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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

СЕВЕРНАЯ ПАНОРАМА

32 (7056)
7 августа 2021 года

ВЫХОДИТ ПО СУББОТАМ
ИЗДАЁТСЯ С 8 СЕНТЯБРЯ 1940 ГОДА

С Днём строителя!

Фото Татьяны Паршуковой.

Поздравления и тёплые пожелания адресую работникам и ветеранам строительной отрасли!

Профессиональный праздник по доброй традиции отмечается во второе воскресенье августа. Для строителей это «жаркая» пора. В разгаре сезон и в Шурышкарском районе: идёт ремонт домов, возводятся и ремонтируются социальные объекты, дороги. В лучшую сторону меняется внешний вид сёл.

Строительство – одна их тех отраслей, результат работы в которой виден каждому. К вашему труду всегда приковано внимание. И, конечно, это накладывает особую ответственность.

Спасибо вам за труд и верность профессии. Пусть воплощаются в жизнь самые грандиозные проекты и планы! Профессиональных успехов, здоровья и всего наилучшего.

Глава муниципального образования Шурышкарский район О.Н.Попов.

ОФИЦИАЛЬНО

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РАЙОННОЙ ДУМЫ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШУРЫШКАРСКИЙ РАЙОН

ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 79
с. Мужи 04 августа 2021 г.
Об объявлении Благодарности Районной Думы муниципального образования Шурышкарский район

В соответствии с решением постоянной комиссии Районной Думы по организации работы Районной Думы муниципального образования Шурышкарский район от 04 августа 2021 года и на основании решения Районной Думы от 21 декабря 2012 года № 471 «О Положении о наградах и поощрениях Районной Думы муниципального образования Шурышкарский район»

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Объявить Благодарность Районной Думы муниципального образования Шурышкарский район за многолетний добросовестный труд, успехи, достигнутые в профессиональной деятельности, и в связи с празднованием Дня строителя:

Ренковой Вере Михайловне – делопроизводителю МКУ «Служба заказчика муниципального образования Шурышкарский район»;

Гнедько Елене Ивановне – начальнику отдела технического надзора и контроля за строительством МКУ «Служба заказчика муниципального образования Шурышкарский район»;

Филипповой Вере Викторовне – главному бухгалтеру отдела учета, планирования, прогнозирования и отчетности капвложений МКУ «Служба заказчика муниципального образования Шурышкарский район»;

Антонову Евгению Николаевичу – инженеру II внутридолжностной категории отдела строительного надзора и контроля за строительством МКУ «Служба заказчика муниципального образования Шурышкарский район».

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

Председатель Районной Думы Л.В. Кондыгина.

ЖИЛЬЕ И ГОРОДСКАЯ СРЕДА

На объектах благоустройства райцентра

Глава муниципалитета Олег Попов проинспектировал ряд строительных объектов с. Мужи.

Среди них: общественные территории, приют для бродячих животных, участок под пункт временного накопления ТБО и дорога по ул. Рыбацкая.

В этом году благодаря национальному проекту «Жилье и городская среда» в районном центре благоустроят две общественные территории: спортивно-игровую площадку в северной части села и спортивную - в южной. В настоящее время на них полным ходом идут строительные работы, сдача объектов планируется в середине сентября.

Не прекращаются работы и на месте строительства приюта для животных. Сейчас там идёт устройство площадки для размещения на ней основного строения, установлено модульное здание теплогенераторной.

В центре внимания и дороги. На этой неделе подрядчик приступил к ремонту дорожного полотна на улице Рыбацкая - от 50 лет Октября до Рыбацкой, 11. С середины августа ремонт начнется на улице Набережная. Напомним, в этом году в районе планируется отремонтировать порядка семи километров дорог.

Иноформационно-аналитическое управление администрации МО Шурышкарский район

НОВОСТИ ОКРУГА

Координационный совет при губернаторе ЯНАО

2 августа состоялось заседание координационного совета по борьбе с распространением коронавирусной инфекции под председательством губернатора Ямала Дмитрия Артюхова. В нем приняли участие члены правительства округа, глава ямальского Роспотребнадзора Людмила Нечепуренко, руководитель департамента здравоохранения Сергей Новиков, главы муниципалитетов.

