



spmuji@mail.ru







instagramm.ru/severnaya_panorama

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ

GEBEPHAR TAH PANA

23 (7047) 5 июня 2021 года

ВЫХОДИТ ПО СУББОТАМ КАТЕГЕЯ С 8 СЕНТЯБРЯ 1940 ГОДА

Соединяя берега

В первый день лета в округе стартовала летняя пассажирская навигация



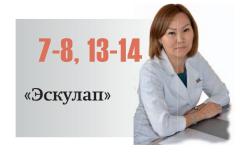
первый рейс по межрегиональному маршруту «Берёзово – Салехард – Мужи и обратно» 1 июня вышел теплоход «Метеор». Также из Мужей до окружной столицы через Шурышкары будет курсировать скоростное судно А-145. Оба судна за навигацию в среднем перевозят более 30 тысяч пассажиров.

А со 2 июня началась перевозка пассажиров водным транспортом ещё по двум маршрутам: «Салехард – Питляр – Горки

– Лопхари – Казым-Мыс и обратно» и «Салехард – Катравож и обратно».

С началом навигации билеты на все указанные маршруты можно приобрести на сайте перевозчика, в кассе в здании речного вокзала Салехарда, в кассах на дебаркадерах в остановочных пунктах и непосредственно на судах. Расписание движения пассажирских судов опубликовано в прошлом номере «СП». Маршруты субсидируются за счёт средств окружного бюджета.







жкх

На Ямале начался завоз топливных ресурсов

регионе в рамках подготовки к очередному отопительному сезону приступили к реализации мероприятий по централизованной поставке топлива для предприятий коммунального комплекса, обеспечивающих жизнедеятельность населённых пунктов в автономном округе.

За короткое северное лето в навигационный период 2021 года планируется поставить более 55 000 тонн нефтепродуктов, 18 000

тонн угля и 2 300 кубических метров дров.

В департаменте тарифной политики, энергетики и жилищно-коммунального комплекса автономного округа отметили, что эти объёмы топлива в полной мере покроют потребности предприятий коммунального комплекса, осуществляющих деятельность в Красноселькупском, Надымском, Приуральском, Пуровском, Тазовском, Шурышкарском и Ямальском районах.

- На сегодняшний день поставщиками произведена отгрузка 14 тысяч тонн нефтепродуктов и 4,3 тысяч тонн угля. Произведён завоз дизельного топлива «Летнего» в сёла Мужи и Горки Шурышкарского района (1000 тонн). Завоз топливно-энергетических ресурсов осуществляется в плановом режиме в соответствии с графиками поставки. Департаментом еженедельно ведётся мониторинг хода централизованных поставок топливно-энергетических ресурсов, - сказал Денис Фоминов, заместитель начальника управления цен и тарифов в непроизводственной сфере - начальник отдела регулирования на транспорте департамента тарифной политики, энергетики и ЖКК ЯНАО.

Поставка нефтепродуктов в арктический регион осуществляется в несколько этапов. С начала навигации следом за ледоходом ведётся завоз по большой воде в населённые пункты, расположенные на быстро мелеющих реках – это Овгорт, Лопхари, Питляр, Мужи, Горки, Зеленый Яр, Катравож, Щучье, Кутопью-ган, Нори, Сюнай-Сале, Халясавэй. С начала июля до конца августа идёт завоз в населённые пункты Красноселькупского, Пуровского (Самбург), Тазовского (Антипаюта, Находка) и Ямальского (в южную и среднюю части) районов. И с конца августа до окончания навигации грузы завозятся в населённые пункты северной части округа – Мыс Каменный, Сеяха и Гыда.

Отметим, поставка нефтепродуктов реализуется в рамках соглашений о сотрудничестве Правительства округа с ПАО «Газпром» и ПАО «Газпром нефть». Оператором централизованных поставок АО «Ямалгосснаб» топливо завозится в соответствии с плановой потребностью, сформированной на основании заявок предприятий жилищно-коммунального комплекса.

НАЦПРОЕКТ

Голосование завершено

Сформирован предварительный список объектов благоустройства, которые будут реализованы в 2022 году

павершилось голосование за объекты благоустройства, которое впервые проходило на федеральной платформе 89.gorodsreda.ru. Северянам для голосования представили 45 проекто до мого установания представили северянам для голосования представили северянам для голосования представили северянам для голосования представили северянам для голосования представили пре 26 апреля по 30 мая в голосовании приняло участие 82 964 человека.

Благоустройство пройдет в каждом муниципальном образовании. Так, в Салехарде более 5,5 тысяч голосов было отдано за эко-парк, появятся в округе новые парки и скверы, спортивные

площадки и зоны отдыха. В Шурышкарском районе по предварительным данным наибольшее число голосов набрал проект зоны отдыха в селе Горки - 1417 голосов.

Всего на Ямале появится 15 новых объектов. Работы будут проведены в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» национального проекта «Жильё и городская среда».

Пресс-служба правительства ЯНАО.

из жизни поселений

Овгорт на старте сезона летних работ

о школьной скамьи лето ассоциируется с каникулами. Но лето - это ещё и сезон активного проведения работ по ремонту, благоустройству, строительству.

Основное внимание в Овгорте приковано к строительству здания новой школы. Сегодня уже можно наблюдать, что долгожданная школа становится всё выше с каждым днём.

- Строительные работы ведутся на втором этаже. Начался монтаж облицовочным кирпичом. Планируется запуск отопления, что важно для проведения внутренних работ зимой. До конца ноября строители обещают завершить кровельные работы. А уже летом 2022 года - благоустроить прилегающую территорию, - рассказал глава муниципального образования Овгортское Иван Рочев.

В рамках реализации мероприятий по формированию комфортной городской среды началось благоустройство детской плошадки по улице Советская, 35б.

Замена ограждения и игрового оборудования, установка покрытия, поглощающего удары - это главные элементы, которые должны быть функциональными и безопасными для детей, подчеркнул Иван Григорьевич.

Завершились ремонтные работы здания музея. Заменили кровлю, утеплили пол. Сделали новую входную группу с панду-

сом и тёплый пристрой.

В летний период пройдут работы по утеплению противопожарных выходов в интернате. В спортзале школы также будут проведены ремонтные работы.

В рамках капитального ремонта многоквартирных домов пройдут работы по адресам: ул. Строителей, 1, 3 (замена кровли), ул. Журналистов, 3, 5 (утепление полов и кровли). Срок выполнения работ - до 30 сентября.

- В этом году завершим работу по благоустройству спортивно-игровой площадки по ул. Кооперативная, д. 10, проложим тротуар между футбольным полем и детской площадкой. Высадим газон на территории спортивной площадки, - говорит глава

В 2021 году в Овгорте запланированы ремонт и установка дорожных знаков следующих участков улично-дорожной сети: ул. Строителей, проезд от улицы Юбилейная до ул. Фронтовиков, проезд в районе пожарного водоёма по пер. Новый, проезд от бани до ул. Советская, 42. В деревне Ямгорт работы будут проводиться по улице Кедровая. Контракты заключены, подрядчики должны выполнить работы до конца сентября.

Запланирована отсыпка и выравнивание улиц, установка бетонных тротуаров по ул. Кооперативная и Советская. Ремонт

деревянных тротуаров в Ямгорте.

Сейчас идёт благоустройство территории у административного здания по ул. Советская, 32, обустройство пешеходных дорожек.

НОВОСТИ ОКРУГА

Дмитрий Артюхов: "Крепкие семьи - достояние нашего округа"

1 июня губернатор арктического региона вручил молодым родителям наборы "Малышу Ямала"

В День защиты детей губернатор Ямала Дмитрий Артюхов посетил перинатальный центр Салехарда и вручил молодым родителям наборы «Мальшу Ямала».

- Крепкие семьи – достояние нашего округа. Хочу пожелать вам самого главного – здоровья и счастья, а мы будем создавать условия, чтобы вам было максимально комфортно. На Ямале действуют широкие меры поддержки семей. И они дают свои результаты. Мы входим в число регионов, где растёт рождаемость, - сказал губернатор.

Набор «Мальшу Ямала» получают все родители с 1 июня 2019 года. В коробке 47 предметов, необходимых ребёнку в первый год жизни: пуховый зимний комбинезон, кокосовый матрас, пелёнки и многое другое. Наборы вручают не только семьям, где родился ребёнок, но и семьям, которые взяли под опеку или усыновили мальша в возрасте до двух месяцев.

В прошлом году условия получения коробки были упрощены. Теперь получить подарок могут все дети, родившиеся на Ямале и зарегистрированные в окружной службе загс вне зависимости от наличия местной прописки.

С начала действия меры поддержки набор «Малышу Ямала» получили 13 804 семьи. Из общего числа новорождённых большинство – это вторые и последующие дети.



В 2020 году на Ямале на свет появились 6 822 ямальца, за первые четыре месяца 2021 года - 2 160 малышей.

Пресс-служба губернатора ЯНАО.

Я - ГРАЖДАНИН

Шаг к взрослой жизни

В День защиты детей девять мужевских мальчишек и девчонок получили самый важный в своей жизни документ - паспорт гражданина Российской Федерации

еремония награждения состоялась в торжественном зале районного отдела загса 1 июня. С поздравительным словом к ребятам обратился глава района.

- Сегодня вы получаете главный документ гражданина. Паспорт - это не просто удостоверение личности, это знак принадлежности к нашей великой стране, - отметил Олег Попов. - Поздравляю также вас с Днём защиты детей и желаю, чтобы каникулы прошли для вас интересно и с пользой!

Начальник миграционного пункта ОМВД России по Шурышкарскому району Нина Барабаш напомнила ребятам, что паспорт наделяет их не только правами, но и обязанностями, и что важно бережно относиться к документу. С Днём защиты детей поздравила юных граждан страны секретарь территориальной избирательной комиссии района Ольга Шеста-

кова, пожелав в будущем со всей ответственностью участвовать в избирательном процессе.

Настал волнительный момент вручения паспортов. Один за другим ребята выходили в центр зала и получали из рук главы района свой первый документ взрослой жизни. Совсем ещё юные мальчики и девочки, казалось, вмиг становились чуть старше. За ними - завтрашний день страны, ведь «кто, если не мы, сила поколения» - звучали строчки в вокальном подарке артистки Центра досуга и народного творчества Татьяны Чухниной.

Переступая рубеж 14-ти лет, ребята полны энтузиазма и планов на будущее.

- Эмоции переполняют! Теперь мы сами можем выбирать свой путь, - делится Наташа Чижма (на фото), сжимая в руке только что полученный паспорт. - Летом планирую устроиться на работу - хочу накопить на мотоцикл.



Спортсмен и хорошист Азамат Есенакаев (на фото) считает, что получение паспорта - это главное событие для каждого человека. Подружки Диана Ануфриева и Полина Василенко, договаривая друг за другом, утверждают, что теперь стали старше и ответственнее, и хотя только окончили 7 класс, уже заду-

мываются о выборе будущей профессии.

Но в голос ребята утверждают: «С детством мы не расстаёмся!». И пусть сегодня на шаг ближе они стали к взрослой жизни, счастливое детство продолжается!

> Элина Витязева. Фото Татьяны Паршуковой.

ЭХО ПРАЗДНИКА

Вперёд, на планету детства!

1 июня в Мужах состоялась игровая развлекательная программа, посвящённая Дню защиты детей

рганизаторы мероприятия - специалисты Центра досуга и народного творчества и районного молодёжного центра - планировали провести программу на уличных игровых площадках райцентра, но из-за непогоды детский праздник перенесли в здание ПЛиНТ.

На входе в здание всех виновников торжества встречала приветливая Машенька ростовая кукла известного детского мультика, добавляя позитива в настроение детей. Пока подходили все гости, уже пришедшим детям скучать не приходилось, ведь для них установили большой батут с горкой, который сразу стал центральным объектом внимания. Ребята постарше проявляли свои способности изобразительного творчества на подсвеченном столе с песочной анимацией. С открытием такой станции как аттракцион «Воздушный тир» моментально выстроилась очередь ребят, желающих лопнуть все воздушные шары меткими бросками дротиков. Чем больше точных попаданий,

тем интереснее попадался приз от организаторов. Всё же никто из участников не остался без подарка. Ещё одной станцией с проверкой на точность бросков стал «Дартс на липе», где участники бросали липучие мягкие кубики в гигантскую мишень.

Под овации юной публики появились яркие скоморохи, которые предложили всем ребятам немного подвигаться и покричать «Ура», радуясь приходу лета. После чего появился и центральный персонаж праздника – «Лето»!

В течение праздничного дня для ребят было организовано множество станций, включающих игровые и познавательные развлечения и конкурсы - «Меловая радуга», «Стройка», «Мыльная поляна», «Самолётик из бумаги», «Аквагрим», «Подари улыбку другу», выставка «Мир игрушек».

В «Лаборатории чудес» ребята познавали азы химии, изготавливая цветные слаймы, ставили опыты по извержению пенного вулкана и пускали огненных фараоновых змей

Очень познавательным и

интересным для ребят стал мастер-класс по приготовлению сладкой ваты, всем желающим предлагалось надеть спецодежду – фартук, самостоятельно приготовить угощение и, конечно же, отведать его.

