spmuzhi.ru spmuji@mail.ru vk.com/spmuzhi ok.ru/spmuzhi instagramm.ru/severnaya_panorama

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

СЕВЕРНАЯ ПАНОРАМА

9 (7033)
6 марта 2021 года

ВЫХОДИТ ПО СУББОТАМ
ИЗДАЁТСЯ С 8 СЕНТЯБРЯ 1940 ГОДА

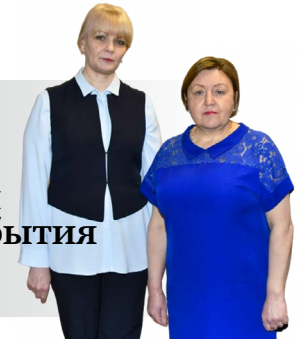
Бал педагогического мастерства

Двадцать седьмой конкурс "Педагог года" завершился триумфом Мужевской средней школы: три из четырёх наград забрали педагоги райцентра

Фото Вениамина Горяева.

5-6, 11-12 ''Эскулап''

13 Даты и события



14 Школьный проект

Конкурс профессионального мастерства вновь собрал самых талантливых и решительных педагогов района. То, что он состоялся в условиях ограничений и запретов - уже большая победа. И пусть часть конкурсных мероприятий прошла в режиме онлайн, «Педагог года» снова стал испытанием для молодых и опытных учителей, источником новых идей и мотивации для продолжения работы.

- Непросто было принимать решение о том, как будет организован конкурс, - рассказала начальник районного управления образования Елена Усольцева. - Мы учли ограничительные меры, и часть конкурсных мероприятий перенесли в дистанционный режим. Видеозапись - непривычный и иной формат для сферы образования, но, вместе с тем, участники успешно справились с поставленной задачей.

На «суд» двадцать седьмого профессионального конкурса вышли четырнадцать педагогов в четырех номинациях. Примечательно, что большая часть листа участников - молодые учителя, выпускники школ района. Приток молодых кадров, к слову, отмечается и при системном взгляде на шурышкарскую педагогику.

- В этом учебном году коллективы школ и детских садов района пополнили одиннадцать молодых педагогов. В номинации «Педагогический дебют» участвуют четыре специалиста: среди них и те, кто несколько лет трудится в школе, и те, кто отработал меньше года. Принять участие в таком конкурсе - это определенная смелость и уверенность в себе, - отметила Елена Александровна.

Свои «Визитные карточки» конкурсанты представили в формате видеозаписей, призвав во время их подготовки всю фантазию, ресурсы и творческий потенциал свой, коллег и близких. 26 февраля педагоги встретились очно: провели открытые уроки, учебные занятия, мастер-классы и защиту проектов. На «Ток-шоу» обсудили роль и место традиций и инноваций в образовании.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА 3 СТР.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Дорогие женщины!

От всей души поздравляю вас с прекрасным весенним праздником - Днем 8 Марта! Без вашей доброты, любви, умения наполнить дом теплом и уютом невозможно представить нашу жизнь. Мы благодарны вам за все, что вы делаете для семьи, для поддержания и укрепления семейных отношений, для наших детей.

Особо хочется отметить и вашу огромную роль в жизни общества, во всех сферах деятельности - в политике, бизнесе, науке, культуре, спорте.

В этот весенний праздничный день желаю вам, дорогие наши женщины, счастья, улыбок, благополучия, здоровья!

Полномочный представитель Президента Российской Федерации в Уральском федеральном округе В.В. Якушев.

Дорогие наши северянки!

Искренне рад поздравить вас с замечательным весенним праздником - 8 Марта! И, воспользовавшись этим, призвать всех мужчин-ямальцев поблагодарить вас, сказать СПАСИБО за любовь, заботу, внимание и поддержку. Мы идём по жизни с опорой на вашу невидимую, но могучую внутреннюю силу, которая поддерживает нас, мотивируя на новые свершения.

Дорогие наши! На вас работа и семья, общественная деятельность и воспитание детей. Вы всё успеваете, умудряясь оставаться самыми привлекательными и очаровательными, красивыми и яркими, умными и успешными. Пусть не будет у вас огорчений и разочарований, а близкие не устают вас радовать. Счастья вам, северянки!

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

Дорогие женщины!

Искренне поздравляю вас с Международным женским днём!

Символично, что такие прекрасные женщины живут в Шурышкарском районе, славящемся своей красивой и уникальной природой. И, подобно ей, вы восхищаете нас, мужчин, и согреваете теплом и светом души, лаской и заботой.

Испокон веков сельские женщины трудились наравне с мужчинами в разных сферах деятельности, в том числе и тех, где требуется выносливость и физическая сила: в животноводстве, включая оленеводство, в рыбодобыче, и других. В то же время вы всегда остаётесь прекрасными матерями и хранительницами домашнего очага.

Спасибо вам за труд, за стойкость духа, женскую силу и мудрость, с которыми вы преодолеваете все сложности сельской жизни!

От всего сердца поздравляю вас с праздником. Желаю здоровья, женского счастья и успехов во всех начинаниях! Пусть в ваших семьях царят уют и благополучие, а близкие и родные дарят вам свое тепло и заботу!

Исполняющий полномочия Главы муниципального образования Шурышкарский район О.Н. Попов.

НАЦПРОЕКТ

На покупку квартиры

Молодые семьи Байсариных и Ковалевых из райцентра стали обладателями жилищных сертификатов в рамках окружной программы

4 марта в торжественной обстановке исполняющий полномочия главы района Олег Попов вручил жилищные сертификаты молодым семьям. В своем поздравлении он отметил, что решение жилищного вопроса и реализация мер социальной поддержки молодых семей - одно из главных направлений работы губернатора округа, и пожелал успешно реализовать полученные сертификаты.

В положении о реализации жилищного сертификата для погашения части стоимости жилого помещения предусмотрен ряд требований: жилое помещение можно приобрести только на территории округа, оно должно быть в капитальном исполнении, не признано аварийным или подлежащим сносу, площадь жилья должна быть не менее учетной нормы: в Шурышкарском районе она составляет 12 квадратных метров на человека. При этом приобретение индивидуального пригодного для проживания жилого помещения в деревянном исполнении в нашем районе не запрещается.

Как рассказала обладательница сертификата Надежда Ковалева, ранее она состояла в программе как молодой специалист. Однако в связи с изменением требований к пакету документов своевременно их переоформить не удалось. Год назад семье предложили подать заявление на участие в новой программе поддержки для молодых семей. Сейчас Надежде предстоит искать варианты для реализации полученной субсидии, которая может послужить значительным подспорьем.

По словам многих молодых семей, реализовать жилищный сертификат за семь месяцев, а именно таким сроком ограничено его действие, на территории Шурышкарского района сегодня большая проблема. На вторичном же рынке жилья цены значительно завышены.

Как сообщили в отделе жилищных программ, пять молодых семей уже получили жилищные сертификаты, остаются в очереди еще три. Сумма жилищного сертификата рассчитывается исходя из состава семьи с учетом средней стоимости квадратного метра жилья в муниципальном образовании.

Вениамин Горяев. Фото автора.

ОБРАЗОВАНИЕ

Бал педагогического мастерства

Двадцать седьмой конкурс "Педагог года" завершился триумфом Мужевской средней школы: три из четырёх наград забрали педагоги райцентра

НАЧАЛО НА 1 СТР.

Финишировал конкурсный марафон церемонией подведения итогов. В интервью до её начала Елена Усольцева отметила, что судейство было напряженным, а подведение итогов преподнесло некоторые сюрпризы.

С поздравлениями к педагогам обратился исполняющий полномочия главы района Олег Попов, отметив, что лично преклоняется перед профессией учителя. На заре своей трудовой деятельности Олег Николаевич и сам мог пополнить преподавательские ряды:

- И если бы не любовь к юриспруденции, я мог бы быть вашим коллегой!

Первыми подвели итоги онлайн голосования. За несколько дней за конкурсантов отдали больше шести тысяч голосов. С отрывом в 28% в этом, можно сказать «народном» хит-параде, победу одержала Ольга Смычагина, инструктор по физкультуре детского сада села Горки. И если в этот день удача кому-то улыбалась особенно широко, то это точно была Ольга Михайловна. Она же стала победителем номинации «Воспитатель года». Превозмогая свалившуюся вдруг на плечи усталость, конкурсантка поделилась эмоциями после церемонии награждения:

- До сих пор не верю в свою победу! Спасибо за поддержку моим коллегам, семье. Спасибо тем, кто голосовал в интернете. Я знала, что родственники, знакомые активно голосуют, но то, что я вышла в лидеры, стало для меня неожиданностью!

Лучшим среди педагогов дополнительного образования стал Алексей Родионов. Он работает в Мужевской школе несколько месяцев, до этого три года был тренером. В конкурсе профессионального мастерства принимает участие впервые и с первого же «выстрела», как говорится - «в яблочко». Или, если выражаться языком боксеров, а именно бокс среди прочих дисциплин Алексей Константинович преподает подрастающему поколению - «с первого удара - в нокаут».

- Эмоции зашкаливают! Спасибо всем, кто болел за меня! Около месяца ушло на подготовку к конкурсу. Нужно было разработать план тренировки, визитную карточку, самоанализ. Публичное занятие прошло отлично: с этими ребятами мы встречаемся практически ежедневно, и на открытом уроке царили те же правила, что и на обычной тренировке - соблюдать дисциплину и слушать тренера.

Лучшей среди дебютантов стала Валерия Вшивцева, учитель иностранного языка Мужевской школы. Свое участие в конкурсе она описывает кратко - это положительный опыт. Признается, что не мечтала быть учителем, но нравилось изучать иностранные языки. Так судьба привела ее в педагогику. Теперь третий год трудится, преподавая детям основы английского языка:

- Не верила в победу до последнего, но удача сегодня была на моей стороне! Это не только моя победа, здесь большая заслуга моих кураторов.

Абсолютным победителем в номинации «Учитель года» стала Элеонора Панащенко. Для нее это не заурядный успех, а завершение пути к победе протяженностью в 20 лет. Учителю начальных классов уже доводилось участвовать в конкурсе профессионального мастерства. Тогда лидером она не стала. Вспоминает, победитель того года Наталья Анатольевна Витязева отметила, что в этом состязании побеждает опыт и стаж. И хоть очевидна разница в конкурсных испытаниях, подходах, возрасте, волнение зашкаливало, что в этот, что в прошлый раз.

- Да, спустя столько лет я все еще переживаю! Понимаю, что отвечаю не только

за себя, за мной стоит школа, коллектив. Коллеги в эти дни меня поддерживали: кто-то улыбкой, кто-то словом, кто-то реальной помощью. Участие в конкурсе для меня - способ выйти из «зоны комфорта», встряхнуться, посмотреть, какая я сейчас. Могу сказать, что я сама себе понравилась. Да, появилось много нового, но вот дети остались прежние: те же пытливые глаза и желание познавать, - рассказала победительница.

- Конкурс - это событие для каждого: и для молодых специалистов, и для стажистов. Он позволяет раскрыться иначе. И для нас мероприятие особое, почти «семейное». Каждый из участников вписывает свое имя отдельной строкой в историю муниципальной системы образования, - отметила Елена Усольцева.

Валентина Никитина.
Фото Вениамина Горяева.

АГРОПРОМ

Рыбалка морозной зимой

Горковским рыбозаводом выловлено порядка 80 тонн "живого серебра"

Более 40 лет в Горковском рыбозаводе работает житель села Лопхари Яков Иванович Конев. С шестнадцати лет он занимается рыбодобычей. В этом году, по его словам, зимняя рыбалка была тяжёлой. Сильные морозы осложняли работу во время промысла.

- Нынче река «встала» плохо, трудно было найти место для установки ловушек. Шорохами (льдом) была забита прибрежная зона, где обычно ставили снасти. Щурогай и щука ещё осенью начали «скатываться» по открытой воде, поэтому зимой рыбы было немного. Удалось поймать чуть более двух тонн. Раньше, в хорошие годы, на этом же месте бригадой ловили более двадцати тонн, - рассказывает мужчина.

