышление и др. Высокий уровень активности и, соответственно, работоспособности характеризует высокий уровень психического здоровья. Снижение работоспособности приводит к увеличению количества ошибок, вялости, апатии, снижению интереса к деятельности, отставанию от темпа работы.

Психические отклонения от нормы приводят также к вегетативным изменениям и соматическим расстройствам: учащение пульса, повышение давления, головные боли, некомфортные ощущения в области желудка или сердца и т.д.

Снижение работоспособности является признаком многих психических расстройств и заболеваний, включая различные виды депрессивных состояний. Снижение работоспособности может быть вызвано утомлением (однократной психической усталостью) или переутомлением (постоянное, хроническое утомление).

Работоспособность человека зависит от индивидуальных особенностей. Склонность к усталости у каждого человека разная. Однако работоспособность можно и нужно развивать. Для создания условий нормальной работоспособности нужно: соблюдение режима труда и отдыха, распределение нагрузки, посильной человеку. Время физического и умственного труда нужно увеличивать постепенно, давая организму привыкнуть к нагрузке, особенно это важно для детей.

Правила сохранения психического здоровья

1. Соблюдайте режим труда и отдыха. Всегда находите возможность перерыва в полноценной и концентрированной деятельности. При невозможности отдыха находите возможность смены вида деятельности, что обеспечит отдых мозгу.
2. Устраивайте себе выходные. Это время нужно использовать для смены видов деятельности.
3. Обеспечьте условия для полноценного сна. При признаках нарушения сна немедленно обратитесь за помощью к специалисту.
4. Никогда не занимайтесь самолечением. Помните, что отдельные медицинские препараты и гомеопатические средства могут оказывать влияние на психику человека.
5. Развивайте собственную работоспособность. Не делайте резких усилий, приводящих к переутомлению.
6. Позаботьтесь об организации рабочего места. Нужно, чтобы оно было достаточно удобным и не вызывало раздражения.

Психическое и физическое здоровье - явления взаимосвязанные. Сохраняя свою психику, мы заботимся об организме в целом. Нужно внимательно относиться к своему состоянию и при малейших подозрениях на психический дискомфорт обратиться к специалисту для помощи и консультации.

Подготовил А.В.Эрднеев, врач-психиатр Мужевской ЦРБ.

Качать пресс, снижать вес - и здоровья для!

Для этих целей в спорткомплексе "Олимп" оборудован тренажёрный зал с современными спортивными тренажёрами и тяжелоатлетическим инвентарем

Оснащенный по последнему слову техники и стилю, тренажёрный зал, а точнее, залы (на втором и третьем этажах), в большей мере способны привлечь население к занятию физкультурой. В предыдущем помещении "тренажёрки" на лыжной базе - комната 35-40 квадратов, спортсменам часто приходилось заниматься в коридоре, потому как вмещал этот зал не больше шести-семи занимающихся.

Зал в "Олимпе" можно было открыть еще зимой, но доставить спортивное оборудование и снаряды смогли лишь с открытием навигации.

Большой зал раза в три больше прежней "тренажерки" по площади , а настенные зеркала только увеличивают объем.

В этот раз занимающихся здесь оказалось примерно десять человек, а вместить залы могут ровно столько, сколько есть в каждом снарядов и тренажеров, это примерно около двадцати.

- Закупили современное спортивное оборудование и снаряды, - рассказывает начальник Управления физкультуры, спорта и туризма Шериф Ахмедов. - Тренажеры на все группы мышц, есть многофункциональные, а для кардиотренировок есть беговые дорожки, велотренажёры. На полу специальное покрытие, исключающее скольжение, на стене - зеркала для того, чтобы занимающиеся могли видеть себя, как правильно выполняют те или иные упражнения. Большой настенный телевизор с записями специальной музыки для тренировок. Зал работает пять дней в неделю по четыре часа. Есть планы в будущем включить платные услуги по посещению по коллективным или индивидуальным заявкам. Кроме того, мы выделяем время для спортсменов района, которым требуется физподготовка - это наши хоккеисты и лыжники.