- Мне всё очень понравилось! - говорит Влад Дорджиев. - Я участвовал во всех конкурсах и выиграл три приза, метал дротики в шарики, выбил три, потом попал в самый центр мишени липучками. В «Лаборатории чудес» сделал слайм, а на мастер-классе по изготовлению сахарной ваты попытался сделать десерт – получилось не очень, но зато было интересно!

– Развлекательную программу организовали таким образом, чтобы абсолютно все дети были вовлечены в процесс, – рассказывает один из организаторов мероприятия Татьяна Чухнина. – Сегодня подготовили увлекательную программу с викторинами, загадками и танцевальными конкурсами, ряд аттракционов, для самых маленьких - долгожданный любимый летний батут и



уже полюбившийся «Дартс на липе». Дети от них всегда в восторге, как и от большого мыльного пузыря. Для детей постарше приготовили игру «Мир виртуальной реальности», «Лабораторию чудес». Каждый ребёнок нашёл для себя что-то интересное. Главное, чтобы все отдыхали и были счастливы в этот праздничный день лета!

Вениамин Горяев. Фото Татьяны Паршуковой.

В праздничной стране "Ребяткино"

В Шурышкарах весело и интересно прошёл День зашиты детей

раздник начался с акции «Береги себя для жизни» - традиционная велогонка, которую организовал методист Центра физкультуры и спорта А.А. Озелов. В велокроссе приняли участие дети, подростки и молодёжь села. Продолжился праздник костюмированным шествием, после чего в фойе сельского Дома культуры гостей встретила Красная шапочка, роль которой исполнила Л.Г. Логинова. Она угощала детей «пирожками» и приглашала в «библиотеку под зонтом».

В этот день ребятам было не до скуки! Они принимали активное участие в викторинах, играх и конкурсах, с удовольствием разгадывали загадки. Зрителям была представлена театрализованная концертная программа с участием Незнайки, Феи, Лесовичка и Лета, а также детского вокального коллектива «До-ми-солька», гимнастического дуэта Златы Салтыковой и Варвары Шияновой, танцевального трио Киры и Александры Кельчиных и Кирилла Дунякина, солистов Веры Айдаркиной и Анны Зубовой. В этот день прошли акции «Всё сладкое - детям!», «Книжки - деткам!», «Раз, два, три – игрушку подари!», в которых благотворителями были трудовые коллективы села: администрации МО Шурышкарское, АО «Ямалкоммунэнерго», врачебной амбулатории, детского сада, сельского Дома культуры, библиотеки, ИП Зимина Т.М.



Праздник завершился торжественным награждением победителей велогонки, а также вручением всем детям сладостей, игрушек, книжек. Благодарим участников праздничного мероприятия за предоставленные подарки для шурышкарских детишек и подготовку концертных номеров.

КРУПНЫМ ПЛАНОМ

"В деревне хорошо растить детей!"

Именно так считает счастливая мама пятерых детей Анна Владимировна Контерова из Ямгорта

етом деревенька на Крайнем Севере, отряхнувшись от студёных морозов, ожила: покрылась зелёной травой земля, лошадей выпустили на «островной» выпас, рыбаки собрали перед рыбалкой сети. И как только отзвенели последние звонки, к родителям вернулись из овгортской школы-интерната дети - вновь звучит

их смех в родном Ямгорте.

Просторный дом Анны и Владислава Контеровых построен для большой дружной семьи: у супругов пятеро детей. Три старших девочки уже получают высшее образование, работают, но всё равно сердцем устремляются домой - всегда они на связи с родителями, а при возможности обязательно возвращаются в родное гнёздышко. Но, пожалуй, сильнее всех скучают по дому младшенькие мальчишки - после долгого расставания на время учебного года спешат они снова обнять маму и папу. Конечно, зимой родители привозят своих школьников на выходные, но когда сезонная дорога закрывается, для членов семьи наступает время тяжёлой разлуки и ожидания такой долгожданной встречи. И потому особенно ценны для них долгие летние каникулы!

С лихвой навёрстывают младшие ребятишки все те дни и вечера, что провели порознь с мамой и папой: вместе занимаются садом, украшают двор красивыми самодельными фигурами из подручных материалов. А уж потом берут удочки и - бегом на рыбалку! Щука ловится большая, её ребята сдают в частный приёмный пункт. И однажды даже «нарыбачили» на новенький телефон!

Кажется, так быстро растут дети!.. В этом году Лёня - уже выпускник начальной школы, а Дима окончил шестой класс. Всего год назад из семейного гнёздышка выпорхнула Юля, младшая дочка. Талантливая девочка на память родителям оставила свои поделки и картины. Акварель под её кистью плавная, краска ложится ровно, следуя уверенным движениям руки юной художницы: от жарких контрастных африканских мотивов до анималистики с детально проработанными нюансами и оттенками.

- Учиться Юля поехала в Салехард по специальности «медицинская сестра» в Ямальский многопрофильный колледж, нынче у неё первая летняя сессия, - рассказывает мама. - Но увлечение не бросает, продолжает самостоятельно развивать талант, уже неплохо получаются портреты.

Старшие дочери ведут самостоятельную жизнь. Ксюша получает образование в области почтовой связи, живёт в райцентре. Самая старшая дочка, Снежана, с мужем живёт по-



ближе, в Овгорте, и скоро сама станет мамой.

- Снежа в Овгорте у меня и родилась! А вот Юля решила появиться на свет в Ямгорте, - вспоминает мама, - я на покос поехала, думала, буду чай варить, но нет, не сидится без дела - пошла косить. Видимо, растревожила малютку, и вечером она родилась. Из Овгорта врачи приехали роды принимать, ямгортские медсёстры им помогали. Младший сын в Мужах появился, точно подарочек мне на день рождения, 1 июня!

И характером дети, отмечает Анна Владимировна, все разные, но талантами и старательностью пошли в маму с папой: кто рисует, кто мастерит, кто ухаживает за рассадой - всем дело найдётся в большой семье!

- Я сама родом из Восяхово, нас семеро было у родителей, - говорит моя героиня, - мне нравится спокойная сельская жизнь. Судьба привела меня в Ямгорт, здесь сложилась наша с Владиславом семья. В деревне хорошо растить детей: не тревожишься, что они потеряются, и всегда есть чем занять их - будь то гонки на велосипедах, рыбалка или огород.

Огород и сад - особая гордость хозяйки и ещё одно объединяющее всю семью занятие. Начинала Анна с выращивания огурцов, затем стала сажать морковь, горох. «Всё своё!», - женщина уверена в пользе витаминов в посаженных своими руками овощах. И дети не отстают, помогают маме - убирают сорняки с грядок, собирают плоды и, конечно же, с огромным удовольствием хрустят свежим урожаем! А сколько ярких цветов летом украшают двор!..

- Когда детки совсем маленькие были, выдергивали ростки из горшочков под рассаду. Постепенно приобщила их к садоводству, говорила им: «Посади маленькое семечко, поливай его, ухаживай, и из него вырастет красивый цветок». Теперь сами берегут всходы.

Сегодня в огороде у семьи Контеровых - не только традиционные картофель, огурцы, свёкла, морковь, горох и зелень, но также репа, помидоры черри в открытом грунте и даже диковинная для Севера кукуруза - «на пробу».

Экспериментировать Анна Владимировна любит и с цветами: в этом году решила посадить семена южного рослого многолетника - будут расти на Севере или нет. Но это не единственные цветы. Заблагоухают этим летом у дома разносортные лилии, жизнерадостные подсолнухи, бархатцы, календула, георгины, люпины, дельфиниум...

- А на эту большую клумбу, когда потеплеет, высажу белые петунии, будет красиво! - Показывает на участок Анна. -Петунии - мои любимые цветы, каждый год их ращу, они холодостойкие, непри-

На просторных, ровных, зелёных лужайках у дома есть цветочные клумбы, которые стоят всегда на своих местах, а есть те, что появляются только летом благодаря маминой задумке и совместному с детьми воплощению. Так из подручных материалов появились круглые персонажи из любимого ребятишками детского мультика «Смешарики» для цветов, яркий паровозик с небольшими вагонами цветущих саженцев и другие.

- Персонажей из мультфильма сделали из остатков фанеры, для паровозика использовали тару из-под водоэмульсионной краски, а корзину сплели из вырезанных лоскутов линолеума, - всё идёт в ход у творческих ямгортцев! Пока глава семьи, Владислав Николаевич, ремонтирует хозяйственные постройки и чинит технику, наводит во дворе порядок, Анна Владимировна с детьми создают настоящее очарование для глаз. - Нынче из шин хотим сделать чаши и чайник, раскрасить их. Думаю, получится по-летнему свежо и ярко!

Стараниями хозяев и их пятерых детей всё в доме и во дворе ладно, красиво и аккуратно. Блестит свежей краской лодка, уложены ровным рядком дрова у баньки, распускает бархатные листочки малина, готовы к посадкам рыхлые грядочки, крепнет овощная и цветочная рассада. А в родных стенах дома вновь собирается большая семья Конте-

> Элина Витязева. Фото Татьяны Паршуковой.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

"КовиВак" теперь и на Ямале

В округ поступила первая партия третьей отечественной вакцины против коронавируса

важно для поставили и в Шурышкар ский район.

- «ЌовиВак» - инактивированная цельновирионная вакцина от коронавируса. Это третья вакцина, разработанная в России и разрешённая к широкому применению. Препарат изготовлен по классической методике и содержит

полноценный деактивированный вирус, а не отдельные его фрагменты. Что и является его отличительной особенностью от вакцин «Спутник V» («Гам-Ковид-Вак») и «ЭпиВакКорона». Иммунизация препаратом «КовиВак» проходит в два этапа с интервалом 14 дней, рассказала главный внештатный эпидемиолог окружного департамента здравоохранения Людмила Волова.

«КовиВак» - вакцина, разработанная научным центром исследований имени М.П. Чумакова. Вакцинация данным препаратом позволяет имитировать естественный процесс борьбы организма с вирусом. Как подчёркивают разработчики, вирусные ча-



стицы в «КовиВаке» не способны нанести организму человека никакого вреда, но в состоянии вызвать развитие иммунитета.

На Ямале активно продолжается массовая вакцинация населения от коронавирусной инфекции. На 31 мая в регионе вакцинировано 82 807

человек, из которых 65 914 завершили двукратную иммунизацию. В Шурышкарском районе вакцинировано более 2,5 тысяч человек, из них 2,2 тысячи получили оба компонента

Пресс-служба губернатора ЯНАО.

ИНИЦИАТИВЫ

"Уютный Ямал": успей подать заявку!

На базе Мужевской СОШ успешно реализован очередной проект-победитель в рамках регионального проекта поддержки местных инициатив "Уютный Ямал" 2020 года. Инициаторами идеи выступили тренеры по боксу - педагоги дополнительного образования Алексей Родионов и Сергей Крутов

апомним, проект по развитию бокса в Шурышкарском районе предусматривал приобретение спортивного оборудования и инвентаря. Проектная инициатива в прошлом году набрала почти тысячу голосов на портале «Живём на Севере», став победителем в конкурсе. Сумма гранта на реализацию идеи составила 300 000 рублей. На неё закуплено 14 пар перчаток и семь снарядных пар, шесть боксёрских мешков, щесть комплектов спортивной формы для выезда на соревнования, а также шлемы, тренажёры для отработки ударов.

- Без специального инвентаря не было возможности проводить полноценные тренировки, – рассказывает Алексей Родионов, – те же перчатки мы предоставляли свои, кто-то приносил личные. Узнав о возможности финансовой поддержки с помощью проекта «Уютный Ямал», решили подать заявку. И не прогадали! Сейчас можем комплексно подходить к системе подготовки спортсменов и готовиться к соревнованиям. На следующий сезон в планах и задачах - попасть в сборную округа. Для этого нужна победа в региональном турнире, чтобы представлять наш район на соревнованиях в Уральском федеральном округе. Потенциальные возможности для этого уже есть.



Стоит отметить, что в число лучших пяти проектов в 2020 году, которые реализуются уже в этом году, также вошли следующие инициативы: «Развитие Районной хоккейной лиги» – приобретение станка для заточки коньков (авторы: Егор Егоренко и Ирина Ершова), «Культурно-массовое мероприятие Фестиваль детского народного творчества «Радуга» и в рамках этого проекта приобретение ростовых кукол для его проведения (ав-

тор обоих проектов Татьяна Чухнина), «Озеленение общественных территорий» в Шурышкарах (автор Любовь Логинова).

До 10 июня ещё есть время подать заявку на портале «Живём на Севере» для реализации ваших проектных инициатив!

Вениамин Горяев. Фото предоставлено администрацией МО Шурышкарский район.



МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

Курить - здоровью вредить

Во Всемирный день без табака в Шурышкарском районе прошла акция «Бирюзовая лента»

Всемирный день без табака, установленный Организацией объединённых наций, отмечается ежегодно 31 мая. В этот день в разных уголках мира проходят акции, призывающие жителей отказаться от курения.

В Шурышкарском районе в условиях поликлиники ГБУЗ ЯНАО «Мужевской ЦРБ» в этот день была проведена профилактическая акция «Бирюзовая лента». Врач-нарколог Вячеслав Сергеевич Самсонов провёл индивидуальные и групповые беседы о вреде табакокурения, анкетирование по определению уровня никотиновой зависимости.