Сейчас, до ухода льда, Яков Иванович будет готовиться к летней путине: ремонтировать технику, готовить снасти.

При годовом плане в 1120 тонн рыбаками Горковского рыбозавода выловлено порядка 80 тонн обской рыбы. Полностью вывезли рыбу из Азовского и Лопхаринского участков, в Шурышкарах рыбный промысел ещё продолжается.

- Этой зимой рыбы поймали больше, чем прошлой. Тогда за всю зимнюю рыбалку выловили всего 40 тонн. В цехе обработки происходит окончательная сортировка рыбы, очистка её от снега и загрузка в мешки. В основном это крупная и мелкая щука, налим. Реализовываем

её на Салехардский комбинат, - говорит главный инженер АО «Горковский рыбозавод» Василий Андреев.

С начала декабря прошлого года работники рыбозавода начали подготовку к летней путине. В здании льдохранилища они заготавливали лёд, чтобы впоследствии сохранить свежесть летнего улова. На сегодняшний день заготовлено 1700 кубических метров. Заканчиваются работы по заливке дамбы возле пирса, чтобы весной его не повредило ледоходом. По словам Василия Андреева, морозная погода в этом году благоприятствовала заготовке льда.

Татьяна Созонова.
Фото автора.

Вакцинируют всех!

С первого марта в сельскохозяйственных предприятиях района стартовала кампания по вакцинации оленпоголовья против сибирской язвы

Еще в конце прошлой недели работники сельхозпредприятия «Мужевское» совместно с сотрудниками ГБУ «Салехардский центр ветеринарии» выехали к месту зимней стоянки первой бригады для проведения вакцинации. Всё поголовье, включая частное, а это свыше тысячи оленей, были привиты. А уже 3 марта зоотехники и ветеринары выехали к месту зимней стоянки шестой бригады.

- Согласно графика основной этап проведения вакцинации оленпоголовья против сибирской язвы будет проходить до начала апреля, - сообщил начальник отдела оленеводства МСП «Мужевское» Алексей Худи, - для этого выделено 9100 доз вакцины для совхозного и чуть более 4000 - для частного поголовья. Если стадо какой-то бригады не успеем привить до открытия водоемов, то продолжим уже во втором этапе, то есть осенью, вакцинация открыта до конца года. В любом случае до декабря будет необходимо привить молодняк оленей с приплода во всех бригадах.

В сельхозпредприятии «Горковское» вакцинация оленпоголовья против сибирской язвы стартует 6 марта. Планируют начать прививочный процесс со стада третьей (шурышкарской) бригады, чтобы далее двинуться на север, в сторону Харпа, где в данный момент находятся другие стада. Всего на предприятие выделено девять тысяч доз вакцины.

- Помимо вакцинации необходимо попутно проклеймить всё поголовье оленей без исключения, - отмечает директор ООО СП «Горковское» Руслан Саенко. - Мы сообщили оленеводам, что через убойный комплекс можно пропускать только клейменных и привитых оленей. Чтобы при сдаче туш не было проблем, и оленеводы получили положенные денежные средства.

Как быстро проведут прививочную кампанию будет зависеть от погоды. Вакцинирование недопустимо при температуре ниже -20 градусов.

По словам директора предприятия текущая ситуация в бригадах в норме, снежный покров небольшой и не осложняет добычу корма животными. Осеннее каслание прошло благополучно. Сейчас все внимание обращено на подготовку к весне. Весьма важно, чтобы она не была затяжной, потому как снежная наледь и наст напрямую влияют на состояние поголовья в преддверии отела.

Вениамин Горяев.

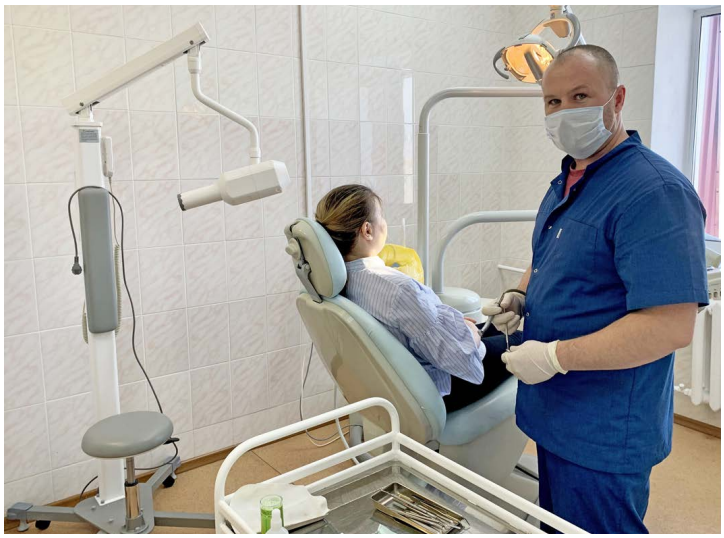
ЭСКУЛАП №2

НОВОСТИ ЦРБ

Подскажет рентген!

В стоматологической практике рентгенодиагностика является основным и обязательным методом обследования, позволяющим установить диагноз, планировать дальнейшее лечение, составить оптимальный план протезирования и имплантации. Стоматология поликлиники Мужевской центральной районной больницы пополнилась новым видом оборудования. Из средств окружного бюджета приобретена рентгеновская стоматологическая установка Xelium Ultra SE. Это прибор, который имеет низкое рентген-излучение. Теперь рентген-диагностика доступна в стенах стоматологического кабинета и абсолютно безопасна для организма человека. Обследование практически не имеет противопоказаний по возрасту или другим аспектам. В минувшие выходные установка введена в эксплуатацию.

- Для стоматолога важно еще до начала лечения знать количество корневых каналов в зубе для того чтобы правильно их обработать и загерметизировать, - утверждает зубной врач МЦРБ Александр Молчанов.- Новое оборудование позволит улучшить качество оказываемой медицинской помощи. Диагностика стала доступна не выходя из стоматологического кресла.



В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ

«Бросай курить - вставай на лыжи!»

С начала года в округе стартовал проект Ямальского центра общественного здоровья и медицинской профилактики

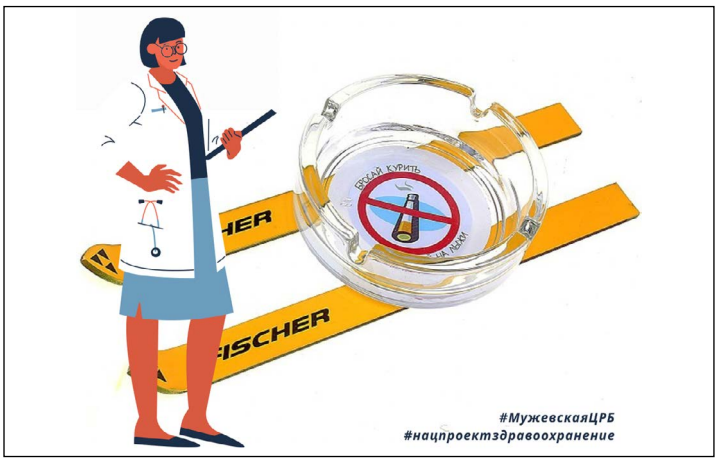
Его главная цель - помочь ямальцам отказаться от курения.

Дорогие шурышкарцы! Если вы желаете, но никак не можете справиться с пагубной привычкой, вы можете прийти в кабинет медицинской профилактики поликлиники МЦРБ (Комсомольская, 20, 2 этаж, каб.215) или кабинет отказа от курения (3 этаж, каб.310), где при поддержке врачей начнёте свой путь отказа от табака. Медики оценят функции дыхания, определят насыщаемость крови кислородом. Также специалисты определят степень никотиновой зависимости, мотивацию к отказу от курения и разработают индивидуальную программу помощи.

Участники проекта, которые расскажут самую яркую и мотивирующую историю о том, как они бросили курить, получат ценные призы. Главным подарком, конечно же, станут лыжи. Ведь, лыжные прогулки на свежем воздухе - один из лучших способов очистить легкие от вредных веществ.

Считается, что регулярные лыжные прогулки укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают работу сердечных мышц, нормализуют кровяное давление и оптимизируют процессы обмена веществ. Все эти факторы положительно сказываются на повышении уровня иммунитета.

Особую роль играет и то, что физические нагрузки при минусовых температурах заставляют человека чаще дышать, повышая, таким образом, объемы используемого кислорода. Резко увеличиваются легочная вентиляция и газообмен, поэтому ходьбу на лыжах называют «естественной гимнастикой легких».



Если вы все время откладывали и не находили достаточной мотивации, чтобы начать, то сейчас самое время обратить внимание на проблему и направить все свои силы на борьбу с никотиновой зависимостью!

СПРОСИМ У ДОКТОРА

Не дай раку шанса!

По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно в мире от онкологических заболеваний умирает более восьми миллионов человек. Перед человечеством стоит вопрос: как этому противостоять? В Мужевской ЦРБ принимает врач-онколог Виктория Чынановна Кужугет. Наш сегодняшний разговор о профилактике рака

Одно из самых важных средств борьбы с этой коварной болезнью - профилактика, самоконтроль и онкологическая настороженность. Важно устранить канцерогенные факторы образа жизни и не пренебрегать ранней диагностикой онкозаболеваний. В живом организме в тканях каждого органа идет постоянное деление клеток, часть их отмирает, образовываются новые. Новые клетки появляются по определенной программе, генетическому коду. При появлении мутации, то есть при изменении в программе кода, появляется клетка злокачественной опухоли. И если нормальная клетка погибает в свои установленные сроки, то раковая постоянно и бесконтрольно делится. К появлению раковых клеток приводят индуцированные мутации. Они вызываются многими факторами, в том числе ионизирующим и УФ излучением, употреблением в пищу продуктов с консервантами и пестицидами, нарушениями в здоровом образе жизни.

На первом месте во всем мире среди злокачественных новообразований стоит рак легких, трудно диагностируемый на ранней стадии. На втором месте в «черном списке» - молочные железы, затем - кишечник и желудок. От страшного диагноза не застрахован никто.

Пациенты с хроническими заболеваниями находятся в группе риска по возникновению онкологии. Больные с хроническим гастритом, полипами желудка, толстой кишки обследоваться должны особенно тщательно. Пациенты старше 50 лет обязательно должны пройти колоноскопию. Пациентам с патологией печени стоит регулярно проходить УЗИ органов брюшной полости, по показаниям - компьютерную томографию. Любые хронические заболевания - повод с особым вниманием отнестись к своему здоровью!

Рак в начальной стадии имеет скудные клиническое проявления. Чаще это немотивированная утомляемость, слабость, сонливость. Человек спит по 6-8 часов, но не высыпается, снижается аппетит. Часть больных может чувствовать дискомфорт в животе, потерять до 10% массы тела за месяц, 20% - за полгода. Могут быть вкусовые (хочется съесть несъедобное - мел, глину) или пищевые извращения (торт с кетчупом, селедка с вареньем). Если больной не проигнорирует имеющиеся симптомы, врач выявит рак в начальной стадии. Когда же имеется развернутая картина боли,

сильное кровотечение, определяемая опухоль - это запущенная стадия.

Хорошие результаты в выявлении рака молочной железы показывает маммография. Начиная с 39 лет женщины должны проходить ее раз в два года, после пятидесяти - раз в год. Выявить рак предстательной железы у мужчины помогает скрининг на определение уровня онкомаркера простатспецифический антиген-ПСА. Определяется общий ПСА и % свободного, чем ниже процент, тем вероятен рак. Анализ должен сдать каждый мужчина старше сорока лет. Рак шейки матки выявляется после осмотра гинеколога и взятия мазка на цитологическое исследование.

Существуют и другие виды скринингов, позволяющие определить заболевание при отсутствии клинических симптомов: скрининг на раннее выявление колоректального рака (исследование кала на скрытую кровь); скрининг на раннее выявление рака пищевода и желудка; скрининг на раннее выявление рака печени.