- Сколько живу в Мужах, столько и посещаю тренажёрный зал, - говорит Андрей Цапов, - с учетом того, что сейчас физкультурное движение становится массовым, новый зал весьма кстати. Я любитель, занимаюсь больше для поддержания жизненного тонуса.

- В новом зале теперь гораздо комфортней заниматься, - рассказывает завсегдатай "тренажёрки" Анна Рохтымова, - и места больше, и выбор спортивного оборудования широкий. Мой личный интерес - это гиревой спорт, недавно стала им заниматься, хочу добиться более высоких результатов.

Помимо спортсменов, в зале присутствовали и новички, среди которых была Любовь Рохтымова, для которой тренажёрный зал - возможность совершенствоваться. Также она отметила свои предпочтения, коим является лыжный спорт, и пожелание, чтобы в будущем появились группы, где можно было заниматься фитнесом.

- Большинство посещающих тренажерный зал - любители, - говорит методист-инструктор тренажерного зала Олег Иванцив, - профессионалов нет, может, один-два человека усиленно занимаются по системе. В основном, приходят и занимаются для себя. Нагрузка должна быть постепенной, так происходит привыкание и укрепление мышц, суставов, связок.

Вениамин Горяев.
Фото автора.

Тёплая встреча

Жители Мужей побывали на 175-летии Саранпауля

20 августа "зырянская деревня" Саранпауль Ханты-Мансийского округа отметила своё 175-летие. Мы, приглашённые из села Мужи, Татьяна Васильевна Ануфриева, Анатолий Васильевич Ануфриев и Ольга Ефимовна Заваруева, с удовольствием приняли участие в праздничных мероприятиях. Выехали мы из Мужей на "Метеоре" до Березово. Первый день - знакомство с районным историко-краеведческим музеем. Впечатлений получили массу. Посмотрели большую выставку горного хрусталя, который добывается на территории округа, а точнее, в районе села Саранпауль; открытие первого фонтана газа в Берёзово; выставку животного мира; экспозиции одежды, домашней утвари людей, живших на территории села в XIX-XX веках. Прогулялись по селу, побывали в парке, где установлен памятнику Александру Даниловичу Меншикову - всё было очень увлекательно и познавательно. В Берёзово много памятников деревянного зодчества, которые охраняются государством.

На следующий день была поездка на вертолете до села Саранпауль. Пока летишь на вертолете, любуешься бескрайними просторами тайги, а подлетая к селу, замечаешь, какой оно красивое, много новых строек, зелени.

Встретил нас глава поселения Пётр Владимирович Артеев - гостеприимный, молодой, энергичный человек. В этот же день празднование села проходило на большой красиво украшенной площади. Были выступления коллективов художественной самодеятельности, поздравления в честь дня рождения села. Мы также поздравили жителей с юбилеем, пожелав жить с соседями в более тесном культурном общении. Зачитали приветственный адрес от главы нашего района Андрея Головина. Зрители встретили это бурными аплодисментами. Кстати, руководители поселения пригласили жителей Мужей на День оленевода, который празднуется у них в марте.

"Экскурсия по Берёзово также подарила нам массу положительных эмоций."

Нам очень понравилась поездка, тёплый приём и общение с соседями. Благодарим главу района А.В.Головина и Фонд содействия развитию Шурышкарского района за материальную помощь в организации поездки.

Ольга Заваруева,
член ОС "Мыжисаяс".
Фото Татьяны Ануфриевой.