Что же такое курение? Это не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это скрытая наркомания, и тем более опасная, что многие её не воспринимают всерьёз. Вред, который приносит курение, столь велик, что борьба с ним во всём мире приобрела значение социальной проблемы.

Сигареты готовятся из высушенных листьев табака, в процессе горения происходит сухая перегонка, сопровождаемая большим количеством вредных веществ: никотина, угарного газа, аммиака и других. Около тридцати таких веществ попадает в организм при курении.

Никотин – это особый алколоид, содержащийся в табаке. Это вещество крайне негативно воздействует на организм человека, поскольку по своей природе является нейротоксином. При регулярном проникновении никотина в дыхательную систему у человека развивается очень сильная зависимость.

Действие никотина опасно, при этом не имеет значения, в каком виде будет вдыхаться дым – из электронной сигареты или обычной. В любом случае организм будет каждый раз отравляться. Никотин – сильнейший яд, если выкурить сразу несколько сигарет, может наступить тяжёлое отравление. Известен случай смертельного отравления здорового, но длительно курящего человека, выкурившего за двенадцать часов 50 сигарет. Лёгкие формы его почти всегда наблюдаются у курильщиков: головокружение, холодный пот, тошнота, головная боль, слабость в руках и ногах.

Курение пагубно отражается на деятельности всех органов и систем. После проникновения в организм человека

Факты и цифры:

- За 10 лет через дыхательные пути курящего проходит 8 литров табачного дёгтя.
 - Рак у курящих встречается чаще, чем у некурящих, в 20-30 раз.
 - Пачка сигарет в день это около 500 рентген облучения за год.
 - Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов по Цельсию.
- После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд.
- Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если её выкурить сразу, а для подростков полпачки
- В результате пассивного курения ежегодно от рака лёгких умирают 3 тысячи человек, от болезней сердца до 62 тысяч.

никотин всасывается в кровь и уже через несколько секунд оказывается в центральной нервной системе. Он беспрепятственно преодолевает все биологические барьеры, в том числе гематоэнцефалический. Токсичное вещество накапливается во внутренних органах, головном мозге, костной ткани. С каждой выкуренной сигаретой концентрация никотина повышается, а отравление организма усиливается.

Под влиянием канцерогенов на генетическом уровне изменяются клетки, увеличивается их количество: деление здоровых клеток приводит к образованию доброкачественных опухолей – полипов и кист, деление повреждённых и деформированных клеток провощирует формирование раковых опухолей.

Нет ни одного органа, который бы не страдал от яда. В первую очередь страдает нервная система. Снижается память, появляется головная боль, бессонница. Никотин воздействует на надпочечники, которые выделяют гормон адреналин, способствующий повышению артериального давления. Очень часто курение ведёт к развитию хронического бронхита, воспаления лёгких. У курящего голос становится грубым, хриплым, дёсны кровоточат, зубы крошатся.

Губительно воздействие табачного дыма на плод беременной женщины.

На растущий организм подростков пагубно влияют табачные яды: чем раньше они начинают курить, тем быстрее развивается пристрастие к никотину, который к тому же задерживает рост. Самым критическим пиком приобщения являет-

ся возраст 14-17 лет. Обычно подростки курят тайком, торопливо, а при быстром сторании табака в дым переходит в два раза больше никотина, чем при медленном. К тому же они нередко докуривают сигарету до конца, курят окурки, то есть именно ту часть табачных изделий, в которой содержится больше всего ядовитых веществ.

Запомните:

- 1. Самую большую опасность никотин, содержащийся в табачных изделиях, представляет для нервной системы. Это химическое соединение истощает нервные клетки, что проявляется переутомлением, раздражительностью, чрезмерной возбудимостью.
- 2. Страдают от курения и основные психические процессы. Стремительно ухудшается память, мышление начинает работать со сбоями.
- 3. Ещё одна страдающая сторона дыхательная система. В дыхательных путях оседает табачный дым и содержащиеся в нём смолы, метан, азот.

Курение табака оказывает пагубное влияние как на здоровье самих курящих, так и не курящих, но вынужденных находиться в табачном дыму. Их называют пассивными курильщиками. При курении 50% табачного дыма поступает в окружающую среду.

Курение - это привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для лёгких.

Будьте здоровы и берегите своих близких! НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Как победить стресс?

Разберёмся в видах и причинах стресса, а также расскажем, как его преодолеть

Стресс - это ответная реакция организма на воздействие внешних факторов, которая сопровождается тревожным состоянием и повышенной эмоциональностью. Незначительное напряжение оказывает положительный эффект: ускоряет реакции, стимулирует выработку адреналина и мозговую деятельность. Однако постоянный стресс приводит к истощению организма и серьёзным заболеваниям.

Виды стресса

Выделяют четыре вида стресса:

- острый (мгновенный). Возникает при внезапном воздействии внешних факторов. К примеру, при нападении, стихийном бедствии, аварии. Человек включает защитную реакцию, чтобы справиться с ситуацией. Результатом является общее истощение ресурсов организма, поэтому после длительного стресса обычно требуется длительное физическое и психологическое восстановление:
- положительный. Его вызывают радостные события и позитивные эмоции. Такое потрясение стимулирует выработку эндорфина и дофамина и оказывает положительное влияние на организм;
- отрицательный. Происходит из-за негативных перемен в жизни. Оказывает отрицательное влияние на психическое и физическое здоровье человека;
- хронический. Его причиной является постоянное воздействие негативных факторов, от которых человеку не удается избавиться. Например, проблемы на работе.

Позитивно настроенные люди легко справляются с отрицательными эмоциями и избегают напряжения. По данным исследования учёных из Великобритании, 74% опрошенных страдают от хронического стресса. Женщины подвержены этому состоянию чаще мужчин.

Причины стресса

Основными причинами стресса являются:

- чувство страха за себя, своих близких и за будущее. Человек впадает в стрессовое состояние из-за боязни старости, нищеты, одиночества, тяжёлой болезни;
- переутомление на работе, отсутствие полноценного отдыха, отпуска, нарушение сна;
- низкая самооценка. Недовольство собой, собственной внешностью приводит к проблемам с социализацией, недостатку общения, одиночеству;



- ссоры. Конфликтные ситуации с коллегами, близкими или посторонними людьми повышают уровень кортизола и в 2-3 раза увеличивают риск стресса:
- повышенная или недостаточная физическая активность;
- употребление алкоголя и психоактивных веществ. Человек начинает принимать спиртное или наркотики, чтобы снять напряжение, но от этого состояние только усугубляется;
- вынужденная смена обстановки. Особенно страдают от стресса по этой причине дети и подростки. Смена школы, привычного круга общения приводят к эмоциональному напряжению;
- тяжёлая болезнь, инвалидность, смерть близкого человека.

Как преодолеть стресс

Основной способ избавления от стресса - это устранение вызвавшего его фактора. Справиться с напряжённым состоянием поможет комплекс мер:

- правильное питание и соблюдение режима дня. Полезная еда и прогулки на свежем воздухе повышают настроение и устойчивость к негативным факторам;
- ароматерапия. Эфирные масла обладают расслабляющим и успокоительным эффектом, повышают концентрацию внимания, снимают раздражительность;
- йога. Благодаря сочетанию дыхательной гимнастики и медитации она расслабляет, снимает усталость и успокаивает. 15-20 минут занятий йогой в день способствуют быстрому избавлению от стресса;
- медикаментозная терапия. При хроническом тяжёлом стрессе назначается

приём седативных препаратов, ноотропов, антидепрессантов. Длительность приёма лекарственных средств и их дозировку определяет врач. Самолечение опасно и может вызвать необратимые осложнения.

Одним из самых действенных способов преодоления стресса являются спортивные тренировки. Согласно исследованиям шведских учёных, физические упражнения повышают настроение благодаря выработке в процессе активности нейромедиаторов. Они уменьшают уровень кортизола и способствуют избавлению от напряжённого состояния. У людей, которые регулярно занимаются спортом, риск возникновения стресса в несколько раз меньше. Часовой тренировки достаточно, чтобы быть спокойным и противостоять раздражающим факторам. Занятия спортом стимулируют естественную выработку эндорфина, вызывают легкую мышечную усталость и тем самым оказывают успокоительный эффект. В результате нормализуется режим сна, снижается тревожность. Регулярные тренировки предотвращают профессиональное выгорание, снижают эмоциональное напряжение. Групповые занятия спортом позволят расширить круг общения. Постоянная физическая активность в несколько раз эффективнее психотерапии. Вид спорта подбирается индивидуально. Главное, чтобы занятия приносили удовольствие.

Стресс - это защитная реакция организма на раздражающий фактор. При соблюдении рекомендаций по правильному питанию, режиму дня и физической активности стресс можно легко преодолеть без последствий для здоровья.

5 июня 2021 года №23 CEBEPHAЯ ПАНОРАМА

ПОНЕДЕЛЬНИК 7 июня

Первый канал 03.00, 07.15 «Доброе утро» 07.00, 12.00, 15.00, 01.00 Новости 07.50 «Жить здорово!» (16+)08.55 «Модный приговор» 12.10, 01.15, 01.05 «Время покажет» (16+) 15.15 «Давай поженимся!» (16+)16.10, 01.40 «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 «Анатомия сердца» (16+) 22.35 «Док-ток» (16+) 23.35 «Вечерний Ургант» (16+)00.15 «Познер» (16+)

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 «Рая знает всё!» 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+) 21.20 Т/с «По разным берегам» (12+) 23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+) 02.20 T/c «Тайны следствия» (12+) 04.05 T/c «Женщины на грани» (16+)

Культура
06.30, 07.00, 07.30, 08.30,
10.00, 15.00, 19.30, 23.40
Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 «Другие Романовы».
«Чужой и близкий»
07.35, 18.35 Д/ф «Секреты Колизея»
08.35, 22.10 Х/ф «Цель его жизни»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.05 «ХХ век»

12.10 Д/ф «Верея. Возвращение к себе» 12.55 «Линия жизни» 13.50 Д/ф «Возрождение дирижабля» 14.30 Д/с «Дело №. Яков Слащёв. Амнистия и гибель» 15.05 Д/ф «Красота по-рус-16.00 «Знаменитые симфонии. Бетховен. Симфония № 3» 17.00 «Острова» 17.40 М/ф «Волшебный магазин», «Петя и Красная Шапочка» 19.45 «Главная роль» 20.05 «Правила жизни» 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» 20.50 «Искусственный отбор» 21.30 Д/ф «Дотянуться до небес» 00.00 Т/с «Шахерезада» (12+)02.00 «Знаменитые симфонии. Бетховен. Симфония № 6»

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 «Бодрое утро» (12+) 09.00, 15.35 М/с «Ми-мимишки» (0+) 09.30, 19.45 «Планета вкусов» (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 «Мамочки - 3» (16+) 11.10, 03.30 «Акра. Крымская Атлантида» (12+) 12.00, 05.30 «Полярные исследования. Первым делом самолёты...» (12+) 12.30 «На высоте» (12+) 13.15, 17.15, 23.00 «Актуальное интервью» (16+) 13.30, 15.10, 20.15 T/c «Мать и мачеха» (16+) 16.10, 00.05 Т/с «Практика» (12+) 17.30, 19.00 «Маршрут построен» (16+) 17.45, 19.15 «С полем!» (16+)18.00, 22.15 «Ямал сегодня» (12+) 00.55 T/c «Чисто английское убийство - 9» (16+) 02.40 «Из России с любовью» (12+) 04.15 «Арктический календарь» (12+) 04.30 «Люди РФ» (12+)

ВТОРНИК

8 июня

Первый канал 03.00, 07.15 «Доброе утро» 07.00, 12.00, 15.00, 01.00 Новости 07.50 «Жить здорово!» (16+) 08.55 «Модный приговор» 12.10, 01.15, 01.05 «Время покажет» (16+) 15.15 «Давай поженимся!» (16+)16.10, 01.35 «Мужское/Женское» (16+) 18.00 «Вечерние новости» 18.40 «На самом деле» 19.45 «Пусть говорят» 21.00 «Время» 21.30 Т/с «Анатомия сердца» (16+) 22.35 «Док-ток» (16+) 23.35 «Вечерний Ургант» (16+)00.15 «Аида Ведищева. Играя звезду» (12+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России» 05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 09.34, 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 «Рая знает всё!» (12+)17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+) 21.20 Т/с «По разным берегам» (12+) 23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+) 02.20 T/c «Тайны следствия» (12+) 04.05 T/c «Женщины на грани» (16+)

Культура
06.30, 07.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
06.35 «Пешком...». Особняки Кекушева
07.05 М/ф «Ну, погоди!»
07.35, 18.35 Д/ф «Тайна гробницы Чингисхана»
08.30, 17.00 «Острова»
09.10 М/ф «Волшебный магазин», «Две сказки»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.00 «ХХ век»
12.30, 00.00 Т/с «Шахерезада» (12+)

13.35 «Дороги старых мастеров». «Древо жизни» 13.50 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным . 14.30 Д/с «Дело №. Алексей Поливанов. Министр-»военспец» 15.05 «Эрмитаж» 15.35 Д/ф «Дотянуться до небес» 16.15 «Знаменитые симфонии. Бетховен. Симфония 17.40 М/ф «Двенадцать месяцев» 19.45 «Главная роль» 20.05 «Правила жизни» 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» 20.50 Д/ф «Зал с характером» . 21.35 «Белая студия» 22.20 X/ф «Моя судьба» 02.15 Д/ф «Возрождение дирижабля»

ЯМАЛ-РЕГИОН 06.00 «Бодрое утро» (12+) 09.00, 15.35 М/с «Ми-мимишки» (0+) 09.30, 19.45 «Планета вкусов» (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 T/c «Мамочки - $3 \times (16+)$ 11.10, 03.30 «Правила жизни 100-летнего человека» (12+)12.00 «Северный колорит» (16+)12.30 «С полем!» (16+) 12.45 «Маршрут построен» 13.15, 17.15, 23.00 «Специальный репортаж» (16+) 13.30, 15.10, 20.15 T/c «Мать и мачеха» (16+) 16.10, 00.05 T/c «Практика»

и мачеха» (16+)
16.10, 00.05 Т/с «Практика» (12+)
17.30, 19.00 «#Наздоровье» (16+)
17.45, 19.15 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (16+)
18.00, 22.15 Информационно-познавательная программа «Ямал сегодня» (12+)
00.55 Т/с «Чисто английское убийство - 9» (16+)
02.40 «Из России с любовью» (12+)
04.15 «Арктический календарь» (12+)

04.30 «Люди РФ» (12+)

языке (16+)

05.30 «Ялэмдад нумгы».