Выявить рак на ранней стадии позволяет диспансеризация. Не стоит пренебрегать ей, даже если вы считаете себя абсолютно здоровым человеком. Диспансеризация проводится раз в 3 года. Перечень осмотров и исследований зависит от возраста и пола пациента. На первом этапе для вас проведут анкетирование, измерят рост и массу тела, артериальное давление, внутриглазное давление, уровень общего холестерина и глюкозы в крови. Проведут электрокардиографию, флюорографию, маммографию, УЗИ. Назначат анализы крови, мочи и кала.

Граждане, нуждающиеся по результатам первого этапа диспансеризации в дополнительном обследовании, индивидуальном консультировании, направляются врачом-терапевтом на второй этап диспансеризации. Он включает в себя осмотр врачей узких специальностей и другие диагностические обследования. Один пример из жизни. Во время диспансеризации у женщины 45 лет выявили множественные полипы желудка. Дискомфорт в животе женщина чувствовала, но к врачам не обращалась. После биопсии, при гистологическом исследовании в одном из полипов выявлена малигнизация - перерождение в рак. Женщина наблюдается у онколога.

Третичная профилактика рака - это диспансеризация излеченных онкологических больных. Её задачи - улучшение качества жизни, снижение заболеваемости и смертности от вторичных опухолей. Часто у излеченных от одного вида онкозаболевания возникают другие виды рака. Есть пациенты, которые имеют два или три вида рака, рецидивы (повторный рост злокачественного образования на месте удаленной опухоли) и метастазы (с током лимфы, крови злокачественные клетки разносятся по всему организму).

Пациенты, получившие специальное лечение по поводу злокачественных новообразований состоят на учете у онколога пожизненно. Кроме базальноклеточного рака кожи, они снимаются с учета через 5 лет, если не было рецидива. Пациент получивший лечение от ЗНО проходит диспансерное обследование у онколога раз в квартал в течении первого года наблюдения, раз в полгода в течении второго года наблюдения и раз год начиная с третьего года наблюдения.

При установлении диагноза рак нужно быть готовым к тяжелому и длительному лечению. Трудности будут только во время лечения, после завершения терапии постепенно восстановится работа органов и систем, улучшится самочувствие и состояние. Призываем вас проходить профилактические осмотры, диспансеризацию в установленные сроки, при наличии каких либо жалоб своевременно обращаться к врачам.

Прием врача-онколога ГБУЗ ЯНАО «Мужевская ЦРБ» ведется в поликлинике с 8:30 до 16:00. Обеденный перерыв с 12:30 до 14:00.

Рак в ранней стадии излечим! Будьте здоровы!

ПОНЕДЕЛЬНИК
8 марта

Первый канал
04.35, 06.10 Х/ф «Карнавал» (0+)
06.00, 10.00 Новости
07.30 Х/ф «Невероятные приключения итальянцев в России» (0+)
09.30, 10.15 Праздничный концерт «Объяснение в любви» (12+)
12.05 Х/ф «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика» (6+)
13.35 Х/ф «Служебный роман» (0+)
16.35 Х/ф «Москва слезам не верит» (12+)
19.30, 21.20 Х/ф «Красотка» (16+)
21.00 «Время»
22.00 «Евровидение 2021». Национальный отбор (12+)
23.00 Х/ф «Прекрасная эпоха» (18+)
01.00 «Модный приговор» (6+)
01.50 «Давай поженимся!» (16+)
02.30 «Мужское/Женское» (16+)

РОССИЯ 1
05.00 Х/ф «Зинка-москвичка» (12+)
08.55, 01.55 Х/ф «Девчата» (0+)
11.00, 20.00 «Вести»
11.15 «Петросян и женщины» (16+)
13.45 Х/ф «Управдомша» (12+)
17.50 Х/ф «Любовь и голуби» (12+)
20.45 «Местное время. Вести-Ямал»
21.00 Х/ф «Лёд-2» (6+)
23.30 Валентина Юдашкина
03.35 Х/ф «Люблю 9 марта!» (12+)

КУЛЬТУРА
06.30 М/ф «Подземный переход», «Бюро находок»
07.30 Х/ф «Мой младший брат»
09.10 Киноконцерт
09.35 Х/ф «Мэри Поппинс, до свидания!»
11.55 «Голливуд Страны Советов». «Звезда Людмилы Целиковской». Рассказывает Чулпан Хаматова
12.10, 00.55 Д/ф «Тайны сингапурских лесов с Дэвидом Аттенборо»
13.00 «Голливуд Страны Советов». «Звезда Любови Орловой». Рассказывает Мария Миронова
13.15 Гала-концерт Медиакорпорации Китая по случаю праздника Весны
13.50 Спектакль «Безумный день, или Женитьба Фигаро»
16.40 Д/ф «Андрей Миронов. Смотрите, я играю...»
17.25 Концерт «Признание в любви»
18.40 «Голливуд Страны Советов». «Звезда Янины Жеймо». Рассказывает Аня Чиповская
18.55 Х/ф «Ищите женщину»
21.25 «Голливуд Страны Советов». «Звезда Елены Кузьминой». Рассказывает Ксения Раппопорт
21.40 Летний концерт в парке дворца Шёнбрунн. Йонас Кауфман, Валерий Гергиев и Венский филармонический оркестр
23.10 Х/ф «Манон 70» (16+)
01.40 «Искатели». «Трагедия в стиле барокко»
02.30 М/ф «Балерина на корабле», «Парадоксы в стиле рок»

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00 М/с «Четверо в кубе» (0+)
06.45 «Арктический календарь» (12+)
07.00 «Всё как у зверей» (12+)
07.30 «Природоведение с Александром Хабургаевым» (6+)
08.00 «Волонтёры» (12+)
08.45 М/с «Три кота» (0+)
09.15 М/с «Лео и Тиг» (0+)
11.10, 18.10 Д/ф «Юлия Меньшова. Я сама» (12+)
12.00, 19.00, 05.30 «Открытый мир. Неожиданная Россия. Царское угощение из Коломны» (12+)
12.30, 00.20 Х/ф «Неваляшка» (12+)
15.45 Х/ф «Золотая парочка» (12+)
17.20 Д/ф «Стас Михайлов. Все слёзы женщин» (12+)
19.30 Праздничный концерт «Будьте счастливы всегда!» (12+)
21.00 Х/ф «Мой любимый призрак» (12+)
22.45 Х/ф «Замёрзшая из Майами» (16+)
03.40 «Гастарбайтерши» (16+)
04.30 «Люди РФ. Территория поиска Дмитрия Науменко» (12+)
05.00 «Люди РФ. Валентина Имтосими. Соединяя времена» (12+)

«ЗВЕЗДА»
05.35, 02.45 Х/ф «Впервые замужем» (0+)
07.25, 08.15 Х/ф «Три тополя» на Плющихе» (12+)
09.20, 04.20 Х/ф «Сверстницы» (12+)
11.00 Х/ф «Разрешите тебя поцеловать» (16+)
13.00, 18.00 НОВОСТИ ДНЯ
13.15 Х/ф «Разрешите тебя поцеловать...снова» (16+)
15.35 Х/ф «Разрешите тебя поцеловать...на свадьбе» (12+)
17.35, 18.15 Х/ф «Разрешите тебя поцеловать...Отец невесты» (12+)
19.55 Х/ф «Мужчина в моей голове» (16+)
22.10 Х/ф «Дело было в Пенькове» (12+)
00.20 Х/ф «Вокзал для двоих» (6+)
05.40 Д/с «Оружие Победы» (6+)

ВТОРНИК
9 марта

Первый канал
05.00, 09.15 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.10, 00.55, 03.05 «Время покажет» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.00, 03.15 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 «Вечерние новости»
18.40 «На самом деле» (16+)
19.45 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время»
21.30 Т/с «Угрюм-река» (16+)
23.15 «Вечерний Ургант» (16+)
23.55 «Фабрика чемпионов Алексея Мишина» (12+)

РОССИЯ 1
05.00, 09.30 «Утро России»
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 «Местное время. Вести-Ямал»
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.40, 18.40 «60 минут». Ток-шоу (12+)
14.55 Х/ф «Любовь и голуби»
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Небеса подождут» (16+)
23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.20 Т/с «Тайны следствия» (12+)
04.05 Т/с «Черчилль» (12+)

КУЛЬТУРА
06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.50 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05, 20.05 «Правила жизни»
07.35 Д/ф «Девушка из Эгтведа»
08.35, 12.10 «Цвет времени»
08.40 Х/ф «Ищите женщину»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.05 «ХХ век»
12.20, 22.20 Т/с «Людмила Гурченко» (12+)
13.50 Д/с «Влюбиться в Арктику»
14.20 Д/ф «Страна волшебника Роу»
15.05 «Новости. Подробно. Книги»
15.20 «Передвижники. Иван Крамской»
15.50 Д/с «Книги, заглянувшие в будущее»
16.20 Х/ф «Мэри Поппинс, до свидания!»
17.25, 02.00 Оперный дом Музея-заповедника «Царицыно»
18.25, 21.25 «Линия жизни»
19.45 «Главная роль»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Искусственный отбор»
00.10 Д/ф «Тонино Гуэрра. Окно в детство мира»

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00 «Бодрое утро» (12+)
09.00, 15.30 М/с «Ми-ми-мишки» (0+)
09.30, 19.45 «Живые символы планеты» (12+)
10.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.45, 19.30, 22.00 «Время Ямала» (16+)
10.10, 23.15 Т/с «Психологини» (16+)
11.10, 16.10 «Планета на двоих» (12+)
12.00 «Северный колорит» (16+)
12.30 «С полем!» (16+)
12.45 «Маршрут построен» (16+)
13.15, 17.15, 23.00 «Специальный репортаж» (16+)
13.30, 15.10 Х/ф «Мой любимый призрак» (12+)
17.30, 19.00 «#Наздоровье» (16+)
17.45, 19.15 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (16+)
18.00, 22.15 «Ямал сегодня» (12+)
20.15 Т/с «Любопытная Варвара - 3» (12+)
00.05 Д/ф «Манекенщицы» (16+)
01.45 Х/ф «Мэрайа Мунди и шкатулка Мидаса» (16+)
03.25 «Гастарбайтерши» (16+)
04.15 «Арктический календарь» (12+)
04.30 «Люди РФ. Валентина Имтосими. Соединяя времена» (12+)
05.00 «Люди РФ. Вектор судьбы Валерия Анисимова» (12+)
05.30 «Ялэмдад нумгы». Программа на ненецком языке (16+)

«ЗВЕЗДА»
06.10 Д/с «Битва оружейников» (12+)
07.00 «Сегодня утром»
09.00, 21.15 НОВОСТИ ДНЯ
09.55, 12.05, 16.05 Т/с «Майор полиции» 1, 8 с. (16+)
12.00, 16.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ
18.10 Д/с «Освобождение» (12+)
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
18.50 Д/с «Крылатый космос. Стратегия звездных войн» (12+)
19.40 «Легенды армии с Александром Маршалом». Василий Баданов. ПРЕМЬЕРА! (12+)
20.25 «Улика из прошлого». ПРЕМЬЕРА! (16+)
21.25 «Открытый эфир». Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23.05 «Между тем» с Наталией Метлиной. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23.40 Т/с «Россия молодая» 1, 3 с. (6+)
03.10 Х/ф «Вокзал для двоих» (6+)
05.25 Д/ф «Влюбленные в небо» (12+)

СРЕДА
10 марта

Первый канал
05.00, 09.15 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.10, 01.00, 03.05 «Время покажет» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.00, 03.25 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 «Вечерние новости»
18.40 «На самом деле» (16+)
19.45 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время»
21.30 Т/с «Угрюм-река» (16+)
22.25 «Док-ток» (16+)
23.25 «Вечерний Ургант» (16+)
00.05 К 95-летию Александра Зацепина. «Мне уже не страшно...» (12+)

РОССИЯ 1
05.00, 09.30 «Утро России»
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 «Местное время. Вести-Ямал»
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.40, 18.40 «60 минут». Ток-шоу (12+)
14.55 Т/с «Склифосовский» (12+)
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Небеса подождут» (16+)
23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.20 Т/с «Тайны следствия» (12+)
04.05 Т/с «Черчилль» (12+)