Главный санитарный врач округа отметила, что в последние недели наблюдается тенденция к росту заболеваемости ОРВИ. Каждый, кто обращается с симптомами респираторной инфекции, проходит тестирование на коронавирусную инфекцию. По охвату населения исследованиями Ямал находится на первом месте в стране. Всего проведено более 1,7 млн тестов, за последнюю неделю – почти 14 тысяч. Людмила Нечепуренко отметила, что порядка 30% общей заболеваемости приходится на вахтовых рабочих. Также рост отмечен среди ямальцев, которые возвращаются из отпусков из других регионов. На сегодняшний день в округе развернута 1 141 койка для больных с коронавирусом, более 10% из них свободны. При необходимости допол-нительные места для лечения инфекции в округе будут развернуты менее чем за сутки.

На Ямале продолжается активная вакцинация. 146 тысяч человек привиты первым компонентом вакцины, 121 тысяча – вторым. Коллективный иммунитет в округе составляет 73%. В муниципалитетах работает 78 прививочных пунктов, найти ближайший можно на сайте ямалпривит.рф. Сегодня округ получил крупную партию вакцины «Спутник Лайт». Она является однокомпонентной и не требует повторного введения.

Подводя итоги заседания, Дмитрий Артюхов призвал усилить контроль за соблюдением правил эпидемиологической безопасности в общественных местах.

«К сожалению, вслед за всей страной мы отмечаем подъем заболеваемости на Ямале. То, как быстро мы пройдем этот период, зависит от наших общих усилий. Необходимо не забывать о мерах эпидемиологической безопасности в общественных местах. Нужно усилить контроль за тем, как они соблюдаются на предприятиях торговли, в общественном транспорте. Это важно для того, чтобы ситуация стабилизировалась и нам не пришлось вводить дополнительные ограничения», – сказал глава региона.

ВЫБОРЫ-2021

Сведения о кандидатах на должность Главы муниципального образования Мужевское

ВАЛЬЧУК ДЕНИС ИВАНОВИЧ

Родился в 1982 году.Место жительства: Ямало-Ненецкий автономный округ, Шурышкарский район, с. Мужи. Основное место работы и занимаемая должность: индивидуальный предприниматель. Самовыдвижение.

Имелись судимости: ч. 1 ст. 112 УК РФ «Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью»; ст. 116 УК РФ «Побои».

Источники и общая сумма доходов зарегистрированного кандидата: ИП Вальчук Денис Иванович – 0,00 руб.; транспортные средства – 3: грузовой фургон ЗИЛ 131, 1983 г.в.; полуприцеп фургон SchmirzSKO24, 1988 г.в.; прицеп к легковому автомобилю 829450, 2014 г.в.; денежные средства, находящиеся на счетах в банках: 3 банковских счета, общая сумма остатков - 0,00 руб.

КОНЕВ ЮРИЙ МИХАЙЛОВИЧ

Родился в 1986 году.Место жительства: Ямало-Ненецкий автономный округ, Шурышкарский район, с. Мужи.Сведения о профессиональном образовании: высшее, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Югорский государственный университет», 2010 г. Основное место работы или службы, занимаемая должность, род занятий: Управление жилищно-коммунального хозяйства, транспорта, связи и эксплуатации дорог администрации МО Шурышкарский район, инженер по охране окружающей среды. Депутат Районной Думы муниципального образования Шурышкарский район на непостоянной основе.Выдвинут:Политическая партия ЛДПР – Либерально-демократическая партия России, член Политической партии ЛДПР – Либерально-демократической партии России.

Источники и общая сумма доходов за 2020 год: администрация муниципального образования Шурышкарский район – 1086306,32 руб. Транспортные средства – 2: легковой автомобиль GREATWALL «HoverH3», 2013 г.в., моторная лодка Казанка 5м2, 1981 г.в.Денежные средства, находящиеся на счетах в банках: 4 банковских счета, общая сумма остатков - 46225,25руб.

ЗАВАРУЕВА МАРИНА ЛЕОНИДОВНА

Родилась в 1966 году. Место жительства: Ямало-Ненецкий автономный округ, Шурышкарский район, с. Мужи. Сведения о профессиональном образовании: высшее, Тобольский государственный педагогический институт им. Д.И. Менделеева, 1988 г. Основное место работы или службы, занимаемая должность, род занятий: Администрация муниципального образования Шурышкарский район, помощник главы муниципального образования Шурышкарский район. Выдвинута: Всероссийская политическая партия «ЕДИНАЯ РОССИЯ», член Всероссийской политической партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ».