Программа на ненецком

СРЕДА

Первый канал 03.00, 07.15 «Доброе утро» 07.00, 12.00, 15.00, 01.00 Новости 07.50 «Жить здорово!» (16+) 08.55 «Модный приговор» 12.10, 01.15, 01.05 «Время покажет» (16+) 15.15 «Давай поженимся!» (16+)16.10, 01.35 «Мужское/Женское» (16+) 18.00 «Вечерние новости» 18.40 «На самом деле» (16+)19.45 «Пусть говорят» (16+) 21.00 «Время» 21.30 T/c «Анатомия сердпа» (16+) 22.35 «Док-ток» (16+) 23.35 «Вечерний Ургант» (16+)00.15 «Игорь Старыгин. Пять новелл о любви» (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 «Рая знает всё!» (12+)`17.1́5 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+) 21.20 Т/с «По разным берегам» (12+) 23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+) 02.20 T/c «Тайны следствия» (12+) 04.05 T/c «Женщины на грани» (16+)

Культура 06.30, 07.00, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 06.35 «Пешком...» 07.05 М/ф «Ну, погоди!» 07.35, 18.35 Д/ф «Опередившие Колумба. Истинные первооткрыватели Америки» 08.35, 17.10 «Острова» 09.15 M/ф «Гуси-лебеди», «Как один мужик двух генералов прокормил» 10.15 «Наблюдатель» 11.10, 01.00 «XX век»

12.20 «Дороги старых мастеров. «Лики неба и земли» 12.30, 00.00 Т/с «Шахерезада» (12+) 13.35 Д/с «Первые в мире» 13.50 «Йскусственный отбор» 14.30 Д/с «Дело №. Алексей Брусилов. Прорыв к красным» 15.05 «Библейский сюжет» 15.35 «Белая студия» 16.20 «Знаменитые симфонии. Бетховен. Симфония Nº 7» 17.50 М/ф «Винни-Пух», «Винни-Пух идет в гости», «Охота», «Жил-был пес» 19.45 «Главная роль» 20.05 «Правила жизни» 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» 20.50 Д/ф «Лев Толстой. Тайны стальной комнаты» 21.35 «Власть факта» 22.20 X/ф «Моя судьба» 02.05 «Знаменитые симфонии». Бетховен. Симфония

ЯМАЛ-РЕГИОН 06.00 «Бодрое утро» (12+) 09.00, 15.35 М/с «Ми-мимишки» (0+) 09.30, 19.45 «Планета вкусов» (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 «Большая игра» (16+) 11.10, 03.30 «Правила жизни 100-летнего человека» 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 T/c «Мать и мачеха» (16+) 16.10, 00.05 Т/с «Практика - 2» (12+) 17.30, 19.00 «Время спорта» (16+)18.00, 22.15 Информационно-познавательная программа «Ямал сегодня» 00.55 T/c «Чисто английское убийство 9» (16+) 02.40 «Из России с любо-

04.15 «Арктический кален-

04.30 «Люди РФ» (12+)

вью» (12+)

дарь» (12+)

ЧЕТВЕРГ

Первый канал 03.00, 07.15 «Доброе утро» 07.00, 12.00, 15.00, 01.00 Новости 07.50 «Жить здорово!» (16+) 08.55 «Модный приговор» 12.10, 01.15, 01.05 «Время покажет» (16+) 15.15 «Давай поженимся!» (16+)16.10, 01.40 «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 «Анатомия сердца» (16+) 22.35 «Большая игра» (16+) 23.35 «Вечерний Ургант» (16+)00.15 «Тульский Токарев. Он же TT» (16+)

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 «Рая знает всё!» (12+)17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+) 21.20 T/c «По разным берегам» (12+) 23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+) 02.20 T/c «Тайны следствия» (12+) 04.05 T/c «Женщины на грани» (16+)

Культура 06.30, 07.00, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 06.35 «Лето Господне» 07.05 М/ф «Ну, погоди!» 07.35 Д/ф «Загадка древнего захоронения. Гендерная революция» 08.35 «Острова» 09.15 М/ф «Винни-Пух», «Винни-Пух идет в гости», «Охота», «Жил-был пес» 10.15 «Наблюдатель» 11.10, 01.00 «ХХ век»

12.30, 00.00 Т/с «Шахерезада» (12+) 13.35 «Дороги старых мастеров». «Мстерские голландцы» 13.50 «Абсолютный слух» 14.30, 02.20 Д/ф «Школа Льва Толстого» 15.05 «Моя любовь - Россия!» 15.30 «2 Верник 2» 16.20 «Знаменитые симфонии». Бетховен. Симфония 17.15 Д/ф «Роман Качанов. Лучший друг Чебурашки» 17.55 М/ф «Крокодил Гена», «Чебурашка» 18.35 «Ступени цивилиза-ЦИИ» 19.45 «Главная роль» 20.05 «Правила жизни» 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» 20.50 Д/ф «Лев Толстой. Тайны стальной комнаты» 21.35 «Энигма. Василиса Бержанская» 22.20 X/ф «Моя судьба» 02.45 «Цвет времени»

ЯМАЛ-РЕГИОН 06.00 «Бодрое утро» (12+) 09.00, 15.35 М/с «Ми-мимишки» (0+) 09.30, 19.45 «Планета вкусов» (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 «Большая игра» (16+) 11.10, 03.30 «Правила жизни 100-летнего человека» (12+)12.00, 05.30 «Тут сул*там». Программа на языке ханты (16+) 12.30 «Время спорта» (16+) 13.15, 17.15, 23.00 «Специальный репортаж» (16+) 13.30, 15.10, 20.15 T/c «Мать и мачеха» (16+) 16.10, 00.05 Т/с «Практика - 2» (12+) 17.30, 19.00 «Полярные истории» (16+) 18.00, 22.15 Информационно-познавательная программа «Ямал сегодня» (12+)00.55 T/c «Чисто английское убийство - 9» (16+) 02.40 «Из России с любовью» (12+) 04.15 «Арктический календарь» (12+) 04.30 «Люди РФ» (12+)

ПЯТНИЦА

11 иння

Первый канал 03.00, 07.15 «Доброе утро» 07.00, 12.00, 15.00 Новости 07.50 «Жить здорово!» 08.55, 02.10 «Модный приговор» (6+) 12.10 «Время покажет» (16+) 15.15, 03̂.00 «Давай поженимся!» (16+) 16.10 «Мужское/Женское» (16+)18.00 «Вечерние новости» 18.40 «Человек и закон» (16+)19.45 «Поле чудес» 21.00 «Время» 21.35 «Три аккорда» (16+) 23.35 Матч открытия чемпионата Европы по футболу - 2020 г. 01.55 «Вечерний Ургант» (16+)00.50 X/ф «Соглядатай» (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» 09.34 Национальное веща-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». Токшоу (12+) 14.55 Т/с «Рая знает всё!» 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+) 20.45 «Вести» Местное время 22.30 X/ф «Домработница» (12+)02.20 X/ф «Легенда о Ко-

Культура
06.30, 07.00, 08.30, 10.00,
15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 М/ф «Ну, погоди!»
07.35 «Черные дыры. Белые пятна»
08.15 Д/с «Забытое ремесло»
08.35 Д/ф «Роман Качанов. Лучший друг Чебурашки»
09.15 М/ф «Крокодил Гена», «Чебурашка»
10.20 Х/ф «Сокровище погибшего корабля»
11.55 Д/ф «Шри-Ланка. Маунт Лавиния»

ловрате» (12+)

12.25 T/c «Шахерезада» (12+) 13.25 «Власть факта» 14.05 Д/ф «Интеллигент. Виссарион Белинский» 15.05 «Письма из провин-15.35 «Энигма. Василиса Бержанская» 16.20 Бетховен. «Торжественная месса». Леонард Бернстайн и Королевский симфонический оркестр Концертгебау 17.55 X/ф «Цвет белого снега» 18.45 «Царская ложа» 19.45 «Смехоностальгия» 20.15 «Линия жизни» 23.20 X/ф «Старики-разбойники» 22.50 «2 Верник 2». Сергей Маковецкий 00.00 X/ф «Наваждение» 01.50 «Искатели» 02.35 М/ф «Гром не грянет», «Сундук»

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 «Бодрое утро» (12+) 09.00, 15.35 М/с «Ми-мимишки» (0+) 09.30, 19.45 «Планета вкусов» (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 «Большая игра» (16+) 11.10, 03.40 «Правила жизни 100-летнего человека» (12+)12.00 «Ялэмдад нумгы». Программа на ненецком языке (16+) 12.30 «Полярные истории» 13.15, 17.15, 23.00 «Актуальное интервью» (16+) 13.30, 15.10, 20.15 T/c «Мать и мачеха» (16+) 16.10, 00.05 Т/с «Практика -2» (12+) 17.30, 19.00 «На высоте» 18.00 Информационно-познавательная программа «Ямал сегодня» (12+) 22.15 «Ямал сегодня» (12+) 00.55 X/ф «Последнее слово» (18+)02.45 «Из России с любовью» (12+) 04.30 «Люди РФ» (12+) 05.00 «Полярные исследования. Тем коротким летом» (12+)05.30 «Открытый мир. Неожиданная Кипр. Киренийская крепость» (12+)

СУББОТА

12 июня

Первый канал 04.00 «Доброе утро. Суббо-07.00 «Умницы и умники» (12+)07.45 «Слово пастыря» (0+) 08.00, 12.00 Новости 08.15, 12.15 X/ф «Экипаж» (12+)13.15 X/ф «Верные друзья» 15.10 X/ф «Мужики!..» (6+) 17.00 X/ф «Иван Васильевич меняет профессию» (6+) 18.45 Концерт «Этот мир придуман не нами» (6+) 21.00 «Время» 21.20 X/ф «Марафон желаний» (16+) 23.00 Юбилейный концерт Леонида Агутина (12+) 01.20 «Россия от края до края. Волга» (6+) 00.50 «Модный приговор» 01.40 «Давай поженимся!» (16+)02.20 «Мужское/Женское» (16+)

РОССИЯ 1 04.40 X/ф «Непутёвая невестка» (16+) 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, 22.00 «Вести» 11.30 «Юмор! Юмор! Юмор!!!». (16+) 13.40 Х/ф «Одиночка» (12+) 15.55 Х/ф «Ни к селу, ни к городу...» (12+) 20.00 Большой праздничный концерт, посвящённый Дню России. Прямая трансляция с Красной площади 23.50 Футбол. Чемпионат Европы - 2020 г. Бельгия -Россия 02.00 X/ф «Салют-7» (12+)

Культура
06.30 «Библейский сюжет»
07.05 М/ф «Приключения
волшебного глобуса, или
Проделки ведьмы»
08.15 Х/ф «Фотографии на
стене»
09.45 «Обыкновенный
концерт с Эдуардом Эфировым»
10.10 Х/ф «Старики-разбойники»
11.40 «Эрмитаж»
12.10, 00.45 Д/ф «Дикая

природа океанов» 13.05 Д/ф «Александр Невский. За Веру и Отечество» 14.00 X/ф «Александр Не-15.45 Д/ф «Соль земли. Мать матерей Агриппина Абри-16.25 Лауреаты Международного телевизионного конкурса юных музыкантов «Щелкунчик» 18.00 Д/ф «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен». Без сюрпризов не можете?!» 18.40 Х/ф «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен» 19.55 Д/ф «Мир Александры Пахмутовой» 20.40 «Романтика романса» 21.45 X/ф «Остров» (12+) 23.40 «Клуб Шаболовка 37» 01.40 «Искатели» 02.25 М/ф «Следствие ведут Колобки», «Кот и Ко»