КУЛЬТУРА
06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.50 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05, 20.05 «Правила жизни»
07.35, 00.10 Д/ф «Женщины-викинги»
08.35 «Цвет времени»
08.45 Х/ф «Ищите женщину»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.05 «ХХ век»
12.20, 22.20 Т/с «Людмила Гурченко» (12+)
13.50 Д/с «Влюбиться в Арктику»
14.20, 02.10 Д/ф «Архив особой важности»
15.05 «Новости. Подробно. Кино»
15.20 «Библейский сюжет»
15.50 Д/с «Книги, заглянувшие в будущее»
16.20 Х/ф «Мэри Поппинс, до свидания!»
17.35 Большой дворец Музея-заповедника «Царицыно»
18.35 «Ступени цивилизации»
19.45 «Главная роль»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Абсолютный слух»
21.25 «Линия жизни»

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00 «Бодрое утро» (12+)
09.00, 15.30 М/с «Ми-ми-мишки» (0+)
09.30, 19.45 «Живые символы планеты» (12+)
10.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.45, 19.30, 22.00 «Время Ямала» (16+)
10.10, 23.15 Т/с «Психологини» (16+)
11.10, 16.10 «Планета на двоих» (12+)
12.00, 05.30 «Изьватас олэм». Программа на языке коми (16+)
12.30 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (16+)
12.45 «#Наздоровье» (16+)
13.15, 17.15, 23.00 «Актуальное интервью» (16+)
13.30, 15.10, 20.15 Т/с «Любопытная Варвара - 3» (12+)
17.30, 19.00 «Время спорта» (16+)
17.45, 19.15 «Северный колорит» (16+)
18.00, 22.15 «Ямал сегодня» (12+)
21.50 «Арктический календарь» (12+)
00.05 Х/ф «Мэрайа Мунди и шкатулка Мидаса» (16+)
01.45 Х/ф «Коломбиана» (16+)
03.35 «Гастарбайтерши» (16+)
04.30 «Люди РФ. Вектор судьбы Валерия Анисимова» (12+)
05.00 «Люди РФ. Александр Бессуднов. По следам первых европейцев» (12+)

«ЗВЕЗДА»
06.10 Д/с «Битва оружейников» (12+)
07.00 «Сегодня утром»
09.00, 21.15 НОВОСТИ ДНЯ
09.55, 12.05, 16.05 Т/с «Майор полиции» 9, 16 с. (16+)
12.00, 16.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ
18.10 Д/с «Освобождение» (12+)
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
18.50 Д/с «Крылатый космос. Стратегия звездных войн» (12+)
19.40 «Последний день». Евгений Урбанский. ПРЕМЬЕРА! (12+)
20.25 Д/с «Секретные материалы» (12+)
21.25 «Открытый эфир». Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23.05 «Между тем» с Наталией Метлиной. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23.40 Т/с «Россия молодая» 4, 6 с. (6+)
03.10 Х/ф «Дело было в Пенькове» (12+)
04.50 Д/ф «Несломленный нарком» (12+)
05.40 Д/с «Оружие Победы» (6+)

ЧЕТВЕРГ
11 марта

Первый канал
05.00, 09.15 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.10, 01.10, 03.05 «Время покажет» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.00, 03.35 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 «Вечерние новости»
18.40 «На самом деле» (16+)
19.45 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время»
21.30 Т/с «Угрюм-река» (16+)
22.30 «Большая игра» (16+)
23.30 «Вечерний Ургант» (16+)
00.10 К юбилею Владимира Гостюхина. «Она его за муки полюбила...» (12+)

РОССИЯ 1
05.00, 09.30 «Утро России»
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 «Местное время. Вести-Ямал»
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.40, 18.40 «60 минут». Ток-шоу (12+)
14.55 Т/с «Склифосовский» (12+)
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Небеса подождут» (16+)
23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.20 Т/с «Тайны следствия» (12+)
04.05 Т/с «Черчилль» (12+)

КУЛЬТУРА
06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.50 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 «Правила жизни»
07.35, 00.10 Д/ф «Женщины-викинги»
08.35 «Красивая планета»
08.50, 16.20 Х/ф «Инспектор Гулл»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.05 «ХХ век»
12.05, 22.20 Т/с «Людмила Гурченко» (12+)
13.35, 17.25 «Цвет времени»
13.50 Д/с «Влюбиться в Арктику»
14.20 «Острова»
15.05 «Новости. Подробно. Театр»
15.20 «Пряничный домик»
15.50 Д/с «Книги, заглянувшие в будущее»
17.35, 01.55 Большой дворец Музея-заповедника «Царицыно»
18.35 «Ступени цивилизации»
19.45 «Главная роль»
20.10 «Открытая книга»
20.40 «Спокойной ночи, малыши!»
20.55 Д/ф «Собачье сердце». Пиво Шарикову не предлагать!»
21.35 «Энигма. Барри Коски»

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00 «Бодрое утро» (12+)
09.00, 15.30 М/с «Ми-ми-мишки» (0+)
09.30, 19.45 «Живые символы планеты» (12+)
10.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.45, 19.30, 22.00 «Время Ямала» (16+)
10.10, 23.15 Т/с «Психологини» (16+)
11.10, 16.10 «Планета на двоих» (12+)
12.00, 05.30 «Тут сул*там». Программа на языке ханты (16+)
12.30 «Северный колорит» (16+)
12.45 «Время спорта» (16+)
13.15, 17.15, 23.00 «Специальный репортаж» (16+)
13.30, 15.10, 20.15 Т/с «Любопытная Варвара - 3» (12+)
17.30, 19.00 «Полярные истории» (16+)
18.00, 22.15 «Ямал сегодня» (12+)
21.50 «Арктический календарь» (12+)
00.05 Х/ф «Коломбиана» (16+)
01.55 Х/ф «Война Богов. Бессмертные» (16+)
03.40 «Гастарбайтерши» (16+)
04.30 «Люди РФ. Александр Бессуднов. По следам первых европейцев» (12+)
05.00 «Люди РФ. Точка опоры протоиерея Николая Доненко» (12+)

«ЗВЕЗДА»
06.10 Д/с «Битва оружейников» (12+)
07.00 «Сегодня утром»
09.00, 21.15 НОВОСТИ ДНЯ
10.00, 12.05, 16.05 Т/с «Последняя встреча» 1, 7 с. (16+)
12.00, 16.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ
18.10 Д/с «Освобождение» (12+)
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
18.50 Д/с «Крылатый космос. Стратегия звездных войн» (12+)
19.40 «Легенды космоса». Елена Кондакова. ПРЕМЬЕРА! (6+)
20.25 «Код доступа». ПРЕМЬЕРА! (12+)
21.25 «Открытый эфир». Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23.05 «Между тем» с Наталией Метлиной. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23.40 Т/с «Россия молодая» 7, 9 с. (6+)
03.40 Х/ф «Брак по расчету» (12+)
05.15 Д/ф «Железный остров» (12+)

ПЯТНИЦА
12 марта

Первый канал
05.00, 09.15 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55, 02.35 «Модный приговор» (6+)
12.10 «Время покажет» (16+)
15.15, 03.25 «Давай поженимся!» (16+)
16.00, 04.05 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 «Вечерние новости»
18.40 «Человек и закон» (16+)
19.45 «Поле чудес»
21.00 «Время»
21.30 «Голос. Дети». Новый сезон (0+)
23.05 «Вечерний Ургант» (16+)
00.00 Х/ф «Жила-была одна баба» (18+)

РОССИЯ 1
05.00 «Утро России»
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 «Местное время. Вести-Ямал»
09.34 Национальное вещание
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.40, 18.40 «60 минут». Ток-шоу (12+)
14.55 Т/с «Склифосовский» (12+)
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Небеса подождут» (16+)
23.30 «Дом культуры и смеха» (16+)
01.55 Х/ф «Белая ворона» (12+)

КУЛЬТУРА
06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.00 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 «Правила жизни»
07.35 «Черные дыры. Белые пятна»
08.15 Д/ф «Австрия. Зальцбург. Дворец Альтенау»
08.45, 16.20 Х/ф «Инспектор Гулл»
10.20 Х/ф «Пятый океан»
11.45 Д/ф «Пётр Алейников. Неправильный герой»
12.30 «Открытая книга»
13.00 «Цвет времени»
13.10 «Власть факта»
13.50 Д/с «Влюбиться в Арктику»
14.20 «Острова»
15.05 «Письма из провинции»
15.35 «Энигма. Барри Коски»
17.35, 01.05 Большой дворец Музея-заповедника «Царицыно»
18.45 «Красивая планета»
19.00 «Смехоностальгия»
19.45 «Линия жизни»
20.40 Х/ф «Осень» (16+)
22.10 «2 Верник 2»
23.20 Х/ф «Грозовой перевал» (12+)
02.10 «Искатели»

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00 «Бодрое утро» (12+)
09.00, 15.30 М/с «Ми-ми-мишки» (0+)
09.30, 19.45 «Живые символы планеты» (12+)
10.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.45, 19.30, 22.00 «Время Ямала» (16+)
10.10 Т/с «Психологини» (16+)
11.10, 16.10 «Планета на двоих» (12+)
12.00 «Ялэмдад нумгы». Программа на ненецком языке (16+)
12.30 «Полярные истории» (16+)
13.15, 17.15, 23.00 «Актуальное интервью» (16+)
13.30, 15.10, 20.15 Т/с «Любопытная Варвара - 3» (12+)
17.30, 19.00 «На высоте» (12+)
18.00, 22.15 «Ямал сегодня» (12+)
21.50 «Арктический календарь» (12+)
23.15 Х/ф «Война Богов. Бессмертные» (16+)
01.05 Х/ф «Мэрайа Мунди и шкатулка Мидаса» (16+)
02.45 «Слава богу, ты пришёл!» (16+)
04.30 «Люди РФ. Точка опоры протоиерея Николая Доненко» (12+)
05.00 «Люди РФ. Одиночное плавание Юрия Тюкалова» (12+)
05.30 «Открытый мир. Неожиданная Майорка. Остров мечтателей» (12+)

«ЗВЕЗДА»
06.05 «НЕ ФАКТ!» (Со скрытыми субтитрами) (6+)
07.10, 09.20, 12.05 Т/с «Последняя встреча» 8, 14 с. (16+)
09.00, 21.15 НОВОСТИ ДНЯ
12.00, 16.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ
15.40, 16.05 Т/с «Последняя встреча» 15, 16 с. (16+)
18.10 Д/с «Освобождение» (12+)
18.40, 21.25 Т/с «Викинг» 1, 4 с. (16+)
22.55 Д/с «Сделано в СССР» (6+)
23.10 «Десять фотографий». Павел Трубинер. ПРЕМЬЕРА! (6+)
00.00 Х/ф «22 минуты» (12+)
01.35 Д/ф «Финансовые битвы Второй мировой» (12+)
02.20 Д/с «Оружие Победы» (6+)
02.30 Д/с «Бастионы России» (6+)

СУББОТА
13 марта

Первый канал
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 «Умницы и умники» (12+)
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00, 12.00 Новости
10.15 «Юлия Пересильд. Все женщины немного ведьмы» (6+)
11.15 «Честное слово». Елена Малышева (12+)
12.15 «Видели видео?» (6+)
13.35 Х/ф «Белорусский вокзал» (0+)
15.30 «Белорусский вокзал». Рождение легенды» (12+)
16.30 «Кто хочет стать миллионером?»
17.55 К 95-летию Александра Зацепина. Юбилейный вечер (12+)
19.30, 21.20 «Сегодня вечером» (16+)
21.00 «Время»
23.00 Х/ф «Он и она» (16+)
01.05 «Вечерний Unplugged» (16+)
01.45 «Модный приговор» (6+)
02.35 «Давай поженимся!» (16+)
03.15 «Мужское/Женское» (16+)

РОССИЯ 1
05.00 «Утро России. Суббота»
08.00 «Местное время. Вести-Ямал»
08.20 «Местное время. Суббота»
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды» (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 «Сто к одному»
11.00 «Вести»
11.30 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
12.35 «Доктор Мясников». (12+)
13.40 Т/с «Разбитое зеркало» (12+)
18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 «Вести в субботу»
21.00 Х/ф «Виктория» (12+)
01.05 Х/ф «Всё вернётся» (12+)