Источники и общая сумма доходов за 2020 год: администрация муниципального образования Шурышкарский район, ПАО Сбербанк, УПФР в г. Лабытнанги и Шурышкарском районе, Департамент социальной защиты населения, ГУ-РО ФСС РФ по Ямало-Ненецкому АО – 3617822,47 руб. Недвижимое имущество: квартира – 55,7 кв. м., Московская область. Транспортные средства – 3: легковой автомобиль - Рено Дастер, 2014 г.; легковой автомобиль – Джип Гранд Чероки Лоредо, 2000 г.в.; прицеп к легковому автомобилю 718201 (ХКА), 2019 г.в. Денежные средства, находящиеся на счетах в банках: 5 банковских счетов, общая сумма остатков - 336173,35 руб.

Мобильные избиратели, наступило ваше время!

Со 2 августа и до 13 сентября в МФЦ, любой территориальной избирательной комиссии или на портале государственных услуг можно подать заявление о голосовании по месту нахождения.

С 8 по 13 сентября оформить такое заявление можно будет и в любой участковой избирательной комиссии.

Если в дни голосования 17, 18, 19 сентября избиратель не сможет прибыть в помещение для голосования своего избирательного участка, он имеет возможность проголосовать по месту своего нахождения.

Разберём возможные ситуации

По выборам в депутаты Государственной Думы РФ можно проголосовать в любой точке страны и даже за рубежом.

Отдать свой голос на выборах депутатов Тюменской областной Думы можно, находясь в дни голосования в пределах Тюменской области, Ямало-Ненецкого и Ханты-Мансийского автономных округов.

Впервые в этом году у избирателей появилась возможность аннулировать поданное заявление. Для этого нужно обратиться в любой пункт приема заявлений до 13 сентября.

После процедуры аннулирования гражданин имеет право подать новое заявление по программе «Мобильный избиратель».

Если избиратель не имеет регистрации в пределах Российской Федерации, он имеет право голосовать на любом избирательном участке Шурышкарского района. При этом он сможет принять участие только в выборах депутатов Государственной Думы по единому избирательному округу. В выборах депутатов Тюменской областной Думы и выборах в органы местного самоуправления принимать участие он не имеет права.

Если избиратель имеет временную регистрацию на территории Ямала, полученную до 18 июня 2021 года, он будет включен в список избирателей при условии подачи им заявления о голосовании по месту нахождения на территории Шурышкарского района. Такой избиратель имеет право принять участие в выборах депутатов Государственной Думы. При этом в выборах в органы местного самоуправления принять участие он не сможет.

Адреса участковых избирательных комиссий можно узнать с помощью интерактивной карты, размещенной на сайте ЦИК России на сервисе «Найди свой избирательный участок» http://cikrf.ru/services/lk_address/; на сайте Территориальной избирательной комиссии Шурышкарского районаhttp://тик-шурышкарский.рфили позвонив в Информационный центр ИК ЯНАО 8-800-100-65-89; в Территориальную избирательную комиссию Шурышкарского района по телефонам: 8(34994)21-2-97, 8(34994)22-0-89.

Территориальная избирательная комиссия.

РАБОЧИЙ ВИЗИТ

В Восяхово запланированы ремонт дорог и строительство гаража для спецтехники

В прошедший вторник глава района Олег Попов совершил рабочую поездку в Восяхово, где осмотрел спортивные и детские площадки, проверил состояние дорог и строящийся полигон ТБО, а также пообщался с местными жителями

В состав рабочей группы вошли первый заместитель главы Шурышкарского района Андрей Глухих, начальник управления жилищно-коммунального хозяйства, транспорта, связи и эксплуатации дорог Юрий Мочалин и исполняющий обязанности главы поселения Мужевское Сергей Петров.

Первым объектом внимания стала улично-дорожная сеть поселения, ремонт которой, по словам Сергея Петрова, запланирован на сентябрь. Здесь предусмотрена подсыпка дорожного полотна щебнем общей протяженностью порядка двух километров. Ориентировочно строительные работы начнутся в конце первой декады сентября. Кроме того, в ходе проверки местным жителем была озвучена проблема отсутствия подъездной дороги к дому. Рабочая группа на месте осмотрела участок, предложив альтернативный вариант обустройства проезда, включающий отсыпку дороги и установку освещения. Также в рамках благоустройства в Восяхово предусмотрена установка 45-ти мусорных контейнеров, которые установят на 15-ти оборудованных площадках по три контейнера на участок.

В ходе проверки уличных спортивных объектов была дана оценка состояния искусственного газона мини-футбольного поля, где подрядчик должен до сентября устранить недостатки в местах, где покрытие разошлось. Во время осмотра открытого хоккейного корта Олегом Поповым были озвучены предложения по возможному варианту переоборудования площадки для функционального использования зимой и летом.