Материальная помощь ко Дню матери

В связи с изменениями в законодательстве многодетным матерям - гражданкам Российской Федерации, постоянно проживающим на территории автономного округа, родившим (усыновившим) и (или) достойно воспитавшим (воспитывающим) пять и более детей, не состоящим на учете на 1 ноября 2017 года в Управлении по труду и социальной защите населения Администрации МО Шурышкарский район (далее - УТСЗН) в качестве получателей социальных выплат, предоставляемых ежемесячно, материальная помощь ко Дню матери предоставляется в случае подачи письменного заявления с указанием номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, свидетельства о постановке на налоговый учет и реквизитов кредитной организации, расположенной на территории муниципального образования (лицевого счета заявителя), для перечисления денежных средств, с приложением свидетельств о рождении (усыновлении) детей и их копий.

Указанной категории граждан для подачи заявления на выплату материальной помощи к дате истории необходимо обратиться к специалистам УТСЗН до 1 ноября 2017 года.

Всю информацию по вопросу предоставления материальной помощи к дате истории можно получить по адресу: с.Мужи, ул.Уральская д. 14а, по тел. 21-5-41 или на официальном сайте УТСЗН.

Выль юоръяс

Салехардын нуёдісныс фестиваль, сідз пасйисныс юбилейсö И.Г.Истоминлысь. Воліс пиыс А.И.Истомин Тюменьысь.

Сыктывкарын вöлі съезд финно-угорскöй йöзлöн. Делегация ветліс и Ямал муысь.

Дас нёльöд числöö октябрь вылын вошйис Всемирнöй молодёжнöй фестиваль Сочи карын.

Чолöмалöм

Юбилейöн!

Став сьöлöмсянь чолöмалам юбилейöн Н.Р.Коневаöс, В.И.Коневаöс. Сідзжö Борис Степанович и Агафья Ивановна Семяшкинъясöс. Кöсъям ставыслы бур, шуда олöм, дзоньвидзалун, кузь нем.

Рöдвужыс и матыссаяс.

Челядьлы

Луша кань

Гортын олö Луша кань,
Мурзö-нявзö,зей öд шань.
Кутас шырöс, ворсас дыр,
Сёйöм бöрын водас пыр.
Луша каньöй забыль шань,
Бур, мый эм тэ, менам кань!

Полина Старцева, Коми республикаысь.

Велöдчытöг мортö он во

Сэтшöм думаöн олöма Ольга Филипповна Ануфриева томсянь. Чужлöма сыа Мыжиын 1957 во вылын ыджыд семьяын.

Ай-мамыс Филипп Меркурьевич и Полина Алексеевна этша пöра рöбитöмась Тильтимын, а сэсся воöмась Овгортö, сэн и быдтісныс челядьныссö и уджалісныс пенсияöдз.

Ольга Филипповна школа бöрын мунöма Ханты-Мансийск карö и кучöма велöдчыны педучилищеын.

Студент дыръя сыа вöлöма зэй активнöй, радейтöма спорт мед зей.

1976 во вылын вошйöма рöбитны Восяховын воспитательöн садикас, уджалöма сэн 18 во. Уна челядз мунöма сы кипыр.

Восяховын и мунöма верес сайö, быдтöмась гозъöн ныы да кык пи.

Но Ольга Филипповна из вунöд томса мечтасö, заочнöя эштöдіс институт и водзö кучис рöбитны.

Кудз активнöй морт, Ольга Филипповна вöлі главаöн, депутатöн Районнöй Думаас, а öні депутат поселениеас и председатель совета ветеранов Восяховын.

Ольга филипповна уджалö воспитательöн интернатын, мэдö дзоля юраныс челядьлы тöчны став бурсö, мед быдмасныс тöлка, сяма мортъясöн и водзö кыпöдасныс олöмсö.

Сылöн олан кредоыс: "Кто, если не я?".

Ме чолöмала сійö кольöм профессиональнöй и локтан праздникъясöн. Кöсъя дзоньвидзалунъяс, ыджыд шуд и рöбитны бура.

Любовь Конева.
Снимокыс Татьяна Паршуковалöн.