КУЛЬТУРА
06.30 Михаил Фокин, Ида Рубинштейн «Танец семи покрывал» в программе «Библейский сюжет»
07.05 М/ф «Сказка о потерянном времени», «Праздник непослушания»
08.15 Х/ф «Поцелуй»
09.20 «Передвижники. Иван Крамской»
09.50 «Больше, чем любовь»
10.30 Х/ф «Очередной рейс»
12.05 Д/ф «Невидимый Кремль»
12.50 «Земля людей». «Ижемцы. Хорошо там, где ты есть»
13.15, 02.05 Д/ф «Большие и маленькие в живой природе»
14.10 Д/ф «Жертва. Андрей Боголюбский»
15.05, 00.25 Х/ф «Люди на мосту»
16.45 Д/с «Великие мифы. Илиада». «Яблоко раздора»
17.15 Д/ф «Репортажи из будущего»
18.00 Вспоминая Виталия Вульфа. «Мой серебряный шар. Марлон Брандо»
18.45 Х/ф «Сайонара» (16+)
21.05 Х/ф «Сюжеты вокруг сюжетов. Брат мой - враг мой»
22.00 «Агора». Ток-шоу с Михаилом Швыдким
23.00 «Кинескоп» с Петром Шепотинником
23.40 Эдмар Кастанеда на Монреальском джазовом фестивале

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00 «Ямал сегодня» (12+)
06.45, 18.00 «Полярные исследования. Первым делом самолеты…» (12+)
07.15 «Время спорта» (16+)
07.30 «Северный колорит» (16+)
07.45, 17.00 «Полярные истории» (16+)
08.15 «Специальный репортаж» (16+)
08.30, 17.45 «С полем!» (16+)
08.45, 17.30 «Маршрут построен» (16+)
09.00 М/с «Три кота» (0+)
09.30 М/с «Четверо в кубе» (0+)
10.15 «Волонтеры» (12+)
11.00 «Природоведение с Александром Хабургаевым» (6+)
11.30, 19.00, 05.30 «Открытый мир. Неожиданная Россия. Музыка фарфора» (12+)
12.00 «Всё как у зверей» (12+)
12.30, 00.00 Т/с «Улетный экипаж - 2» (12+)
14.50, 23.10, 02.20 «Агрессивная среда» (12+)
16.30, 03.10 «Научтоп» (12+)
18.30 «Время Ямала. Итоги» (16+)
19.30 Х/ф «Мэрайа Мунди и шкатулка Мидаса» (16+)
21.05 Х/ф «На гребне волны» (16+)
03.40 «Муж напрокат» (16+)
04.30 «Люди РФ. Одиночное плавание Юрия Тюкалова» (12+)
05.00 «Люди РФ. Неправильный режиссер Виталий Мельников» (12+)

«ЗВЕЗДА»
05.30 Х/ф «Шаг навстречу. Несколько историй веселых и грустных...» (12+)
06.55, 08.15 Х/ф «Сказка про влюбленного маляра» (0+)
08.00, 13.00, 18.00 НОВОСТИ ДНЯ
08.40 «Морской бой». ПРЕМЬЕРА! (6+)
09.45 «Легенды музыки». ПРЕМЬЕРА! (6+)
10.10 «Легенды кино». Алексей Баталов (Со скрытыми субтитрами) (6+)
11.00 Д/с «Загадки века с Сергеем Медведевым» (12+)
11.55 «НЕ ФАКТ!» (6+)
12.30 «КРУИЗ-КОНТРОЛЬ». «Кировск - Ловозеро». ПРЕМЬЕРА! (6+)
13.15 «СССР. Знак качества» с Гариком Сукачевым». ПРЕМЬЕРА! (12+)
14.05 «Улика из прошлого». «Дело каменного века: кто убил неандертальцев» (Со скрытыми субтитрами) (16+)
14.55, 18.25 Т/с «Рожденная революцией» 6, 10 с. (6+)
18.10 «ЗАДЕЛО!» с Николаем Петровым. Информационно-аналитическая программа
01.05 Х/ф «Разрешите тебя поцеловать» (16+)
02.40 Х/ф «Разрешите тебя поцеловать...снова» (16+)
04.25 Х/ф «Шел четвертый год войны...» (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ
14 марта

Первый канал
05.30, 06.10 Х/ф «С любимыми не расставайтесь» (12+)
06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.55 «Играй, гармонь любимая!» (12+)
07.40 «Часовой» (12+)
08.10 «Здоровье» (16+)
09.20 «Непутёвые заметки» с Дмитрием Крыловым (12+)
10.15 Жанна Бадоева в проекте-путешествии «Жизнь других» (12+)
11.15, 12.15 «Видели видео?» (6+)
14.45 Х/ф «Весна на Заречной улице» (12+)
16.35 «Я почти знаменит» (12+)
18.20 «Точь-в-точь». Новый сезон (16+)
21.00 «Время»
21.50 «Три аккорда». Большой праздничный концерт (16+)
23.45 Владимир Познер и Иван Ургант в проекте «Их Италия» (18+)
01.25 «Вечерний Unplugged» (16+)
02.00 «Модный приговор» (6+)
02.50 «Давай поженимся!» (16+)
03.30 «Мужское/Женское» (16+)

РОССИЯ 1
04.30, 01.30 Х/ф «Дочь баяниста» (12+)
06.00, 03.15 Х/ф «Любви все возрасты...» (12+)
08.00 «Местное время. Воскресенье»
08.35 «Устами младенца»
09.20 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
10.10 «Сто к одному»
11.00 «Вести»
11.30 «Парад юмора» (16+)
13.40 Т/с «Разбитое зеркало» (12+)
17.45 «Ну-ка, все вместе!» (12+)
20.00 Вести недели
22.00 «Москва. Кремль. Путин»
22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)

КУЛЬТУРА
06.30 Мультфильмы
07.30 Д/ф «Страна волшебника Роу»
08.10 Х/ф «Кащей Бессмертный»
09.15 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым»
09.45 «Мы - грамотеи!»
10.25 Х/ф «Таня»
12.20 Д/ф «Ольга Яковлева. Тихим голосом»
13.00 «Диалоги о животных»
13.45 «Другие Романовы»
14.15, 00.20 Х/ф «Выбор оружия» (12+)
16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
17.10 Д/ф «Алибек»
18.05 «Пешком...»
18.30 «Романтика романса»
19.30 Новости культуры
20.10 Х/ф «Охота на лис»
02.35 Мультфильмы для взрослых

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00 «Ямал сегодня» (12+)
06.45, 18.00 «Полярные исследования. Гордое звание инженера-путейца» (12+)
07.15 «Северный колорит» (16+)
07.45, 18.30 «На высоте» (12+)
08.15 «Специальный репортаж» (16+)
08.30, 17.30 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (16+)
08.45, 17.45 «#Наздоровье» (16+)
09.00 М/с «Три кота» (0+)
09.30 М/с «Лео и Тиг» (0+)
10.30 «Магия вкуса» (12+)
11.00 «Не факт» (12+)
11.30, 05.30 «Открытый мир. Неожиданный Кипр. Многоликая Никосия» (12+)
12.00 «Биосфера. Законы жизни» (12+)
12.30 Т/с «Улётный экипаж - 2» (12+)
14.50, 02.20 «Агрессивная среда» (12+)
16.30, 03.10 «Научтоп» (12+)
17.00 «Время Ямала. Итоги» (16+)
19.00 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. «Факел» (Новый Уренгой) - «Белогорье» (Белгород) (12+)
22.00 Х/ф «Космос между нами» (12+)
03.40 «Свадебный размер» (16+)
04.30 «Люди РФ. Неправильный режиссер Виталий Мельников» (12+)
05.00 «Люди РФ. Время отдавать долги. Валерий Володин» (12+)

«ЗВЕЗДА»
06.00 Х/ф «Тихое следствие» (16+)
07.20 Х/ф «22 минуты» (12+)
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ с Юрием Подкопаевым
09.25 «Служу России» (12+)
09.55 «Военная приемка» (6+)
10.45 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. «Альманах №42» (Со скрытыми субтитрами) (12+)
11.30 Д/с «Секретные материалы» (12+)
12.20 «Код доступа» (12+)
13.15 «Специальный репортаж» (12+)
14.00 Т/с «Викинг-2» 1, 4 с. (16+)
18.00 Главное с Ольгой Беловой
19.20 Х/ф «Крым» (16+)
21.05 Д/с «Незримый бой» (16+)
22.45 Д/с «Сделано в СССР» (6+)
23.00 «Фетисов». Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23.45 Х/ф «Здравствуй и прощай» (12+)
01.35 Х/ф «Разрешите тебя поцеловать...на свадьбе» (12+)
03.05 Х/ф «Разрешите тебя поцеловать...Отец невесты» (12+)
04.35 Х/ф «В небе «ночные ведьмы» (6+)

НОВОСТИ ОКРУГА

Парки, скверы, спортивные площадки

Ямальцам предложат выбрать территории для благоустройства

Как изменится город или поселок, предстоит решить местным жителям. Ямал продолжает участие в федеральном проекте по формированию комфортной городской среды. Голосование начнется 26 апреля на онлайн-платформе «Комфортная городская среда и ЖКХ». Адрес портала https://za.gorodsreda.ru/. Волонтеры, которые будут работать в торговых центрах, МФЦ и на мероприятиях, расскажут ямальцам об объектах и помогут проголосовать. Реализация проектов-победителей начнется в 2022 году.

Только за последний год в регионе построили более восьмидесяти современных парков, скверов и спортивных площадок.

- Федеральный проект «Формирование комфортной городской среды» - ключевой инструмент благоустройства общественных и дворовых территорий на Ямале. Важно, чтобы жители приняли решение, какие именно территории нужно обустроить в будущем году, - отметил заместитель главы администрации города Салехард по транспорту и городскому хозяйству Алексей Пекарь.

Проект реализуется в рамках нацпроекта «Жилье и городская среда». От Шурышкарского района за возможность преобразиться поборются два объекта: центральная площадь в Мужах и пешеходная зона по улицам Набережная и Первомайская в Горках.

"Ямал - полуостров открытий"

1 марта на Ямале стартует экскурсионно-образовательный проект. Школьники отправятся в тур по столице региона

Проект проводит окружной департамент молодёжной политики и туризма совместно с департаментом образования ЯНАО. 345 шестиклассников региона, прошедших конкурсный отбор, побывают в столице округа, а школьники Салехарда посетят соседний город - Лабытнанги.

В программе поездки: посещение главных достопримечательностей, культурных и исторических объектов, экскурсия по Ямальскому многопрофильному колледжу и знакомство с профессиями, которым можно обучиться в колледже. Также ребята посетят этнографический комплекс в посёлке Горнокнязевск, где познакомятся с бытом и культурой коренных малочисленных народов Севера. Для участия в конкурсе необходимо подать заявку на сайте ГУ ЯНАО «Центр выявления и поддержки одаренных детей в ЯНАО» kids.yanao.ru.

- Мы предлагаем ребятам поучаствовать в конкурсе по краеведению, по итогам которого 23 класс-команды - победительницы отправятся в поездку, - сообщил Сергей Бойченко, первый заместитель директора департамента образования ЯНАО.

Поездки будут проходить с сентября по декабрь 2021 года. Продолжительность тура - 3 дня, 2 ночи для детей из муниципальных образований, для салехардских ребят продолжительность поездки составит 2 дня, 1 ночь. Во время поездок сопровождать ребят будут вожатые из Содружества вожатых Ямала и представители туроператора. Экскурсионно-образовательный тур оплачивается из средств окружного бюджета.

По материалам пресс-службы губернатора ЯНАО.

В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ

Зачем организму йод?