ЯМАЛ-РЕГИОН 06.00 Информационно-познавательная программа «Ямал сегодня» (12+) 06.45, 18.00, 05.00 «Полярные исследования. Душа Русского Севера» (12+) 07.15 «Время спорта» (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 по-строен» (16+) 09.00 M/c «Три кота» (0+) 09.30 M/c «Сказочный патруль» (0+) 10.25 M/c «Аркадий Паровозов спешит на помощь» 10.30, 04.00 «Планета собак. Собачье дело» (12+) 11.00, 04.30 «Правила взлома» (12+) 11.30, 19.00 «Открытый мир. Неожиданная Россия. Древние камни Выборга» $(1\bar{2}+)$ 12.00 «Настоящая история» (12+)12.30, 01.15 «Боевой надводный флот Отчизны» (12+) 15.15, 23.30 X/ф «Голоса большой страны» (6+) 18.30 «Время Ямала. Итоги» (16+)19.30 «Я - Россия» Праздничный концерт, посвящённый Дню России (12+) 21.35 X/ф «Про любоff» (16+) 05.30 «Открытый мир. Неожиданная Майорка. Остров

мечтателей» (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

13 иння

Первый канал 03.30, 04.10 «Россия от края до края» (12+) 04.00, 08.00, 12.00 Новости 04.25 X/ф «Солдат Иван Бровкин» (0+) 06.10 X/ф «Иван Бровкин на целине» (0+) 08.15 «Ha дачу!» (6+) 09.15, 12.20 «Видели видео?» (6+) 14.00 «Аида Ведищева. Играя звезду» (12+) 14.55 X/ф «Иван Васильевич меняет профессию» (6+) 16.40 «Юрий Яковлев. «Распустились тут без меня!» 17.40 «Кто хочет стать миллионером?» 19.10, 21.45 «Сегодня вечером» (16+) . 21.00 «Время» 22.45 «И̂горь Старыгин. Пять новелл о любви» (12+) 23.45 Чемпионат Европы по футболу - 2020 г. 01.55 X/ф «Красавчик со стажем» (16+) 01.30 «Модный приговор» 02.20 «Давай поженимся!» (16+)

РОССИЯ 1

04.25 X/ф «Княжна из хрущёвки» (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 «Большая переделка» 12.00 X/ф «Катькино поле» (12+)15.50 X/ф «Поддельная любовь» (12+) 17.50 Футбол. Чемпионат Европы - 2020 г. Англия -Хорватия 20.00 Вести недели 22.00 «Москва. Кремль. Путин» 22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)01.30 X/ф «Человек неунывающий» (12+) 02.50 X/ф «Малахольная» (16+)

Культура 06.30 М/ф «Аленький цветочек», «Дю́ймовочка» 07.45 X/ф «Фотографии на стене» 09.20 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым» . 09.45 X/ф «Добро пожаловать, или Посторонним

вход воспрещен» 10.55 Д/ф «Зал с характе-. 11.40 «Письма из провинции» 12.10, 22.55 Д/ф «Дикая природа океанов» 13.00 «Другие Романовы». «Долгое прощание с Москвой» 13.30 Д/с «Архиважно» 14.00 X/ф «Суворов» 15.45 Д/ф «Соль земли. Железная роза Ивана Бата-16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком» 17.10 «Искусство - детям» 19.00 Новости культуры 19.40 X/ф «Неисправимый 21.00 X/ф «Гибель империи. Российский урок» 23.10 X/ф «Мешок без дна» 01.45 «Искатели» 02.30 М/ф «Серый волк энд Красная шапочка»

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 Информационно-познавательная программа «Ямал сегодня» (12+) 06.45, 18.00, 05.00 «Полярные исследования. Удивительные киты» (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 M/c «Три кота» (0+) 09.30 M/c «Лео и Тиг» (0+) 10.25 M/c «Аркадий Паровозов спешит на помощь» 10.30, 03.45 «Добавки» (12+) 11.00, 04.15 «He факт» (12+) 11.30, 19.00 «Открытый мир. Неожиданная Россия. Выборгский замок» (12+) 12.00 «Настоящая история» (12+)`12.30́, 01.00 «Автомобили Второй мировой войны» (12 + 1)15.15, 23.15 X/ф «Ярослав. Тысячу лет назад» (16+) 17.00 «Время Ямала. Итоги» (16+)19.30 X/ф «Про любоff» (16+) 21.25 X/ф «Век Адалин» (16+́) 04.45 «Арктический календарь» (12+) 05.30 «Открытый мир. Неожиданная Майорка. Зимний карнавал» (12+)

ВАЖНО ЗНАТЬ

Как обезопасить себя в Сети?

Разъясняем основные правила безопасности при использовании интернет-технологий

егодня интернет-технологии, шагнув далеко вперёд, широко ис-пользуются в повседневной жизни. В основном, это касается представителей подрастающего поколения, но сейчас с этим приходится сталкиваться и взрослому населению, пожилым гражданам. Между тем, помимо огромного количества полезных возможностей, сеть Интернет несёт в себе и определённую опасность. Помимо того, что существуют различные компьютерные вирусы и вредоносные программы, которые необходимо блокировать антивирусами, важно помнить и о соблюдении ряда основных правил работы в сети Интернет и, в частности, в социальных сетях. Важно знать, что информация, размещённая гражданами в соцсетях, может быть найдена и использована кем угодно, в том числе, и во вред.

Основные советы по безопасности в социальных сетях для детей и их родителей следующие:

родитель от отдугощие.
- предусмотреть для ребёнка наличие на его персональном компьютере «фильтров», блокирующих посещение сайтов, содержащих противоправжульно это касаемо исключения фактов распространения так называемой

«интернет-педофилии»);
-родителям необходимо регулярно посещать страницы в социальных сетях, принадлежащих их детям, интересоваться у ребёнка, чем он увлечён, с кем общается и на какие темы. В случае обнаружения необхичного пове дения детей (постоянная тревога, стремление ребёнка уйти от разговора на тему его общения и интересов в сети Интернет) или каких-либо угроз, вымогательства третьими лицами у ребёнка какой-либо информации или фото-видеоматериалов с его участием, необходимо незамедлительно обращаться к психологу и (или) в правоохранительные органы;

- ограничить список лиц со статусом «друзей» в соцсетях. В «друзьях» не должно быть случайных и незнакомых людей;
- защищать свою частную жизнь. Не указывать пароли, телефоны, адрес,

дату рождения и другую личную информацию. Необходимо помнить, что злоумышленники могут использовать даже информацию о том, как ребё-

нок или родители планируют провести каникулы; - избегать размещения фотографий в Интернете, где есть изображения человека на местности, по которой можно определить местоположение;

- при регистрации в социальной сети необходимо использовать сложные пароли, состоящие из множества букв и цифр (с русской или иностранной раскладкой);

для социальной сети, почты и других сайтов необходимо использовать разные пароли. Тогда если киберпреступники взломают какую-либо личную страницу, то они получат доступ только к одному месту, а не ко всем персональным страницам сразу.

«Фишинг»

Главная цель этого вида интернет-мошенничества - в получении конфиденциальных данных пользователей - логинов и паролей. Чтобы бороться с ним, нужно, в первую очередь, следить за своим аккаунтом. Если есть подозрения, что анкета была взломана, необходимо заблокировать её и как дозрения, что анкета обыта взломана, несоходимо заключировать ее и как можно скорее сообщить об этом администраторам ресурса. Используйте безопасные веб-сайты, в том числе, интернет-магазинов и поисковых систем. Создавайте сложные и разные пароли. Если взломали личную почту, необходимо предупредить об этом всех своих знакомых, которые добавлены в «друзья», и о возможной рассылке от вашего имени спама и ссылок на «фишинговые» сайты. Установите надёжный пароль (PIN) на мобильный телефон. Отключите сохранение пароля в браузере. Не открывайте файлы и другие вложения в письмах, даже если они пришли от друзей или знакомых. Лучше уточнять у них лично, отправляли ли они указанные файлы.

Мобильный интернет

Современные смартфоны и планшеты содержат вполне развитый функционал и могут конкурировать со стационарными компьютерами. Современные мобильные браузеры уже практически догнали настольные аналоги, однако расширение функционала влечет за собой большую сложность и меньшую защищённость. Далеко не все производители выпускают

обновления, закрывающие критические уязвимости для своих устройств. Основные советы безопасности при пользовании мобильным телефо-

- ничто не является по-настоящему бесплатным. Необходимо быть осторожным, ведь когда предлагают бесплатный контент, в нём могут быть скрыты какие-то платные услуги;
 - использовать антивирусные программы для мобильных телефонов;
- не загружать приложения от неизвестного источника, так как они могут содержать вредоносное программное обеспечение;
- периодически проверять, какие платные услуги активированы с привязкой к телефонному номеру;
 предоставлять личный номер мобильного телефона только людям, ко-
- торых знаешь и кому доверяешь;

- bluetooth должен быть выключен, когда им не пользуешься.

Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Ямало-Ненецкому автономному округу.

САНБЮЛЛЕТЕНЬ

Что такое ГЭРБ и как её лечить?

Если изжога мучит постоянно, обратите внимание и на другие симптомы болезни

Когда вы едите, пища переносится из ротовой полости в желудок через пищевод - особый трубчатый орган. Пищевод состоит из нескольких оболочек (слоёв), которые расширяются и сокращаются, чтобы волнообразными движениями постепенно продвигать пищу к желудку. Этот процесс называется перистальтикой пищевода.

На нижнем конце пищевода, там, где он соединяется с желудком, есть специальное круговое кольцо мышц - нижний пищеводный сфинктер. После того, как мы глотаем пищу, этот сфинктер расслабляется, позволяя комку пищи попасть в желудок; там он смешивается с желудочным соком, который способствует его расщеплению. Во время этого процесса нижний пищеводный сфинктер сжимается, предотвращая попадание пищи и кислотного содержимого в пищевод из желудка. Но бывает так, что сфинктер ведёт себя ненадлежащим образом и расслабляется: это является основной причиной «заброса» содержимого желудка обратно в пищевод. Такое периодически может происходить со всеми. Большинство из этих эпизодов происходят сразу вскоре после приёма пищи; они кратковременны и не вызывают симптомов.

Крайне распространенная хроническая болезнь - гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь. У пациентов, страдающих ГЭРБ, рефлюкс - «заброс» содержимого желудка (а иногда и 12-перстной кишки) происходит очень часто и приводит к возникновению постоянных симптомов заболевания и повреждению слизистой оболочки пищевода.

Симптомы заболевания

Наиболее распространенными симптомами ГЭРБ являются изжога и отрыжка. Изжога - это ощущение жжения в центре грудной клетки, которое поднимается вверх, иногда до глотки; чаще всего наблюдается после приёма пищи. Отрыжка - это выход содержимого желудка (газы; желудочный сок, смешанный с кусочками непереваренной пищи) обратно в ротовую полость.

Другие симптомы ГЭРБ могут включать в себя боль в верхней половине живота, боль или жжение за грудиной, затруднение глотания или боль при глотании, хронический ларингит или охриплость голоса (происходит из-за кислотного содержимого желудка, раздражающего голосовые связки), постоянная боль в горле или сухой непродуктивный кашель, ощущение комка в горле, тошнота и/или рвота, частый афтозный стоматит, кариес.

Обязательно следует обратиться к врачу, если вы испытываете следующие симптомы: стойкие трудности или постоянную боль при глотании (например, ощущение, что пища застревает в горле); выраженная боль за грудиной, не проходящая после приёма пищи, или в целом длящаяся более 15 минут (в особенности, если она началась после физической на-

грузки, сильных эмоциональных переживаний); рвота тёмного цвета (как кофейная гуща) или появление чёрного стула; постоянная рвота; стойкое отсутствие аппетита; снижение веса, несмотря на прежний рацион. В особенности стоит обратить внимание на эти симптомы пациентам старше 60 лет: эти состояния могут быть признаками других, более опасных для вашего здоровья состояний.



1. Ожирение. Люди, страдающие ожирением или избытгочным весом, имеют повышенный риск развития ГЭРБ. Считается, что это, прежде всего, связано с увеличением давления в брюшной полости, из-за чего увеличивается частота заброса содержимого желудка в пищевод.

2. Беременность. По всей видимости, причина этому аналогичная: увеличение давления в полости живота. Как правило, явления рефлюкса проходят после родов.

3. Особенности диеты и образа жизни. Некоторые продукты (в особенности жирная пища, шоколад, мята), а также кофеин, алкоголь, курение сигарет могут увеличить риск развития ГЭРБ, что, прежде всего, связано со снижением тонуса нижнего пищеводного сфинктера под их влиянием.

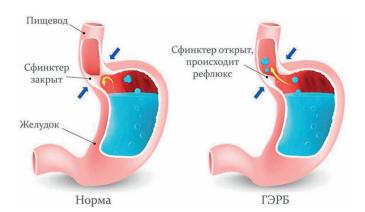
4. Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Это состояние, при котором часть желудка проходит вверх через отверстие в диафрагме. Диафрагма (мышца, разделяющая грудную и брюшную полости) имеет отверстие для пищевода, который проходит через него из грудной полости в брюшную полость, где соединяется с желудком. У людей с грыжей пишеводного отверстия диафрагмы часть желудка проникает через это отверстие в грудную полость. Иногда через грыжу может проходить весь желудок и даже часть кишечника.

Лечение ГЭРБ

Лечение гастроэзофагеальной рефлюксной болезни начинается с изменения образа жизни. Для начала нужно понять, что влияет на возникновение симптомов.