Олöныс - вылöныс мада гозъя

Комын вит во сайын рэдитчис выль семья. Верессэ шуэныс - Алексей Владимирович Чупров, а гэтырсэ - Наталья Александровна Чупрова (Конева). Ны помлась тон ме тіян и висьтола.

Кыкнанныс изьватас семьяысь. Эликсей восяховса олысь, а Наталь - мыжыса. Кэлысьсэ ворсэмась Восяховын, изьватас манерэн. А сёрджык мунэмась ооны Горка сиктэ, да сэтэн и тон на олэныс.

Быдтісныс кык челядь: пи да ныы. Öні сьöлöмныссö шонэдэныс куим нук да этик нучка. Эликсей томсянь яг птица да кэч, ур да руч кыйö. Керка дор олэмсэ нуэдэ, картупель, огурцы да помидор быдтö. А уджаліс телевидениеын электромонтёрэн. Наталь томсянь пенсиаöдз уджаліс бухгалтерын.

Ме нылы кöсья, мед водзö олэмыс вэлі кокнид. Мед пыр вэлі мый сёйны да юны, кэмоны да пасьтоны. А кор воас пэрысь лунныс, Енмыс мед нійö из коль.

Став бурсö тіян, дона зяте да мада чойö.

Гижис Анна Худалей.
Снимокыс авторыслöн.
Листок боксö лöсьöдіс Любовь Конева.

Правила использования бытового газа

Бытовой газ не только благо для человека, но и источник повышенной опасности. Приобретать газовые баллоны и газовое оборудование следует только в специализирован-ных организациях, имеющих сертификаты на реализацию данной продукции. Обязательна ежегодная проверка газового оборудования специалистами. Запрещаются любые самовольные действия с газовым оборудованием, проведение газификации без соответствующих разрешений, привлечение случайных лиц для ремонта и перестановки газовых приборов.

При неисправности газового оборудования или при запахе газа следует немедленно прекратить пользование прибором, перекрыть краны на плите или флажок на редукторе, вызвать аварийную службу по телефону "04" и тщательно проветрить помещение. В это время не пользуйтесь открытым огнем, не включайте и не выключайте электроприборы и электроосвещение.

Перед началом пользования новой газовой плитой, внимательно ознакомьтесь с инструкцией изготовителя. Для соединения баллона с плитой используйте специальный резиновый шланг с маркировкой. Шланг должен быть зафиксирован при помощи зажимов безопасности, его длина должна составлять не более одного метра. Не допускайте пережатия и растяжения газового шланга.

Каждый раз перед началом эксплуатации духового шкафа проветривайте его, оставив дверцу на несколько минут открытой.

Пользуйтесь специальными кольцами для конфорок с высокими ребрами, нагревая на плите большую посуду с широким дном, они увеличивают приток необходимого воздуха для горения и способствуют оттоку продуктов горения. Не убирайте конфорки газовой плиты и не ставьте посуду прямо на горелку. Нельзя пользоваться и электрическим розжигом плиты, если горелки сняты.

Не заливайте рабочую поверхность плиты жидкостями и обязательно уменьшайте пламя после закипания содержимого посуды. Этим вы предупредите заливание горелок продуктами питания, к тому же сократите бесполезный расход газа, чем сэкономите деньги.

Содержите газовую плиту в чистоте, при ее загрязнении продуктами питания газ сгорает не целиком и с выделением угарного газа. Перед проведением мероприятий по уходу за газовой плитой, отключите ее от электросети.

Горелки, их насадки и другие части плиты желательно не реже одного раза в месяц промывать мыльным или слабым содовым раствором.

Не используйте плиту для обогрева комнаты, и не сушите одежду в духовке и над конфорками газовой плиты.

Оказывая первую помощь при отравлении бытовым газом, вынесите человека, у которого отравление бытовым газом, на свежий воздух. Если человек дышит нерегулярно или вообще не дышит, сделайте искусственное дыхание. Не разрешайте отравившемуся газом принимать пищу, вызовите неотложку или доставьте его в медпункт.