Все о профилактике йоддефицитных заболеваний

На амбулаторном приеме в детской поликлинике педиатры часто сталкиваются с жалобами со стороны родителей на состояние здоровья их детей. Утомляемость, слабость, сонливость, снижение памяти и успеваемости, внимания, задержка психомоторного развития на первом году жизни, частые простудные заболевания, склонность к отекам, сухость кожи, выпадение волос или нарушение их роста, ломкость ногтей, задержка прорезывания зубов или дефекты эмали, запоры, анемия, отставание в росте, излишняя прибавка в весе, нарушения менструального цикла у девочек, гипотермия. Грамотный педиатр, при наличии хотя бы одной из таких проблем у ребенка любого возраста, обязательно подумает о необходимости исключения патологии щитовидной железы, в частности о дефиците йода в организме, и проконсультируется с эндокринологом.

Среди патологий эндокринной системы заболевания щитовидной железы занимают ведущее место, а йоддефицитные состояния являются одними из самых распространенных неинфекционных заболеваний человека.

Йод относится к микроэлементам. Недостаточное его поступление в организм не всегда сопровождается выраженными клиническими проявлениями, поэтому йододефицит нередко называют «скрытым голодом». Наиболее частое проявление дефицита йода - эндемический зоб (диффузное увеличение щитовидной железы). Он является предрасполагающим фактором для развития многих заболеваний щитовидной железы, в том числе и рака.

До последнего времени йодный дефицит у большинства людей и медиков ассоциировался исключительно с проблемой эндемического зоба. Однако современные методы исследования позволили выделить целый ряд заболеваний, обусловленных влиянием йодной недостаточности на рост и развитие организма. Диапазон проявлений йоддефицитных заболеваний весьма широк и зависит от периода жизни, в котором они проявляются.

Когда в организм поступает недостаточное количество йода, щитовидная железа еще способна вырабатывать необходимое количество гормонов за счет своих внутренних резервов. Но если дефицит йода сохраняется достаточно долго, происходит срыв механизмов адаптации с последующим развитием йоддефицитных заболеваний.

Как известно, щитовидная железа вырабатывает гормоны тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3), которые выделяются в кровь, оказывая влияние практически на все клетки и ткани организма. Основным регулятором функции щитовидной железы является тиреотропный гормон (ТТГ), вырабатываемый гипофизом - эндокринной железой, расположенной на основании головного мозга. Между уровнем гормонов щитовидной железы (Т3 и Т4) и уровнем тиреотпропного гормона (ТТГ) существует обратная связь. При увеличении уровня Т3 и Т4 концентрация ТТГ снижается, а при недостатке - увеличивается.

Йод - ключевая составляющая гормонов щитовидной железы. Тироксин содержит 4, а трийодтиронин 3 атома йода. В условиях недостаточного его поступления происходят более или менее выраженные нарушения функционального состояния железы.

Особенно опасен йодный дефицит во время беременности. В таких условиях высок риск развития выкидышей, врожденных аномалий плода, а у родившихся детей - задержки физического развития, умственной отсталости. Чрезвычайно важным остается полноценное обеспечение ребенка йодом после рождения. Его недостаток может привести к общему снижению функций мозга в раннем возрасте, ответственных за интеллект, и легким формам умственной отсталости в более старшем возрасте. Внешне такие дети незначительно отличаются от здоровых. У них может отмечаться снижение способностей к обучению, выполнению школьных заданий. Если своевременно не восполнить йодный дефицит, они не смогут получить полноценное образование и приобрести достойную профессию. Установлена взаимосвязь между недостаточной функцией щитовидной железы и памятью у детей. В условиях йодного дефицита помимо нарушения психических функций повышается заболеваемость, снижаются антропометрические показатели (рост и вес), ухудшается состояние репродуктивной системы у подростков.

Гормоны щитовидной железы называют также гормонами активности. Они влияют на продолжительность жизни, так как, по мнению ряда специалистов, являются консервантами молодости. Старость возникает тогда, когда в организме замедляется производство этих гормонов, и они перестают действовать на ткани. Если же их количество находится в норме, то человек долгое время сохраняет физическую и творческую активность, хорошую память и быстроту реакции.

Щитовидная железа - единственный эндокринный орган, который способен накапливать большое количество синтезируемых им гормонов, несмотря на неравномерное поступление йода извне. Так запаса тиреоидных гормонов, постоянно содержащихся в щитовидной железе, хватило бы примерно на два месяца.

Эндемический зоб и другие заболевания, вызванные дефицитом йода, представляют собой серьезную национальную медико-социальную проблему, угрожающую здоровью и интеллектуальному потенциалу всего населения России. В связи с этим решение проблемы йоддефицитных состояний среди россиян - одно из приоритетных направлений профилактической медицины. Проведение мероприятий по профилактике дефицита йода и эндемического зоба способно без больших материально-технических и финансовых затрат в короткие сроки значительно оздоровить население и практически ликвидировать йоддефицитные заболевания. Однако в отличие от инфекционных заболеваний, йоддефицитные заболевания нельзя ликвидировать раз и навсегда, так как причина их возникновения лежит в неустранимой экологической недостаточности йода.

Наиболее эффективным и дешевым методом является массовая йодная профилактика, которая заключается в йодировании пищевой соли и других продуктов. Соль потребляется практически всеми людьми примерно в одинаковом количестве (около 5-10 г в день) в течение всего года. Государственный стандарт устанавливает содержание йодата калия на уровне 40 мг ± 15 мг в 1 кг соли. Однако, в процессе транспортировки, хранения и кулинарной обработки может теряться некоторое количество йода.

Кроме того, существуют групповая и индивидуальная йодная профилактика. Она проводится в первую очередь в группах особого риска развития йоддефицитных заболеваний. К ним относятся дети раннего возраста, подростки, беременные и кормящие женщины. Для групповой йодной профилактики могут использоваться как йодированные продукты питания, так и препараты йода. К сожалению, возместить суточные потребности в йоде только за счет включения в рацион каких-либо пищевых продуктов достаточно сложно. Поэтому для профилактики йодного дефицита используются также препараты йодида калия, со строго дозированным содержанием йода. Так, препарат «Йодбаланс-100» содержит именно 100 мкг йода, а «Йодбаланс-200» именно 200 мкг йода.

Для детей, находящихся на грудном вскармливании, достаточное поступление йода можно осуществить, скорректировав питание матери, организовав регулярный прием ею фармакологических препаратов йода. Дети, находящиеся на искусственном вскармливании получают йод в составе адаптированных молочных смесей. Во втором полугодии первого года жизни йод может быть введен и с некоторыми обогащенными им продуктами прикорма (каши, печенье, мясные и рыбные пюре). При необходимости могут быть добавлены фармакологические препараты.

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения для удовлетворения потребности организма в йоде приняты следующие нормы его ежедневного потребления:

- для детей грудного возраста (0–2 лет) - 50 мкг;
- для детей младшего возраста (2–6 лет) - 90 мкг;
- для детей школьного возраста (7–12 лет) - 120 мкг;
- для детей старшего возраста и взрослых (от 12 лет и старше) - 150 мкг;
- для беременных и кормящих женщин - 250 мкг йода.

В настоящее время обсуждается вопрос об увеличении рекомендованного уровня йодного потребления в период беременности до 300 мкг. За всю жизнь человек потребляет около 3-5 г или 1 чайную ложку йода.

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Преддиабет - не приговор!

А первый признак того, что вы входите в группу риска развития сахарного диабета II типа. Но не стоит отчаиваться и впадать в панику

Изменение образа жизни, питания, медикаментозное лечение может помочь вернуть в норму уровень сахара в крови и избежать или значительно отсрочить развитие диабета. Преддиабет возникает в ситуации, когда организм надлежащим образом не отвечает на гормон инсулин и не может поддерживать нормальный уровень глюкозы (сахара) в крови.

Большинство людей с преддиабетом не испытывают каких-либо симптомов, поэтому будьте внимательны к общим проявлениям признаков сахарного диабета: выраженная жажда, учащенное мочеиспускание, частое чувство голода, затуманенное зрение. Для определения преддиабета и риска развития сахарного диабета II типа необходим анализ крови на уровень глюкозы. Обычно данная процедура проводится после восьмичасового голода. В некоторых случаях может проводиться оральный глюкозотолерантный тест. Для этого уровень сахара крови измеряется натощак и затем через 2 часа после приема специального раствора глюкозы.

К группам риска относятся пациенты в возрасте старше 40 лет, имеющие избыточный вес или ожирение, зависимость от табака и алкоголя, отягощенную наследственность по диабету, различные сердечно-сосудистые заболевания, ведущие малоподвижный образ жизни. Уровень глюкозы в крови нужно проверять один раз в год. После сорока - раз в полгода при нормальных показателях. Если сахар в крови повышен - чаще.

Преддиабет - не приговор. Да, это хроническое заболевание, но с ним нужно научиться жить. Вы можете предотвратить или отсрочить развитие болезни, придерживаясь таких простых рекомендаций, как специальная диета при преддиабете.

- Ограничьте количество потребляемого жира;
- Съедайте меньшее количество калорий;
- Ограничьте потребление сладостей, для того чтобы избежать внезапного подъема сахара крови;
- Поговорите со своим доктором об индивидуальном плане здорового питания.

Исследование показало, что у людей, которые придерживаются диеты - питаются овощами, рыбой, домашней птицей и продуктами из цельных злаков - риск развития сахарного диабета II типа ниже.

Важно соблюдать здоровый образ жизни, в который входит обязательная физическая активность: катание на велосипеде, плавание, ходьба, занятие теннисом, лечебная физкультура. Занимаясь спортом, мы сжигаем лишние калории и не даем весу увеличиваться.

Полностью вылечиться от диабета нельзя, но замедлить его развитие и не дать сформироваться хроническим осложнениям можно. Доказано, что есть способы профилактики и лекарственные препараты, которые благополучно воздействуют на звенья заболевания, предотвращая его дальнейшее прогрессирование.

Для предотвращения нежелательных состояний, вызванных патологией, важно своевременно обратиться к специалисту. Если вы попадаете в группу риска или же у вас имеются перечисленные выше симптомы заболевания, рекомендуем обратиться к участковому терапевту и определить уровень глюкозы в крови.

Инородное тело в ухе

Когда можно обойтись подручными средствами, а когда придется идти к врачу?

Инородное тело в ухе - проблема достаточно распространенная. Наиболее часто она встречается у маленьких детей. Они легко могут засунуть в ухо любую вещь, которая попадется под руку и будет достаточно маленькой по размеру, чтобы пройти в слуховой проход. От инородных тел уха не застрахованы и взрослые люди. Случаи тут могут быть самыми разными: заползшие в ухо насекомые, попавшая во время купания вода, попадание каких-либо предметов при травматизации уха.

Самостоятельно удалять посторонний предмет из уха не стоит, так как неумелые попытки его извлечения могут привести как минимум к травматизации кожи наружного слухового прохода. Кроме того, вы можете протолкнуть предмет глубже по каналу и даже повредить барабанную перепонку. Необходимо при первой же возможности обратиться к врачу, который с помощью ушной воронки проверит, действительно ли в ухо что-то попало и, если диагноз подтвердится, удалит это тело специальными инструментами.

Если инородное тело неживое и неплотно застряло в слуховом канале - его вымывают водой. Если же извлечь предмет промыванием не удалось (обычно при проникновении его за естественное сужение слухового хода), используется специальный ушной крючок. В крайнем случае, если всё остальное не работает, врачи прибегают к хирургическому вмешательству - удаляют предмет через разрез на задней стороне уха. Живые инородные тела удаляют также путем промывания слухового канала, предварительно обездвижив насекомое закапыванием в ухо спирта или масла.

Самостоятельно можно избавиться разве что от воды, попавшей в наружный слуховой проход. Для этого ухо нужно оттянуть кзади и кверху, тем самым выпрямив слуховой канал, и наклонить голову в сторону больного уха. Возможно закапывание спиртовых растворов для более быстрого высыхания воды. Как правило, этих мероприятий достаточно, последующего обращения к врачу не требуется. Во всех других ситуациях идти к ЛОРу придется.

При мучительных болях, шуме в ухе, которые доставляют попавшие в ухо живые инородные тела, можно самому обездвижить насекомое. Для этого в ухо необходимо закапать спирт или какое-либо масло (подсолнечное, вазелиновое). Это облегчит симптомы. Но после этой процедуры все-таки необходимо показаться врачу, чтобы тот окончательно удалил умершее насекомое из уха.