Если у Вас есть симптомы ГЭРБ, воспользуйтесь следующими советами:

• Избегайте приёма продуктов и напитков, которые стимулируют расслабление нижнего пищеводного сфинктера, например, шоколада и алкоголя, продуктов, приправленных мятой.



- Похудейте, если у Вас есть избыточный вес. Лишний вес и ожирение способствует возникновению ГЭРБ, поскольку избыточный вес увеличивает давление на желудок и нижний пищеводный сфинктер, что приводит к забросу кислого желудочного сока в пищевод и раздражению слизистой оболочки пищевода.
- Не ложитесь, по крайней мере, в течение двух или трёх часов после еды. После еды полезно прогуляться. Это не только препятствует возникновению симптомов ГЭРБ, но и сжигает лишние калории.
- Избегайте в питании продукты, провоцирующие симптомы ГЭРБ. Не употребляйте жирные или жареные продукты, сливочные соусы, майонез или мороженое. К другим продуктам, употребление которых может усилить симптомы, относятся кофе, чай, газированные напитки, помидоры и цитрусовые.
- Бросьте курить. Из-за курения нарушается работа пищеварительной системы и, по результатам некоторых исследований, происходит расслабление нижнего пищеводного сфинктера. Вследствие курения также снижается содержание гидрокарбоната в слюне, и снижается её способность защищать пищевод от желудочной кислоты. Некоторые типы никотинозаместительной терапии (никотиновый пластырь, никотиновая жевательная резинка) могут вызвать несварение желудка, боль в живот и рвоту. Перед использованием обсудите с врачом возможные побочные эффекты данных продуктов.
- Не носите одежду, которая давит на живот, например, тугие ремни, узкие джинсы и эластичные пояса, из-за которых увеличивается давление на желудок и нижний пищеводный сфинктер.
- Приподнимите изголовье кровати на 15-20 сантиметров или используйте клиновидную подушку, чтобы под действием силы тяжести кислота поступала в желулок.
- Не наклоняйтесь после приёма пищи. Если Вам нужно что-то поднять с пола, лучше присядьте на полусогнутых коленях и попытайтесь не сгибаться в поясе. Не занимайтесь спортом и физическим трудом после еды.

При сохранении симптомов ГЭРБ необходимо обратиться к врачу!

В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ

0 губительном влечении

Наркомания ведёт к тотальному разрушению организма и личности

Пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния и снять боль, называется наркоманией.

Наркомания (от греч. narke – оцепенение и тапіа – безумие, восторженность) в медицине – болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к наркотикам, приводящим к тяжёлым нарушениям функций организма; в психологии – потребность в употреблений какого-либо лекарственного средства или химических веществ для избежания дискомфорта, возникающего при прекращении употребления, то есть зависимость от химических веществ: в социологии – вид отклоняющегося поведения.

Наркомания включает две формы зависимости - психическую и физическую. Психическая зависимость состояние организма, характеризующееся патологической потребностью в употреблении какого-либо лекарственного средства или химического вещества для избежания нарушений психики или дискомфорта, возникающих при прекращении употребления вещества, вызвавшего зависимость, но без соматических явлений абстиненции. Физическая зависимость - состояние, характеризующееся развитием абстиненции при прекращении приёма вызвавшего зависимость вещества после введения его антагони-CTOB.

Этапы развития наркомании

Этап 1. Первые опыты. Для этого этапа характерно: естественное любопытство, желание «просто попробовать»; активный поиск новых видов «кайфа»; неумение сказать «нет»; трудности с пониманием собственных границ; попадание под влияние различных мифов о химических веществах; страх прослыть «белой вороной» или «маменькиным сынком»; неосознанное желание убежать от сложностей жизни (или осознанное); безразличное отношение к своей жизни; желание сделать свою жизнь интересной и наполненной; незнание того, как на самом деле действуют наркотики на психику й организм человека.

Первые дозы наркотиков вызывают резкие сбои нейрохимического баланса головного мозга. Следует отметить, что наркотики не сами вызывают удовольствие, а, напротив, заставляют организм активизировать свои ресурсы.

После первых опытов есть два пути: полностью прекратить употребление (около 50% поступают именно так) или продолжать, что неминуемо приведёт к переходу на следующий этап зависимости.

Этап 2. Начинает нравиться («розовый» период употребления).

Для этого этапа характерно осознанное желание получать «кайф» при помощи наркотиков; планирование употребления; поиск разумных оправданий употребления; поиск «подходящей» компании; наркотик становится необходимым атрибутом веселья и отдыха. Наркотик начинают использовать как средство против «комплексов», лекарство от стресса, способ общения, спутник сексуальных отношений. Можно заметить рост требуемой для получения нужных ощущений дозы. Формируется особая «тусовка» - свой наркотик, своя музыка, стиль одежды, юмор.

Зависимость – болезнь привыкания. На этом этапе организм привыкает к определённой дозе и требует большей.

Если человек продолжает употреблять наркотики, он переходит с меньших доз на



большие и с менее сильных веществ на более сильные. Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия зависимости.

Этап 3. Возникают проблемы (период «отрицания»).

Для этого этапа характерны проблемы со здоровьем: похмелье, ломка, неприятные ощущения после употребления, инфекционные заболевания. Теряется контроль над поведением (травмы, насилие, криминал). Растет неразборчивость в сексе, что приводит к венерическим заболеваниям, нежелательной беременности, проблемам во взаимоотношениях. В семьях всё чаще случаются скандалы, проблемы на работе и учёбе, конфликты с друзьями. Основной круг общения сводится к тем, кто употребляет наркотики. Появляются финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, постоянный поиск денег) и конфликты с законом.

На этом этапе возникает физическая зависимость. Наркотик не приносит желаемого удовольствия, а употребляется для приведения организма в «нормальное» состояние. Человек ещё не связывает свои проблемы с употреблением наркотиков и попадает в замкнутый круг: возникающие проблемы служат оправданием дальней-

шего употребления, а употребление вызывает новые проблемы. Причина и следствие меняются местами.

Прекратить употребление на этой стадии самостоятельно практически невозможно, необходима помощь специалистов. Продолжение употребления ведёт к следующей стадии зависимости.

Этап 4. Это становится целью («дно»).

Для четвёртого, последнего, этапа характерно: употребление ради употребления; постоянная потребность в наркотиках; использование самых крайних мер в поисках дозы; разрушение нравственных ценностей; апатия и нежелание жить, утрата смысла существования; попытки самоубийства; серьёзные проблемы со здоровьем, возникновение хронических заболеваний; разрыв с семьёй, друзьями, обществом.

На данном этапе наблюдаются глубокие физиологические изменения, организм находится в полной зависимости от наркотиков. Употребление веществ становится необходимым для существования. Мозг разучился самостоятельно регулировать нейрохимический баланс и не может воспринимать окружающий мир без очередной дозы.

Если на этой стадии наркоман не прекратит употребление, он умирает.

В РУСЛЕ СОБЫТИЙ

Тур по архивам истории

28 мая специалисты муниципального архива провели пресс-тур для представителей районных СММ по фондам муниципального архива

онды муниципального архива ежегодно по-полняются. В этом году отдел по делам архивов начал работать с двумя новыми организациями по обслуживанию сферы культуры и образования в области архивного дела, а годом ранее к архивариусам поступили документы по личному составу трёх ранее ликвидированных организаций ЖКХ в Горках, Мужах и Овгор те. Как отмечают работники архивной службы, запросы от населения поступают для подтверждения стажа и заработной платы и получения справок тематического характера.

 История фондов начинается с колхозов. Самый ранний документ датируется 1934 годом – это Сельскохозяйственная артель «Елап-Юш» Сынского сельского совета, - рассказывает начальник муниципального архива Марина Гарбузова. - Данный источник мы готовим к отправке в Региональный центр консервации документов, Научной библиотеки Томского государственного университета на реставрацию. В документах всех колхозов района обычно фиксировались производственные планы и показатели, годовые отчеты, отмечены передовики производства. В некоторых первоисточниках даже обозначены данные по каждой единице скота: кличка, объем надоев за год, общий выход телят.

После колхозов в районный архив стали поступать документы сельских поселений,



где фиксировались собрания депутатов, управленческая документация, протоколы решений, сессий, актуальные вопросы села, а также личные дела работников исполкома, их автобиографии, когда и кем работали, какие языки знали.

Немальій объем документации в архив передано одним из самых крупных производственных предприятий района – Горковским рыбозаводом в связи с его переходом в иную форму собственности.

В ходе экскурсии по хранилищу специалисты также показали фонды личного состава работников образования и медицины. В документах зафиксировано откуда они прибыли, тде проходили обучение по представленным копиям дипломов. И ведь приезжали даже из Хабаровска, а кто-то из прибывших вовсе числился ссыльным.

-В данный момент у нас продолжается работа по переводу документов в электронный формат, – говорит Марина Олеговна, – объем обработки предстоит совершить немалый, архив насчитывает 113 фондов, что составляет свыше 16 тысяч единиц хранения. Сейчас обрабатываем документацию всех колхозов, большую часть уже перевели в электронный вид. Необходимо отсканировать и оцифровать документ, после чего создать карточку, загрузить в электронный формат и внести документ в базу Государственной информационной системы электронного архива ЯНАО.

В районном архиве сейчас активно развивается и личный фонд жителей района. Имеются материалы Андрея Трофимовича Пузырёва, Эммы Сергеевны Ильиной, Владимира Фёдоровича Зяблова, Михаила Сергеевича и Раисы Хасановны Белоруковых. В недавнее время пополнились фонды и новой документацией от Леонида Чупрова, Анны Брусницыной и Ольги Жернаковой.
Самостоятельной организацией муниципальный архив

стал в 1968 году, до этого времени вся ведущая документация о деятельности в районе направлялась в Салехард. Однако, как стало известно, даже в окружном архиве хранятся далеко не все исторические материалы о поселениях района. Как сообщила сотрудник архива Екатерина Стряпкова, часть документов по принадлежности описи сельских поселений утверждалась в Тюмени. Хотя еще до 30-х годов документы отправлялись в Омск, но вместе с этим первоисточники об истории поселений района также были обнаружены в Государственном архиве города Тобольск.

В разные годы менялись губернии, округа, соответственно менялись и точки сбора архивных источников, материалы которых, по всей видимости, до сих пор хранятся в разных городах. Поэтому даже сейчас найти точные исторические данные по первоисточникам не так просто, это сложный кропотливый труд. Этим сегодня и занимаются специалисты районного отдела по делам архивов, собирая историю района по малым крупицам.

Вениамин Горяев. Фото автора.

В Овгорте посадили "Сад памяти"

честь Великой Победы в России и за её пределами стартовала акция «Сад памяти», цель которой - высадить 27 миллионов деревьев в память о 27 миллионах погибших в годы Великой Отечественной войны. Каждое деревосимвол памяти и благодарности мирных поколений. Участие в акции - это возможность не только почтить память погибших в годы войны соотечественников, но и подарить будущему поколению богатую лесами и садами страну.

Жители Овгорта присоединились к международной акции и в память о своих героях высадили молодые берёзы и сосны. Потомки фронтовиков, волонтёры Победы, трудовые коллективы организаций села высадили саженцы деревьев: близ музея появились молодые берёзки, на территории Овгортской участковой больницы - ели, а недалеко от центральной площади - сосны.

Некоторые из пришедших в этот день посадили дерево впервые в жизни. Выпускница 11 класса Юлия Смирнова бережно полила тоненькую берёзку, приговаривая: «Расти, маленькая, через десять лет приеду, проверю, как ты».

Акции по высадке деревьев проводятся не впервые. В селе хорошо прижились

прошлогодние саженцы, во дворах многих жителей цветёт черемуха. У центральной площади возвышаются безмолвные хранители истории: их тоже высаживали когда-то наши земляки. «Сад памяти» - это не просто акция, это начало новой традиции, которая призвана сохранить подвиг предков, историю страны и историю каждой семьи. Пройдёт время, этот день останется в памяти участников акции, а маленькие деревья станут могучими, их ветви будут тянуться высоко в небо. Главное, чтобы это небо было мирным.

Елена Лаптандер.

СВОЁ ДЕЛО

Умелыми руками шьётся полотно

В швейной мастерской села Горки для населения выполнят любой заказ

стрые ножницы, бегущие по ткани, ровные строчки на шёлковом материале – аккуратно и кропотливо Татьяна Владиславовна Замятина выполняет заказ клиентки. Тюли, шторы, портьеры, выполненные руками мастерицы, пользуются у горковчанок большой популярностью.

- Заказ надо выполнить в срок, - отмечает женщина, продолжая строчить на швейной машинке и во время интервью. - Самое главное для меня, чтобы заказчик остался доволен. И ему хорошо, и мне приятно.

Страсть к шитью у женщины зародилась ещё во время учёбы в школе. Тогда, во второй половине 1980-х годов, в магазинах продавали скучную и невыразительную одежду. Все были одеты одинаково, и купить модную одежду в посёлке было просто невозможно.

- А нам, девчонкам, так хотелось подчеркнуть свою индивидуальность, - говорит она. - В школе трудовое обучение у нас преподавала замечательный педагог - Людмила Викторовна Кайдалова. Её уроки всегда были интересны, я их очень любила. В магазинах продавалась разная ткань, мы её покупали, и она нам помогала с выкройками. Мы шили юбки, платья, брюки. Тогда у меня и проснулся интерес к швейному делу. Большая заслуга в этом Людмилы Викторовны.