Безопасность вас, ваших близких и соседей зависит от правильного и своевременного выполнения всеми правил пользования бытовым газом и газовыми приборами.

Администрация АО "Газонаполнительная станция".

Топите печь правильно!

Каждому из нас хоть однажды доводилось видеть последствия пожара в сельской местности или частном секторе: обугленные бревна, пустые глазницы окон, черные от сажи стены, обгоревшие вещи. И только печь, если не считать копоти, вполне цела. Хотя порой именно она, точнее эксплуатация ее с нарушением правил пожарной безопасности, становится причиной трагедии.

В квартирах и жилых домах, имеющих печное отопление, необходимо обратить внимание на выполнение требований пожарной безопасности, как при устройстве печей, так и при их эксплуатации. Пожары чаще всего происходят в результате перекала печей, появления в кирпичной кладке трещин, в результате применения для растопки горючих и легковоспламеняющихся жидкостей, выпадения из топки или зольника горящих углей.

Для долговечной и безопасной эксплуатации печного отопления следует помнить следующие требования: печи и другие отопительные приборы должны иметь противопожарные разделки (отступки) от горючих конструкций, а также предтопочный лист размером 0,5 на 0,7 м на деревянном полу или полу из других горючих материалов.

Наиболее часто пожары происходят, когда печи оставляют во время топки без наблюдения. В сильные морозы печи нередко топят длительное время, в результате чего происходит перекал отдельных частей печи. Если эти части соприкасаются с деревянными стенами или мебелью, то пожар неизбежен. Поэтому рекомендуется топить печь 2-3 раза в день по 1-1,5 часа, нежели один раз длительное время. Вблизи печей и непосредственно на их поверхности нельзя хранить сгораемое имущество или материалы, сушить белье.

Перед началом отопительного сезона нужно проверить исправность печи и дымохода, отремонтировать и вычистить сажу, заделать трещины глиняно-песчаным раствором, побелить дымовую трубу на чердаке и крыше и выше кровли. Следует не реже одного раза в три месяца очищать от скопления сажи дымоходы комнатных печей.

Не перегружайте электропроводку!

С наступлением минусовых температур увеличивается количество включенных в сеть электронагревательных приборов, а, следовательно, и нагрузка на электропроводку. В ряде случаев из-за естественного старения, также вследствие длительного периода эксплуатации с перегрузкой, происходит пробой изоляции и короткое замыкание электропроводки, которое приводит к возникновению пожара.

Другая распространенная причина пожаров - нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации бытовых электронагревательных приборов. Но до тепла еще далеко, поэтому хотелось бы сказать еще раз, что ваша безопасность в ваших руках.

Соблюдая элементарные правила пожарной безопасности, вы сохраните свое жилье, имущество, а может быть и жизнь. Ведь последствия пожара несопоставимы ни с какими расходами на ремонт "домашнего очага".

Отдел надзорной деятельности и профилактической работы по МО Шурышкарский район УНД и ПР ГУ МЧС России по ЯНАО.

Поздравляем!

Сивкову Альбину Егоровну
с 50-летием!
Для сердца - любви,
Для души - вдохновения,
Для нового дня - новых сил и везенья,
Для новой дороги - мечты настоящей,
Для жизни - огромного светлого счастья,
А вот и главный наш завет:
Прожить здоровой до ста лет!

Куртямовы.

Дорогую
маму, бабушку, прабабушку
Балину Зинаиду Ивановну
с юбилеем!
Прекрасный возраст - 90!
Его прожить не так-то просто,
В кругу семьи, в кругу друзей
Желаем встретить юбилей!
Живи, родная, долго-долго
И не считай свои года.
Пусть радость, счастье и здоровье
Тебе сопутствуют всегда!