При попадании в ухо семян можно несколько раз через небольшие промежутки времени закапать в ухо 96%-ный раствор спирта (для детей - 70%-ный, слишком высокая концентрация может стать причиной ожога) или раствор борного спирта. Он вытянет влагу из семени, и оно уменьшится в размерах. Это приведет к уменьшению выраженности симптомов и облегчит процедуру удаления инородного тела врачом.

Если к вам в ухо попал посторонний предмет, даже при условии, что это вас не беспокоит, не стоит откладывать визит к врачу. Чем раньше вы обратитесь за медицинской помощью, тем легче будет удалить инородное тело. Будьте здоровы!

Материалы предоставлены ГБУЗ ЯНАО «Мужевская центральная районная больница».

ДАТЫ И СОБЫТИЯ

"Мы отвечаем за каждый документ!"

10 марта профессиональный праздник отметят работники архива. С этого дня и по 20 марта в округе пройдет "Архивная декада"

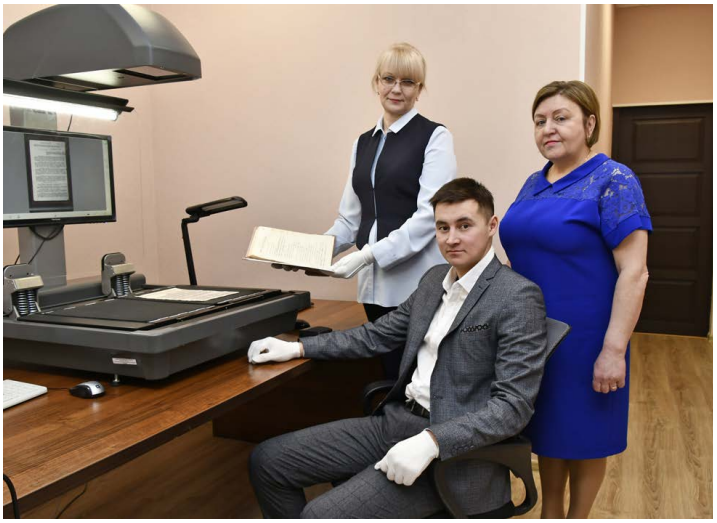
Если «копнуть» чуть глубже выясняется, что ушедший февраль был месяцем богатым на события для районного архива. Он был образован 6 февраля 1968 года Решением исполнительного комитета № 69. В феврале 2018 года архив переехал в новое здание. С этого момента начинается новый виток развития архивной службы района.

Сегодня на поприще сохранения документации трудятся четыре специалиста. Руководит отделом Марина Гарбузова, прием документов от фондообразователей ведет Екатерина Стряпкова, Светлана Петрова выполняет многочисленные запросы от граждан. Иван Лонгортов проводит важную работу по сканированию и оцифровке документов.

- Мы работаем в соответствии с Правилами организации хранения, комплектования и учета документов архивного фонда. Работаем по четырем направлениям: организация хранения, комплектование, учет и использование документов - начинает рассказ руководитель службы Марина Гарбузова.

Вынужденно отвлекаемся от диалога. Курьер одной из организаций, что сдает документы в архив, заносит внушительную пачку бумаг, с грохотом кладет ее на стол. Сотни листов архивистам еще предстоит изучить, составить опись, сброшюровать и убрать на хранение. Таких организаций у муниципального архива сорок. В обязанности сдача документов включена для органов местного самоуправления, для других подразделений - это взаимовыгодное сотрудничество. Среди таких - совхоз, школа, «Служба заказчика», информационное агентство, редакция газеты и другие.

- Есть документация постоянного хранения и документы по личному составу. Первую организация пять лет хранит в ведомственном архиве, потом передает нам. Документы по личному составу хранятся пятьдесят лет в организациях. К нам и те, и другие документы попадают лишь в случае ликвидации организации, - знакомит нас с тонкостями работы Марина Олеговна.



Сдаваемые на хранение бумаги в архивохранилище попадают далеко не сразу. Сначала они «проходят» комнату акклиматизации - своеобразный карантин. Потом каждый из документов будет включен в опись, ему учредят порядковый номер в фонде и только потом уберут в картонный короб на одном из металлических стеллажей хранилища. Подготовка к хранению ведется так тщательно, что работники архива при одном лишь упоминании документа называют номер фонда где он лежит и безошибочно направляются к нужной полке.

Кроме официальных бумаг организаций, принимает и структурирует архив документы выдающихся земляков. Есть короб с документами Андрея Трофимовича Пузырёва, участника Великой Отечественной войны, Белоруковых Раисы Хасановны и Михаила Сергеевича, Эммы Сергеевны Ильиной, Матрёны Серафимовны Коневой и других людей, внесших вклад в развитие района. Фотографии, письма, документы, грамоты, книги. Эта работа ведется непрерывно и в планах - только расширять фонды.

С переездом в новое здание условия для хранения документов доведены до идеальных. В хранилище поддерживается комфортная температура в 18-19 градусов и влажность не выше 50 процентов. Архивариусы отмечают, что с передачей в архив ответственность за сохранность ложится на их плечи, и отвечают они за каждый документ.

Архив таким, каким он является сейчас, образован в 1968 году. До этого все документы о деятельности, ведущейся в районе, направлялись в Салехард. Первым руководителем службы стала Галина Федоровна Урубкова. Самый давний экземпляр, что имеется в архиве, датирован 1934 годом. Это документы сынской рыболовецкой артели «Елап юш». Ветхие, они уже нуждаются в реставрации. Оказать помощь в их сохранении может институт в Томске, с которым архивисты уже ведут переговоры. Дезинфицировать и отреставрировать 340 страниц, сшить их в переплет и оцифровать будет стоить порядка пятидесяти тысяч рублей.

Большой вклад в комплектование архива в пору его становления внесли Галина Федоровна Урубкова, Анна Семеновна Вшивцева, почти 40 лет отработала на должности руководителя подразделения Наталья Петровна Шульгина. Марина Олеговна отмечает, что документы колхозов годов этак шестидесятых по аккуратности и кропотливости заполнения, причем «от руки», не сравнятся с современными. В те времена ошибку было не стереть нажатием кнопки delete, поэтому к заполнению документации относились с особым трепетом.

Оказывает архив муниципальную услугу по исполнению запросов. За прошлый год архив выполнил 261 социально-правовой запрос. Чаще обращаются с просьбой подтверждения места работы и стажа. Успешно даны ответы на 152 тематических запроса, которые касаются земельных отношений, прав собственности и нормативно-правовых документов. Прибегают к архиву люди и за помощью в разрешении генеалогических вопросов. Эти услуги предоставляются бесплатно.

- По регламенту мы должны дать ответ в течение двадцати дней, но обычно выполняем запросы быстрее. Иногда, конечно, приходится давать отрицательный ответ, поскольку необходимых документов в архиве нет. Но чаще всего просьбы удовлетворяются. Для того, чтобы быстро получить ответ на запрос, гражданину следует предоставить нам максимум имеющейся информации по документу им разыскиваемому, - комментирует Светлана Петрова.

В дни «Архивной декады» специалисты отдела запланировали День открытых дверей для ответственных за ведение ведомственных архивов в организациях, а также поездки по поселениям района. Отмечают, что подобных выездов не было уже два года, потребность их назрела.

Непрерывно ведется оцифровка документов. Начали с особо важных и ценных. К 2014 году, по Указу Президента России, перевели в цифровой вариант 20% фонда. Теперь работают в соответствии с установленным на год планом. Дату, когда цифровую копию будут иметь все документы, архивисты не берутся называть. Бесконечное количество бумаг наполняет хранилища, а в них - история района, предприятий, судьбы людей.

Валентина Никитина.
Фото Вениамина Горяева.

ПРОЕКТ

Нежные тюльпаны - вестники весны

На окнах - красивые снежные узоры, а на подоконниках в кабинетах Горковской средней школы царит весеннее настроение, распускаются тюльпаны. Оранжевые, красные, розовые: яркими красками они радуют педагогов и учащихся уже не одну неделю

В конце прошлого учебного года проект «АгроЛаборатория «Tulipa+» занял первое место в муниципальном конкурсе на присуждение грантов в системе образования Шурышкарского района. Для реализации проекта в школе были организованы занятия внеурочной деятельности. В течение всего учебного года ученицы 7а класса под руководством учителя географии Светланы Владимировны Макеевой занимались выращиванием весенних цветов.

На первых занятиях, по словам педагога, девочки изучали информацию об этих растениях, знакомились с технологией выгонки тюльпанов. 23 октября они посадили первые луковицы, поместили их в тёмное прохладное помещение, а затем регулярно ухаживали и ждали первых всходов. В таком состоянии растения находились около трёх месяцев.

- Девочки поливали, ухаживали за цветами, наблюдали за их ростом, - рассказывает учитель. - Ждать пришлось недолго. Уже в конце декабря показались первые росточки. Скоро они были перенесены в более тёплое помещение. Под зимним солнцем тюльпаны стали расти с новой силой. Первые бутоны распустились в начале февраля. На школьном конкурсе «Учитель года» семиклассницы подарили своим педагогам живые цветы в горшочках.

В этом учебном году педагог вместе со своими учениками разработали новый проект и приняли участие в региональном конкурсе инновационных проектов на получение грантов в системе образования ЯНАО. Результаты будут известны в конце марта. В планах учителя - выращивать тюльпаны с помощью такого способа как гидропоника, то есть на искусственных питательных средах без использования почвы.

На сегодняшний день взошли ещё не все цветы. В скором времени радовать своим цветением будут жёлтые тюльпаны.

- Многие ученики нашей школы заинтересовались, подходили, задавали вопросы. У девочек из других классов появилось желание посещать занятия в следующем учебном году. И это главное! - добавляет Светлана Владимировна. - Проект реализовать получилось. Не чудо ли это, когда за окном сугробы, а на подоконнике цветут тюльпаны!

Татьяна Созонова.

КУЛЬТУРА

Музей: снова в каслание

3 и 4 марта сотрудники районного музейного комплекса в рамках традиционного передвижного проекта "Каслающий музей" посетили Питляр, Шурышкары и Усть-Войкары. Неделей ранее побывали в Овгорте и Ямгорте

Посетителям представили пять выставок из фондов районного музея, «Коми избы» и Овгортского краеведческого музея.

«Знать историю и дорожить прошлым»: выставка об истории становления системы образования в Шурышкарском районе, о педагогах, первых учениках. О их подвигах в тылу и о работе в послевоенный период посетителям рассказала сотрудник районного музейного комплекса Вероника Конева. Сотрудник овгортского музея Алена Литвинчук представила выставку «Мир ключей и замков», посвященную истории запорных устройств с коллекцией исторических артефактов из фонда краеведческого музея им. Е.И. Тыликовой.

О выставке «Труд в тылу» с фотоальбомом военной поры, предоставленным музейному фонду жительницей села Горки Татьяной Павловной Большаковой, рассказала Лариса Конева. Особо драматичным показался рассказ Татьяны Ануфриевой на площадке «Оленевод. Разведчик. Слепой Иван» о жизни Ивана Конева, потерявшего на войне зрение, но нашедшего силы жить дальше и заниматься творчеством.

На экспозиции «Вьется стружка» представлена коллекция уходящих из промысла орудий труда, столярных инструментов кустарного производства. С ней посетителей познакомил Владимир Пермяков.

На следующей неделе передвижной выставке предстоит совершить третий этап каслания: посетить Азовы, Горки и Лопхари. Маршрут завершится в поселке Восяхово.

Вениамин Горяев.

Детство должно быть безопасным

1 марта закончилась Всероссийская акция «Безопасность детства - 2020». Она проводилась с целью предупреждения детского травматизма. Вносят свою лепту в эту работу и библиотеки.

Во все библиотеки централизованной системы поступили книги Юлии Василюк из серии «Мама будет спокойна». Простым языком автор рассказывает о правилах безопасного поведения в квартире, на улице, на дорогах, правилах этикета. Краткие правила с яркими иллюстрациями помогут ребенку усвоить, как нужно себя вести.