Хотя мама и бабушка моей героини очень хотели, чтобы Таня стала учительницей немецкого языка. По национальности немки, они дома разговаривали на родном языке, девочка их хорошо понимала и училась в школе по предмету на пятёрки. Сама же девушка проявляла большой интерес к швейному делу. После окончания школы поступила в Сыктыв-карский технологический техникум. Прочившись три года и получив специальность «Технолог швейного производства», Татьяна решила поехать домой.

- Подружка уговаривала меня остаться, предлагала устроиться на работу в швейную фабрику в городе. Но я так соскучилась по дому, что этот вариант даже не рассматривала, - рассказывает она.

Очень хорошо Татьяна Владиславовна помнит свою курсовую работу. Это было зимнее суконное пальто со съёмным воротником и вышивкой на подоле. Вернувшись в родное село, устроилась работать в КБО. Творческий процесс настолько увлёк девушку, что уже в первый год работы у неё появились свои клиенты. На работу ходила как на праздник: любимое дело, которое спорилось в руках, и постоянные заказчики. Но с началом 90-х годов всё изменилось. Предприятие стало нерентабельным, и всем работникам предложили уволиться.

-Я как раз тогда сидела по уходу за ребёнком и осталась без работы. До 1997 года сидела дома, так как возможности трудоу-



строиться не было. Брала частные заказы, обшивала дочь. Потом работала в пекарне, в авиакомпании «Ямал». Получив высшее юридическое образование, недолго поработала юристом в Горковском ЖКХ, а уже после пять лет трудилась инспектором в уголовно-исправительной системе. Приходилось часто ездить в командировки по поселениям района. Дома ждали муж и двое детей – дочь и сын. Мечтала, отслужив там десять лет, уйти на пенсию по выслуге и открыть свою мастерскую, но не получилось. Заболела мама, и работу пришлось оставить, - делится она.

Работать по юридической специальности Татьяне Владиславовне нравилось. В роду по отцовской линии, по её словам, многие посвятили себя этой профессии. Швейное дело она также не бросала. Если на частные заказы у женщины времени совсем не оставалось, то для своих детей она его находила. Вечерами шила платья, юбки для дочери, рубашки для сына, костюмы к праздникам.

В 2012 году моя героиня решилась на открытие собственного дела, ведь опыт и образование уже за плечами были. Женщина обратилась за консультацией к начальнику районного управления экономики Евгении Викторовне Филипповой, затем разработала бизнес-проект и получила финансовую поддержку - грант в размере 300 тысяч рублей. Добавив свои денежные средства, закупила швейные машинки, раскройный стол и другое необходимое оборудование.

- Первое время было очень тяжело. Думала, зачем только связалась с этим делом. Приходилось иногда занимать деньги, чтобы купить ткани, отделочные материалы. Клиенты шли плохо, может, им казалось, что дорого, - рассуждает она. - Но признаюсь честно, что после 2012 года подняла цены только один раз – в 2020 году на 5 процентов. Также была проблема с доставкой.

Сейчас в швейной мастерской работа кипит: много заказов, есть постоянные клиенты, которых немало. Только в групповом чате в популярном мессенджере состоит 145 женщин. В услугах мастерской Татьяны Владиславовны – замена молний и замков, ремонт одежды, пошив постельного белья, штор, портьер, тюлей. Также мастерица шьёт по заказу платья, юбки, брюки, блузки, пиджаки и другие вещи.

- Работа у меня разноплановая. Я ведь занимаюсь не только пошивом новой одежды, но и ремонтом, реставращией. Цены растут, и людям порой становится сложно покупать новые вещи. В прошлом году и в этом многие жительницы приносили свои вещи и просили перешить – изменить размер, скорректировать фасон. Запомнилась одна клиентка, которой я перешила несколько вещей. Она тогда сказала: «Почему я к вам раньше не приходила? Столько вещей выкинула, а можно было перешить», - говорит она.

В кропотливой работе швеи всегда есть место для творческих экспериментов. Опытная мастерица старается предложить клиентам несколько интересных вариантов: от традиционных до оригинальных.

- Недавно девушке сшила классическое платье-футляр. У неё было такое раньше, и оно ей очень нравилось. Я ей подсказала, какую ткань лучше выбрать для пошива. Мы все моменты с ней заранее обговорили. В итоге, когда она забирала готовое изделие, осталась очень довольной. Её слова: «Оно же точно такое, какое у меня было. Я вам очень благодарна». Однажды шила сарафаны, кофты для детской коми группы «Ручеёк». Сейчас большим спросом пользуется постельное бельё. Также часто беру заказы на шторы, тюли. Клиентки приходят со своими идеями, что-то я подсказываю, комбинируем, и они получают то, что хотели, - рассказывает женщина.

Отличная работа мастера по пошиву

СВОЁ ДЕЛО

одежды - это не просто безукоризненно выполненный заказ, это ещё и умение понять, что точно нужно пришедшему в мастерскую человеку. Иногда идею нужно подкорректировать, а иногда и прямо заявить - вам это не подойдёт. Бывает, что клиенты прислушиваются, а бывает, что нет. Создавая по индивидуальным заказам платья, юбки, костюмы, брюки, для Татьяны Владиславовны самое главное - это понять пожелания заказчика и завоевать его доверие.

- Была у меня такая клиентка, сейчас она уехала из Горок, которая каждый год заказывала себе костюмы на работу. Она ездила в отпуск, привозила ткани, и я осенью выполняла её заказы. Всегда ей всё очень нравилось. Однажды после отпуска принесла мне готовый костюм, который заказала в городском ателье, но он её не устроил. Попросила переделать. Конечно, что могла, я исправила. Потом она мне говорит: «Всё, буду только у вас заказывать. Ваш костюм сидит на мне как влитой», - рассказывает она.

Опытной мастерице нравится работать со сложными заказами: тем интереснее, по её словам, будет конечный результат. Творческую жилку Татьяна Владиславовна передала дочери Екатерине, её хобби - вязание крючком. В основном она вяжет детские вещи, это и неудивительно, её вдохновителем является сын Миша. Сейчас Татьяна Владиславовна собирается в отпуск, надо навестить детей, внука, поэтому старается успеть выполнить все заказы до отъезда.

Я люблю своё дело и хочу, чтобы сшитые мною вещи приносили людям радость,
 утверждает она. – Когда вижу результаты своего труда, довольных клиентов, это вдохновляет меня на новые идеи. Стараюсь делать свою работу на совесть.

Заказчицы-горковчанки в свою очередь отзываются о работе мастера с теплотой и большой благодарностью, отмечая профессионализм и индивидуальный подход к каждому посетителю.

- Могу сказать, что Татьяна Владиславовна мастер своего дела. Я к ней обращалась пять раз и всегда была довольна результатом. Она профессионально и тактично предлагает различные варианты выполнения заказа, ориентируется на вкус клиента. С заказчиками всегда приветлива. К своей работе относится очень ответственно, говорит Оксана Геннадьевна Трегубова.
- Я заказала платье в интернет-магазине к юбилею, и оно мне оказалось велико. При примерке Татьяна Владиславовна своим профессиональным взглядом увидела, где нужно ушить, чтобы подчеркнуть фигуру. В итоге после её работы платье сидело на мне идеально. Вот что значит профессионал своего дела, так отзывается о работе мастера Татьяна Борисовна Мадеева.
- Я очень рада, что в нашем селе есть такая швейная мастерская. Заказывала у Татьяны Владиславовны простыню на резинке, подшивала себе брюки, маме шторы. Всё очень качественно и профессионально выполнено. Она прекрасный специалист, знающий своё дело на 100%, мастерица настоящих шедевров. Желаю ей никогда не опускать руки, ведь они у неё «золотые», всегда верить в себя, крепкого здоровья, достатка времени и финансов для воплощения всех творческих задумок, говорит Александра Васильевна Айдакова.

ВЫБОРЫ - 2021

Курс на обновление

В ямальском отделении "Единой России" представили рейтинг кандидатов на осенние выборы

а этой неделе стали известны первые итоги предварительного голосования «Единой России» за кандидатов, которые представят партию на выборах в Госдуму. Голосование проходило с 24 по 30 мая онлайн во всех субъектах страны, а в 42 регионах – ещё и очно на избирательных участках. Всего, по предварительным подсчётам, в голосовании приняли участие около 11,8 млн избирателей.

На Ямале процедура проходила по смешанной электронно-очной форме. Секретарь реготделения «Единой России», председатель регионального оргкомитета партии по проведению предварительного голосования в ЯНАО Алексей Ситников отметил, что избиратели активно проявляли гражданскую позицию как в онлайн-голосовании, так и на участках.

Обновление рядов партии будет проходить в парламентах разного уровня. На Ямале за кандидатов в Государственную Думу и Тюменскую областную Думу голоса отдали более 24 тысяч избирателей.

В бюллетени попали 65 человек, в шорт-листе, составленном по итогам недельного голосования, оказалось 9 фамилий. Защищать свои интересы в Тюменской областной Думе ямальцы доверили Ларисе Цупиковой, Михаилу Пацевичу, Владимиру Пушкарёву и Денису Ващенко – по одно-

мандатным округам, а также Сергею Корепанову, Ирине Соколовой и Алексею Ситникову – по единому избирательному округу. Алексей Ситников также лидировал в аналогичном рейтинге среди кандидатов в Госдуму, а Дмитрий Погорелый набрал больше всего голосов среди одномандатников.

Всего в округе было организовано 42 счётных участка, в Шурышкарском районе – три: в Мужах, Горках и Шурышкарах. Жители муниципалитета активно включились в голосование и отдали за кандидатур порядка шестисот голосов – онлайн и очно. В предварительном голосовании партии принял участие и глава района Олег Попов. «Эта процедура поможет нам определиться с самыми достойными кандидатами, с теми, кто будет отстаивать наши интересы в Государственной и Тюменской областной Думах», отметил он в своём Instagram-аккачите.

В этот же день, 30 мая, местное отделение партии «Единая Россия» провело рейтинговое голосование по выбору кандидата, который будет представлять партию на выборах главы муниципального образования Мужевское предстоящей осенью. Большинство голосов было отдано члену партии Марине Заваруевой.

Подготовила Элина Витязева.

«ЯМАЛ ПРИВИТ»

Вакцинированные северяне получили первые подарки

ЯНАО подвели итоги розыгрыша «Ямал привит», который прошёл 1 июня. Участвовать в ней могли жители округа, поставившие оба компонента вакцины от COVID-19. Среди участников организаторы разыграли айфоны, велосипеды, беспроводные наушники, колонки и другие призы.

Чтобы попытать удачу, ямальцы регистрировались на портале «Живём на Севере». О выигрыше счастливцев оповестили в смс, время и место выдачи подарков они могут уточнить в своем муниципалитете.

- Я привился потому, что считаю это необходимым сейчас - вакцинацию перенес без осложнений. Сегодня пришел узнать, что это за смс, а ушел с призом, чего совсем не ожидал, - рассказал один из салехардских победителей Никита Шалрин.

Еще два этапа акции пройдут 15 июня и 1 июля. Те, кто не выиграл в первый раз, заявиться снова не смогут - так организаторы рассчитывают охватить как можно большее количество привитых.

Подать заявку на участие в следующих розыгрышах подарков или проверить, есть ли Ваш уникальный номер участника среди 398 победителей первого розыгрыша, можно на портале япривит.живёмнасевере.рф.

НА СПОРТИВНОЙ ВОЛНЕ

Велостарты в первый день лета

В День защиты детей во всех поселениях района состоялись праздничные велогонки. В Мужах традиционный велосипедный заезд собрал 45 участников в возрасте от 6 до 15 лет

истанция трассы, которая составила порядка восьмисот метров, пролегала по центральным улицам районного центра: Уральская, Истомина и Архангельского. На время велогонки круговой участок трассы был полностью перекрыт сотрудниками ГИБДД. Участники, разделённые на шесть возрастных групп, стартовали и финишировали у здания лыжной базы.

Первыми на дистанцию вышли девочки до семи лет. После стартового сигнала, обгоняя друг друга, они ушли за первый поворот. Они так увлеклись междоусобной интригой соревнования, что зачем-то отправились на второй круг. Впрочем, это не смутило маленьких участниц, и они по всем правилам приехали к финишу вместе со следующей группой стартующих.

Перед выходом на дистанцию, вплоть до стартового свистка, младшая группа мальчиков со знанием дела обсуждала шансы на победу: на отечественных велосипедах скорость больше зависит от физической подготовки и выносливости гонщика, а на велосипедах иностранных марок определённые преимущества дают размеры колес, наличие целого набора скоростей, вес и даже ширина колес. К слову,



на старте были даже фэтбайки (горные велосипеды на широких покрышках).

Владельцы велосипедов с малыми колёсами первыми вырвались вперёд, однако на дистанции уже сильно отстали от группы лидеров. Конечно, не обощлось без слёз. Один из самых юных участников, последним приехавший к финишу, дал волю эмоциям и бросил своего железного коня.

Острая борьба, конечно, была на финишной прямой: здесь каждый участник выжимал из велосипеда максимум.