С любовью семьи Балиных, Костиных, Ребась.

официально

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШУРЫШКАРСКИЙ РАЙОН
ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 1255-а
16 октября 2017 г. с. Мужи
О мерах, направленных на сохранение жизни и здоровья граждан в период ледостава и осенней распутицы

В соответствии с Федеральным законом от 06 октября 2003 года № 131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации", Законом Ямало-Ненецкого автономного округа от 16 декабря 2004 года № 81-ЗАО "Об административных правонарушениях", постановление Правительства Ямало-Ненецкого автономного округа от 29 октября 2015 года № 1026-П "Об утверждении правил охраны жизни людей на водных объектах Ямало-Ненецкого автономного округа", Уставом муниципального образования Шурышкарский район, в целях предупреждения чрезвычайных ситуаций на территории муниципального образования Шурышкарский район в период ледостава и осенней распутицы, Администрация муниципального образования Шурышкарский район постановляет:

1. Запретить в период ледостава и осенней распутицы выезд транспортных средств и выход населения на лед рек и водоемов, вне мест оборудованных ледовых переправ или ледовых переходов, находящихся на территории муниципального образования Шурышкарский район.

2. Управлению по делам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций Администрации муниципального образования Шурышкарский район разработать и согласовать план-график проведения совместных рейдовых мероприятий с заинтересованными структурами по предупреждению несчастных случаев в период ледостава на водных объектах муниципального образования Шурышкарский район.

3. Рекомендовать главам муниципальных образований муниципального образования Шурышкарский район:

3.1. принять меры по обеспечению безопасности людей, возникающих в связи с выходом людей и выездом транспортных средств на лед природных водных объектов в период ледостава и осенней распутицы;

3.2. произвести установку плакатов (аншлагов) с информацией о запрете выхода и выезда на лед.

4. Рекомендовать руководителям предприятий, организаций независимо от форм собственности, осуществляющим свою деятельность на территории муниципального образования Шурышкарский район, организовать проведение инструктажей по соблюдению техники безопасности и правилам поведения на льду.

5. Опубликовать настоящее постановление в районной общественной политической газете "Северная панорама" и на официальном сайте Администрации муниципального образования Шурышкарский район.

6. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на первого заместителя главы Администрации муниципального образования Шурышкарский район.

Глава муниципального образования А.В.Головин.

голосуем!

Какой ледовый городок будет украшать центральную площадь районного центра этой зимой? Решат сами жители!

В рамках приоритетного проекта "Формирование комфортной городской среды" объявляется открытое голосование. Выбрать понравившийся вариант вы можете, приняв участие в опросе в сообществах "Мой Шурышкарский" социальных сетей "Одноклассники" и "ВКонтакте".

Результат определиться большинством голосов и станет известен уже через 10 дней. Успевайте проголосовать до 27 октября!

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

Продам

Жилой дом в с.Мужи, площадь 35,9 кв.м., с земельным участком 744 кв.м. Тел. 89519826723.

* * * * *

Новую благоустроенную однокомнатную квартиру 41 кв.м. с балконом в капитальном исполнении с видом на реку по адресу: с.Мужи, ул.Советская, 43. Тел.: 89088626115.

* * * * *

Настоящий алтайский мёд. Тел. 89088626211.

* * * * *

Новую однокомнатную квартиру в 12-тиквартирном трехэтажном доме в с.Горки в капитальном исполнении, 2 этаж. Цена 1 800 000 руб. Торг. Тел. 89088628846.

* * * * *

Дом 97 кв.м. в с.Горки. Теплый гараж. Баня. Возможен обмен с доплатой. Ипотека. Материнский капитал. Тел. 89088618323.

* * * * *

Дойную козу и козлят. Тел. 89519830613.

Разное

Пошив бурок, тапок. Тел. 89220698676.

* * * * *

Ищу няню для малыша. Тел.: 89220607327, 89220607328.