Кроме того в центральную библиотеку поступили книги Александра Толмачева «Как рассказать ребенку об опасностях» и Барбары Колорозо «Травля: как искоренить насилие и создать общество, где будет больше доброты».

Елена Рочева,
заведующий ОКиО
Центральной библиотеки им. И.Г.Истомина.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Семена Васильевича Тогачева
с юбилеем!

Желаем в этот юбилей
Желаний Ваших исполнения.
Пусть радует прекрасный день
И важный праздник - День рождения!
Пусть радует все то, что есть,
А чего нет - пускай прибудет.
Ведь 60 - не есть предел
И в жизни столько еще будет!

Администрация МО Азовское.

Николая Сергеевича Носкина
с юбилеем!

Половина седьмого десятка!
Что сказать в этот день от души?
Пусть судьба Ваша будет в достатке,
И все дни напролет хороши!
Пусть здоровье всерьез не тревожит,
И пусть сердце ритмично стучит!
Возраст Ваш - показатель хороший,
Но отнюдь не рубеж для мужчин!

Администрация МО Азовское.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

¤ Управление экономики Администрации муниципального образования Шурышкарский район извещает о начале заявочной кампании на предоставление финансовой поддержки субъектам малого и среднего предпринимательства по следующим мероприятиям:

• предоставление грантов начинающим малым предприятиям на создание собственного дела;

• субсидирование приоритетных направлений развития субъектов малого и среднего предпринимательства;

• предоставление грантов на развитие крестьянского фермерского хозяйства;

• субсидирование субъектам малого и среднего предпринимательства части затрат, связанных с уплатой процентов по кредитам, привлеченным в российских кредитных организациях, и лизинговым договорам;

• субсидирование уплаты субъектами малого и среднего предпринимательства первого взноса при заключении договора лизинга оборудования;

• субсидирование субъектам малого и среднего предпринимательства на возмещение части затрат по подготовке и переподготовке кадров;

• предоставление субсидии на компенсацию затрат по оплате стоимости коммунальных услуг субъектам малого и среднего предпринимательства, занятым в сферах бытового обслуживания, общественного питания и предоставлении гостиничных услуг;

• предоставление субсидий на компенсацию части затрат субъектов малого и среднего предпринимательства муниципального образования Шурышкарский район на оплату энергетических ресурсов;

• субсидирование части затрат, связанных с уплатой процентов по кредитам, привлечённым в российских кредитных организациях потребительскими обществами на организацию досрочного завоза продукции в труднодоступные населённые пункты Шурышкарского района.

Начало конкурса на получение субсидии установлено с 01 марта 2021 года по 20 ноября 2021 года.

Заявки предоставляются путем отправки скан копий на электронную почту: ekonom@shur.yanao.ru с последующим ее предоставлением на бумажном носителе в Уполномоченный орган по адресу: ЯНАО, Шурышкарский район, с. Мужи, ул. Советская, д. 35, каб. 310, тел.: 8 (34994) 2-23-65. Более подробную информацию можно получить по телефону 8(34994) 2-23-65.

Условия и порядок оказания финансовой поддержки субъектам малого и среднего предпринимательства размещены на официальном сайте Администрации муниципального образования Шурышкарский район (http://admmuji.ru) в рубрике «Развитие бизнеса» - «Работа с субъектами малого и среднего предпринимательства» - «Программа поддержки предпринимательства» - «Конкурсы».

¤ Уважаемые жители округа! Управление МВД России по Ямало-Ненецкому автономному округу предлагает вам оценить качество предоставляемых информационным центром государственных услуг по выдаче справок о наличии (отсутствии) судимости и (или) факта уголовного преследования либо о прекращении уголовного преследования и о том, является или не является лицо подвергнутым административному наказанию за потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ. После получения предоставленных ИЦ государственных услуг, заявитель имеет возможность оценить качество их предоставления следующими способами:

1) Заполнить «Опросную форму мониторинга удовлетворенности заявителей качеством государственных услуг, предоставляемых органами внутренних дел Российской Федерации, и обеспечением их доступности» на сайте УМВД России по Ямало-Ненецкому автономному округу.

Для этого необходимо зайти на сайт УМВД России по Ямало-Ненецкому автономному округу, перейти в раздел «Для граждан», затем в подраздел «Государственные услуги», открыть блок «Опрос о качестве оказанных услуг», открыть опросную форму и заполнить соответствующие позиции.

2) Оставить отзыв о полученных государственных услугах на сайте «Ваш контроль» (http://vashkontrol.ru).

Для граждан существует два способа авторизации на сайте «Ваш контроль»:

1. Через портал http://gosuslugi.ru. Данный способ позволяет пользователю оставлять отзывы о качестве предоставления услуг, комментарии к отзывам и вести переписку с органами власти в личном кабинете.

2. По адресу электронной почты. Данный способ доступен только тем пользователям, которые ранее были зарегистрированы по электронной почте на сайте «Ваш контроль». Он позволяет просматривать только информацию, размещенную на сайте.

Ваша оценка очень важна для нас!

ОФИЦИАЛЬНО

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РАЙОННОЙ ДУМЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШУРЫШКАРСКИЙ РАЙОН

РАСПОРЯЖЕНИЕ № 51-р

О дате проведения очередного заседания Районной Думы муниципального образования Шурышкарский район

25 февраля 2021 г. с. Мужи

В соответствии с пунктом 2 части 3 статьи 24 и частью 5 статьи 25 Устава муниципального образования Шурышкарский район, статьями 9, 10 Регламента Районной Думы муниципального образования Шурышкарский район

1. Провести очередное заседание Районной Думы муниципального образования Шурышкарский район 25 марта 2021 года.

2. Опубликовать настоящее распоряжение в средствах массовой информации муниципального образования Шурышкарский район.

Председателя Районной Думы Л.В. Кондыгина.

АНОНС

Даты пересмотрены

На рабочем совещании по организации Дня оленевода определили, что 28 марта праздник пройдет в Овгорте, а 3 апреля - в Питляре

Исполняющий полномочия главы района Олег Попов провел заседание оргкомитета, куда вошли руководители и представители всех задействованных в подготовке праздника структур: управления по вопросам сельского хозяйства, культуры, спорта, сферы здравоохранения, сельхозпредприятий и правоохранительных органов.

Особое внимание участников совещания было уделено проведению медицинского осмотра оленеводов и их семей, поскольку в прошлом году праздник был отменен, как и централизованное обследование. Как позже сообщила начальник отдела по вопросам АПК профильного управления Нина Озелова, те оленеводы, которые до праздники приедут в райцентр, могут заранее пройти медосмотр. Руководители сельхозпредприятий должны подготовить списки оленеводов, желающих вакцинироваться от COVID-19. Однако провести прививочную кампанию среди тундровиков будет весьма непросто, потому как прививка предполагает введение двух компонентов с паузой в 21 день. Директорам сельхозпредприятий было поручено довести до оленеводческих бригад всю информацию по результатам совещания, в том числе обеспечить явку кочевников.

Мероприятие запланировано в традиционном стиле: концертная программа, награждение оленеводов, развлекательная и конечно спортивная составляющие. Безусловно будет присутствовать и главное состязание - гонки на оленьих упряжках. На территории праздника будет развернута ярмарка, установят чумы, где любой желающий сможет согреться горячей ухой или чаем. В период действующих ограничений отменено традиционное общее чаепитие для оленеводов и членов их семей, все мероприятия будут проводиться исключительно на открытом воздухе.

По итогам коллегиального обсуждения Олег Попов дал поручение создать рабочую группу для отработки всех деталей подготовки к Дню оленевода.

Вениамин Горяев.

КРУПНЫМ ПЛАНОМ

Мама. Бабушка. Артистка. Рукодельница

Живет в поселке Шурышкары талантливая, трудолюбивая женщина Светлана Павловна Кельчина

Активный участник поселковых, районных и окружных мероприятий, она человек с активной жизненной позицией, сочиняет песни и поет, выступает на концертах, читает стихи на ханты языке. Входит в состав ханты фольклорной группы «Сорни най», которая была организована в 1998 году. Артисты гастролируют по району, принимают участие в больших праздниках и юбилеях. Без участия Светланы Павловны не обходятся такие праздники как День села, День рыбака, Вороний день и День середины лета.

А еще она - первоклассная рукодельница, занимается вязанием, шитьем, бисероплетением, работает с берестой. Любит собирать лекарственные травы. Пишет стихи, и сама их декламирует.

Родилась Светлана Павловна в селе Катравож Приуральского района в многодетной семье. Папа рыбак, охотник Павел Николаевич Кондыгин. Мать Елена Андреевна, в девичестве Еприна, воспитывала детей, была домохозяйкой. Зимой семья жила в Тушвожах, отец на лошадях возил почту до Шурышкар и Салехарда. Летом жили в Вандиязах. Ловили рыбу, заготавливали сено. В 1962 году Павел Николаевич получил квартиру в Шурышкарах, семья переехала в поселок, но отец вскоре умер.

Светлана училась в Шурышкарской школе. Часто болела, окончила четыре класса. Как говорит она сама, жизнь научила ее большему, чем школа. В 1977 году вышла замуж за рыбака Аркадия Алексеевича Кельчина.

Родились дети, один за другим. Семья стала многодетной. К несчастью муж утонул, и досталось Светлане Павловне одной поднимать 9 детей.

Старший сын Эдуард погиб, остальные выросли. Дети разлетелись по Северу. Анастасия живет и работает в Мужах, Елена и Ольга - в окружной столице. Сыновья Родион, Альберт, Илья, Вячеслав живут в Шурышкарах, Степан - в Салехарде. Два внука и три внучки пополнили большую семью Кельчиных. Старший внук Евгений ждет призыва в армию. Александра, Полина, Ангелина, Андрей учатся в школах Шурышкар, Салехарда и Мужей.

Светлана Кельчина (в центре снимка, в голубом платье) успевает выступать на сцене, рукодельничать, собирать ягоды, держит хозяйство. На все хватает ей сил и энергии

Всю жизнь приходилось держать хозяйство. И сейчас на подворье Светланы Павловны есть корова, недавно отелилась, принесла телочку, бегает свинка с поросятами. Скучать некогда хозяйке - зимой рыбалка, сыну Родиону помогает, летом занимается сбором дикоросов.

- Ягоды - моя «слабость», люблю собирать все - от морошки до клюквы, - восклицает моя собеседница. - А со дня Ивана Купалы начинается сбор трав - трилистка, калужницы, подорожника.

- Рассказываю детям, как после замужества, уехали мы с мужем в Мелексим на рыбалку. Там в то время ловилась нельма, муксун, осетр. Младший сын Степа такого не видел, не совсем верит в мои рассказы. А старшие понимают, - продолжает воспоминания женщина.

Светлана Павловна имеет звание «Ветеран труда», награждена медалями за материнство 1 и 2 степеней. Сейчас она находится на заслуженном отдыхе, занимается любимыми делами: плетением из осоки, работает с бисером, берестой, шьет национальную одежду из меха и сукна.

Валентина Паутонен.
Фото Татьяны Паршуковой.

МБУ общественно-политическая газета
СЕВЕРНАЯ ПАНОРАМА
Учредитель - администрация МО Шурышкарский район (с.Мужи, ул.Советская, 35).
Издатель - МБУ ОПГ «Северная панорама» (с.Мужи, ул.Ленина, 7).

Адрес редакции: 629640, Тюменская область, Ямало-Ненецкий автономный округ, Шурышкарский район, с.Мужи, ул.Ленина, 7
Контактные тел.: 21-250 (факс) - гл.редактор; 21-162 - зам.редактора; 21-055 - гл.бухгалтер; 21-252 - отдел вёрстки;
E-mail: spmuji@mail.ru
Сайт: спмужи.рф

Главный редактор Н.Ф.Рочев.

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.

Тираж 876 экз.

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» (с.Мужи, ул.Ленина, 7).

Время подписания номера в печать: по графику - 15.00; фактически - 15.00.

СВОБОДНАЯ ЦЕНА