- Совсем немного не хватило удачи, чтобы войти в тройку призеров, - сетует Алексей Замиралов. - Я старался победить, но меня подрезали на поворотах, перекрывали свободную полосу для обгона, в итоге гонка разрешилась не в мою пользу. Думаю, в следующий раз мне удастся показать лучший результат.

Все участники справились с заездом, двухколесная техника никого не подвела. Несмотря на жёсткую конкуренцию между участниками травм во время соревнования удалось избежать.

По итогам велокросса результаты следующие:

Девочки:

(до 7 лет)

1 место - Мария Никитина,

2 место - Екатерина Никитина,

3 место - Ксения Замиралова; (11-14 лет)

1 место - Наталья Слепова,

2 место - Наталья Чижма,

3 место - Варвара Батулина;

<u>Мальчики:</u> (6-8 лет)

1 место - Дмитрий Баженов,

2 место - Вячеслав Вануйто,

3 место - Артем Рочев;

(9-10 лет)

` 1 место - Александр Алеменков,

2 место - Савелий Рочев,

3 место - Тимофей Истомин; (11-12 лет)

1 место - Максим Плехов,

2 место - Данил Вануйто,

3 место - Артем Созонов;

(13-15 лет)

ì место - А́ртем Баженов,

2 место - Данил Каратышкин,

3 место - Павел Филиппов.

Все победители и призёры получили грамоты и денежные вознаграждения - 500 рублей за первое, 400 за второе и 300 за третье. Организаторы поблагодарили всех участников и пожелали хорошо провести каникулы.

Вениамин Горяев. Фото автора.

В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ

лок без нарушений

На контроле профильной структуры - пожарная безопасность детских оздоровительных лагерей в Шурышкарском районе

тряд противопожарной службы ЯНАО по Шурьшкарскому району с 1 июня проводит сезонную профилактическую операцию «Детский отдых».

Целью операции является повышение уровня противопожарной защиты детских оздоровительных лагерей, задействованных в проведении летней оздоровительной кампании.

Задача этой операции - сберечь жизни детей, обезопасить их отдых во время

летних каникул, систематизировать знания учащихся о правилах пожарной безопасности и поведения в случае возникновения пожара.

Перед организацией летнего отдыха детей руководителям задействованных учреждений необходимо уделить особое внимание работоспособности систем противопожарной защиты объектов, системам внутреннего и наружного противопожарного водоснабжения, первичным средствам пожа-

ротушения, телефонной связи, путям эвакуации.

С каждой сменой оздоровительных лагерей инструкторы противопожарной профилактики проводят противопожарные инструктажи и практические тренировки по эвакуации детей из здания.

Отсутствие нарушений пожарной безопасности - обязательное условие готовности лагеря к открытию сезона!

ОПС ЯНАО по Шурышкарскому району.

НАВИГАЦИЯ - 2021

График движения паромов на линии "Приобье — Горки — Салехард" в навигацию 2021 года

Приобье - Горки Время отправления из Приобья: 07-00 Время прибытия в Горки (ориентировочно): 05-00	Салехард - Горки Время отправления из Салехарда: 06-00 Время прибытия в Горки (ориентировочно): 01-00
Июнь: 10, 25	Июнь: 12, 27
Июль: 10, 25	Июль: 12, 27
Август: 09, 24	Август: 11, 26
Сентябрь: 08, 23	Сентябрь: 10, 25

Рейсы выполняются паромом РТ-767 ПАО «Обь-Иртышское речное пароходство». Ознакомиться с тарифами, а также приобрести билеты можно на официальном сайте перевозчика: oirp.ru.

ПБЪЯВПЕНИЕ

² Муниципальное предприятие «Жилфонд» извещает абонентов с. Мужи, пользующихся услугой «Доставка привозной воды», что с 07 июня 2021 года вводятся изменения в график работы по доставке. Доставка воды будет осуществляться по пятницам, один раз в неделю, по улицам, где отсутствует летний водопровод. Заявки будут приниматься по четвергам. По вопросам обращаться по телефону: 2-20-63.

СВЕТЛАЯ ПАМЯТЬ

Памяти Владимира Фёдоровича Зяблова

В 2017 году в муниципальном архиве открылся фонд «Коллекция документов личного происхождения представителей органов местного самоуправления Шурышкарского района», в котором одними из первых были описаны документы Зяблова Владимира Фёдоровича - одного из первых глав администрации Шурышкарского района.

Владимир Фёдорович родился 1 июня 1941 года в г. Кольчугино Владимирской области. Как у всех - школа, служба в рядах Советской армии, где был избран секретарём комсомольской организации воинской части.

Трудовая деятельность в Шурышкарском районе началась летом 1964 года, когда Владимир Зяблов приехал в с. Горки по организационному набору, стал разнорабочим в Кушеватском рыбозаводе.

Владимир Фёдорович участвовал в общественной

жизни с. Горки, являлся секретарем комсомольской организации рыбозавода и членом профкома.

В 1969 году работал слесарем-пилоправом 5-го разряда, затем на кирпичном заводе обжигал кирпич-сырец в печках. С 1971-го работал токарем в механическом цехе, а чуть позже был назначен начальником мехцеха. В этом же году его пригласили в РК КПСС инструктором организационного отдела. Проработал он на этой должности до 1974 г., а затем был принят в штат совхоза «Горковский» бригадиром рыбодобычи и охотпромысла. В это время возглавлял партийную организацию в совхозе.

В январе 1976 года его вновь пригласили в райком партии и утвердили инструктором орготдела, а с июля 1977 его назначают заведующим орготдела РК КПСС. В этой должности Владимир Фёдорович проработал до ноября 1983 года. С этого периода и до апреля 1991

года он работал уже председателем исполкома районного Совета народных депутатов.

С ноября 1991 по апрель 1997 года работал главой администрации Шурышкарского района Ямало-Ненецкого автономного округа. С апреля 1997 года по декабрь 1999 года Владимир Фёдорович работал в должности заместителя управляющего делами в администрации округа г. Салехард.

В 2000 году ушёл на пенсию и перехал в г. Тюмень, где с апреля 2002 года по апрель 2007 являлся председателем ООО «Землячество Ямал».

Общий трудовой северный стаж Владимира Фёдоровича составил 36 лет, из них 26 лет отданы партийно-советской работе, более 13 лет из которых фактически руководил районом.

Владимир Фёдорович Зяблов имел почётные звания: «Ветеран труда», «Ветеран Ямало-Ненецкого автономного округа», Почётный гражданин



Шурышкарского района. Его имя занесено в Энциклопедию Ямало-Ненецкого автономного округа. Он был награжден медалью «За освоение недр и развитие нефтегазового комплекса Западной Сибири и Дальнего Востока».

Совсем немного не дожил Владимир Фёдорович до своего 80-летнего юбилея. Память о нем навсегда останется в наших сердцах.

Отдел по делам архивов (муниципальный архив) администрации МО Шурышкарский район.

СОБОЛЕЗНОВАНИЯ

30 мая 2021 года на 84-ом году жизни в городе Краснодар ушла из жизни Мальковская Тамара Николаевна, ветеран педагогического труда, учитель русского языка и литературы Азовской восьмилетней школы.

Трудовая деятельность Тамары Николаевны прошла в системе образования Шурышкарского района. Учитель и наставник с большой буквы, она дала отличные знания многим благодарным ученикам. Ответственный руководитель, отличный учитель, человек активной жизненной позиции, оптимист, пример трудолюбия и жизнелюбия, любящая мама

и бабушка – такой она останется в памяти всех, кто её знал.

Соболезнуем родным и близким.

Бывшие ученики Азовской школы (Михайлова Л.А., Халиулин Ю.А., Терентьева Лида, Бабенкова Г.А., Рочева Е.Л.).

Выражаем глубокие соболезнования Поповой Ольге Вениаминовне по поводу безвременного ухода из жизни дорогого Вам человека. Когда душа болит от горечи утраты, сложно подобрать нужные слова утешения. Скорбим вместе с Вами.

Департамент финансов администрации муниципального образования Шурышкарский район. Глава муниципального образования Шурышкарский район выражает глубокие и искренние соболезнования Поповой Ольге Вениаминовне по поводу безвременной кончины сына Попова Степана Владимировича. Светлая память.

Коллектив администрации муниципального образования Горковское приносит искренние соболезнования всем родным и близким в связи с уходом из жизни Зяблова Владимира Фёдоровича. Скорбим вместе с вами.

30 мая на 84-ом году жизни не стало Тамары Николаевны

Мальковской. Тамара Николаевна многие годы своей жизни посвятила работе в системе образования Шурышкарского района. Свой след оставила в сердцах коллег и учеников школ сёл Азовы, Горки, Питляр, Шурышкары. Позже ей довелось занимать пост председателя сельсовета в Шурышкарах. В памяти близких, коллег, учеников и тех, с кем когда-то довелось встретиться на жизненном пути, она навсегда останется как профессионал своего дела и человек с активной жизненной позицией. Светлая память.

> Управление образования администрации МО Шурышкарский район.

СОХРАНЯЯ ТРАДИЦИИ

Реализуя проект, сохраним язык!

На базе Шурышкарской централизованной клубной системы работает онлайн-школа по изучению ханты языка "Ма яснем"

прошлом году проект онлайн-школы по родному (ханты) языку «Ма яснем - родное слово» Шурышкарской централизованной клубной системы выиграл грант в размере 200 тысяч рублей в конкурсе на оказание государственной поддержки фольклорной деятельности коренных малочисленных народов Севера в Ямало-Ненецком автономном округе. С момента подачи заявки за одиннадцать месяцев проект прошёл три этапа реализации, в каждом проводились соответствующие мероприятия.

Первые занятия были организованы ещё в ноябре прошедшего года. А 19 марта 2021 года проект онлайн-школы представили за круглым столом «Родной язык - мой клад, моё богатство», участие в котором принимали члены общественной организации «Ямал - потомкам!» и представители коми культуры. На нём обсуждались вопросы сохранения, развития культуры и родного языка.

На базе проекта в Доме культуры с. Восяхово организованы две детские группы: это спутники ханты фольклорных коллективов «Ас хоран нэ» (руководитель Раиса Конева) и «Ай ас ёх» (руководитель Дина Тарагупта). Для их занятий мастером Галиной Максимовой были изготовлены национальные костюмы: рубашки и пояса для мальчиков, платья, ложные косы, нагрудные украшения из бисера для девочек. Для работы кукольного театра изготовлены мягкие игрушки - герои хантыйских сказок, атрибут материнского фольклора «детская люлька». Мастер декоративно-прикладного искусства Раиса Конева изготовила национальную сценическую обувь.

14 мая участники проекта приняли участие в онлайн-заседании экспертного совета в области фольклорной деятельности коренных малочисленных народов Севера ЯНАО, организованном при окружном департаменте по делам КМНС. На заседании директор МБУ «ШЦКС» Ильшат Хамидуллин представил итоги реализации проекта.

 Проект онлайн-школы по изучению ханты языка и фольклора «Ма яснем» - инновационный, и на сегодняшний день яв-



ляется востребованным и полюбившимся жителями не только Шурышкарского района, - считает он. - Безусловно, век современного информационного развития диктует свои условия, и в этом плане наш проект имеет свои преимущества в социальных сетях.

Творческая и обучающая платформа организована в группе популярной социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/ma_yasnem_khanty, мероприятия и уроки распределены по различным рубрикам. География участников широкая: к онлайн-школе присоединились интересующиеся родным языком жители При-уральского, Ямальского районов, а также соседнего Ханты-Мансийского автономного округа-Югры и Тюмени.

Администратор группы «Ма яснем» в соцсети Алексей Конев рассказал о мероприятиях, которые полюбились участникам группы. Еженедельно к просмотру предлагаются интересные и познавательные видеоуроки по изучению родного языка, видеоролики по фольклору, проводятся мастер-классы по рукоделию, тематические конкурсы.

- Работа в группе ведётся, обновляется тематика, появляются новые словосочетания на ханты языке. Вместе с тем думаю, что необходимо анализировать

комментарии посетителей страницы и в будущем строить уроки с учётом их мнений, - отмечает заместитель руководителя Шурышкарского филиала Ассоциации «Ямал – потомкам!» Дмитрий Тарагупта. - В целом – хорошее начинание.

Руководитель проекта Лидия Егорова подчеркнула, что дополнительная услуга по изучению родного языка и фольклора в условиях онлайн-школы у Шурышкарской централизованной клубной системы стала возможна благодаря слаженной работе команды. По итогам реализации проекта Инна Сотруева, директор департамента по делам коренных малочисленных народов Севера ЯНАО, также отметила хорошую работу команды и пожелала онлайн-школе дальнейшего развития.

Директор МБУ ШЦКС Ильшат Хамидуллин благодарит команду проекта онлайн-школы «Ма яснем» за проделанную работу, куратора- специалиста департамента по делам КМНС Галину Вальгамову, которая на протяжении одиннадцати месяцев всегда была на связи с руководителем проекта, давала рекомендации, помогала вести отчётность по гранту.

> Лидия Егорова. Фото предоставлено автором.

МБУ общественнополитическая газета



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 заретистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному окруту-Югре и Ямало-Ненецкому автономному окруту. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 72-01224 от 16 марта 2015 г. Индекс \$4344.

> Тираж 876 экз.

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 эрения редакция 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).

Вместе с материалами для публикации,

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

СВОБОДНАЯ ЦЕНА