* * * * *

Хорошенькие беленькие котята ищут заботливых хозяев, приучены к лотку. Тел. 89044757201.

* * * * *

Срочно сдам благоустроенную квартиру в с.Мужи. Желательно женщине. Тел. 89519848227.

Выездная химчистка
- ковров
- мягкой мебели
- автомобилей.

Тел. 89220947879

ГУ-Отдел ПФР в Шурышкарском районе ЯНАО выражает соболезнование Дьячкову Владимиру Владимировичу в связи с уходом из жизни матери **Дьячковой Людмилы Леонидовны.**

"Патриоты Сыни" - лучшие спасатели!

С 9 по 13 октября в Салехарде состоялся II окружной слёт-соревнование "Юный спасатель", в котором победу одержали овгортские школьники

В соревнованиях приняли участие команды из пяти муниципалитетов: Салехарда и Лабытнанги, Шурышкарского, Приуральского и Тазовского районов.

Наш район представляла команда Овгортской школы-интернат "Патриоты Сыни". Состав команды: Лонгортов Никита - капитан команды, Коротких Иван, Куртямов Альберт, Вальгамов Егор, Ивочкин Максим, Еприн Степан, Тыликова Ксения, Лонгортова Диана. Судьёй на дистанциях от команды был Талигин Максим, учащийся 11 класса, а наставниками и руководителями - Михайловы Алексей Алексеевич и Алла Олеговна.

В первый день мы соревновались в комбинированной пожарной эстафете, где заняли 4 место. Но мы не расстроились, а наоборот, поставили перед собой цель - победить в дальнейших этапах.

Вторым этапом были кросс-эстафета на 1 км и комбинированные силовые упражнения. В личном зачете в кроссе мы заняли следующие места: Лонгортов Никита и Коротких Иван поделили 1 место; среди девушек Тыликова Ксения заняла 1 место. В комбинированных силовых упражнениях среди юношей 1 место занял Куртямов Альберт; 2 место - Вальгамов Егор; среди девушек 1 место - Тыликова Ксения; 2 место - Лонгортова Диана. Общекомандный зачёт - 1 место.

Во второй день соревнований мы выполняли поисково-спасательные работы в условиях акватории. Нам предстояло на двух типах лодки пройти по маршруту, достать из воды "пострадавшего" и оказать первую медицинскую помощь при утоплении, добросить спасательный круг и "конец Александрова" условному "утопающему". И здесь мы вновь оказались первыми.

В этот же день прошла конкурсная программа (представление команды и исполнение военно-патриотической песни). Наша команда снова заняла 1 место.

Последний день слёта оказался самым сложным. В течение суток мы бегали по лесу и выполняли различные задания. Сначала нужно было найти "заблудившего" человека в лесу по координатам, пройти испытания и всей командой прибежать на финиш. Также мы выполняли работы в "химически зараженной местности", искали определенный объект, который надо было вынести на безопасную территорию. Ночью нам поступали различные задания, и мы выбегали их выполнять. Например, по легенде рыбак потерпел крушение на лодке и потерялся, наша задача была в темноте найти его и оказать ему помощь. Этап "Поисково-спасательные работы в условиях ЧС природного характера и техногенного характера" был не для слабых, но самым интересным. Все команды справились успешно. В этом этапе мы заняли 2 место.

Ежедневные тренировки, ответственность, смелость, ловкость и сила воли помогли нашей команде достойно выступить на соревнованиях и второй год подряд по результатам всех этапов стать лучшими!

В июне 2018 года наша команда "Патриоты Сыни" будет выступать за команду ЯНАО в соревнованиях "Юный спасатель" на региональном уровне.

Диана Лонгортова и Ксения Тыликова, члены команды "Патриоты Сыни" с.Овгорт. Фото предоставлено авторами.

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 Н.Ф.Рочев.
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 990 экз.
Цена в розницу свободная.