- Посетили хоккейный корт, оценив то, как содержится и обслуживается объект, - сообщил позже глава района, - необходимо выделить финансовые средства, чтобы довести задумку эксплуатации корта до логического конца, в частности он используется только зимой, а можно круглый год. Зимой использовать объект как ледовую заливную площадку под катание на коньках или хоккей, а летом оборудовать под игровые виды спорта. Приобрести оборудование, настелить покрытие, но здесь предстоит определить, какой напольный материал лучше подойдет под основание, чтобы дооборудовать объект.

Еще одним спортивным объектом внимания стал скалодром, на базе которого в следующем году планируется проведение окружных соревнований по спортивному туризму. По результатам осмотра был дан комплекс рекомендаций по приведению и подготовке спортивного объекта в надлежащий вид.

В поселении запланировано строительство гаража, сегодня его необходимость крайне востребована для обслуживания и содержания спецтехники – снегоуборочной машины, водовоза, мусоровоза и ассенизаторской машины. Земельный участок уже выделен в северной части села.

Продолжается строительство арочного пункта временного накопления ТКО, в рамках окружной программы «Энергоэффективность и развитие энергетики, обеспечение качественными жилищно-коммунальными услугами населения» в соответствии с территориальной схемой проекта. Сейчас строители выравнивают поверхность участка для последующей укладки бетонных плит, часть которых уже установлена.

Введение новых объектов, таких как гараж и пункт временного накопления ТКО, позволит создать новые рабочие места, и, как заверил исполняющий обязанности главы Сергей Петров, обслуживанием и содержанием будут заниматься предприниматели и специалисты из числа местных жителей.

– Перед каждой поездкой в населенный пункт, мы обращаем внимание на те сообщения, обращения от наших жителей, которые поступили нам в социальных сетях, – подытоживая итоги поездки, говорит Олег Николаевич. – Проанализировали поступившие обращения перед выездом, они касались вопросов оказания содействия в ремонте дорог. Прошли практически по всему поселению, посмотрели на проблемные участки, дали рекомендации. Под ответственность исполняющего обязанности главы поселения Мужевское работы должны быть проведены до конца летнего периода. Думаю, этот вопрос по поселению мы закроем. Посетили место строительства временного накопления коммунальных отходов и участок, где запланировано строительство гаража, который предназначен решить вопросы в комплексе по обеспечению коммунальных услуг. Для этого выделили финансовые средства из бюджета района и в этом году начнем строительство. Поговорили с жителями, кому необходимо обустроить подъезды к домам, это можно решить в рамках содержания дорог, подобные обращения поручил взять на особый контроль.

Вениамин Горяев.
Фото автора.

ЭСКУЛАП №7

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Постковидный синдром

Постковидный синдром – это долгосрочные патологические проявления, сохраняющиеся в течение трех и более месяцев после новой коронавирусной инфекции. Основные признаки включают выраженную слабость, тяжесть в грудной клетке, ощущение неполного вдоха, головные, суставные и мышечные боли, нарушения сна, депрессию, снижение когнитивных функций, расстройство терморегуляции и др. Синдром диагностируется клинически с учетом предшествующего инфекционного анамнеза.

Общие сведения

Постковидный синдром (постковид, лонг-ковид) – новый, еще малоизученный феномен в современной терапевтической практике. По статистике, признаки постковидного синдрома испытывают на себе 10-20% людей, переболевших COVID-19. Различные симптомы у них сохраняются до 3-6 месяцев после перенесенной инфекции. Некоторые исследователи разделяют постковид и лонг-ковид, считая первый осложнениями излеченного COVID-19, а второй – хронической персистенцией вируса в организме.

Причина постковидного синдрома непосредственно связана с перенесенной коронавирусной инфекцией. По данным ВОЗ, клиническое выздоровление при легком течении COVID-19 наступает примерно через 2 недели, а при средне-тяжелом и тяжелом – через 3-6 недель. Однако было замечено, что определенная симптоматика у больных сохраняется спустя несколько недель и даже месяцев после того, как инфекция разрешилась, а ПЦР-тест на коронавирус стал отрицательным. Предполагается, что постковидный синдром может быть связан с:

- остаточным воспалением (реконвалесцентная фаза);
- длительной персистенцией SARS-CoV-2 в скрытых очагах (латентная инфекция, подобно герпесу или ВИЧ);
- ПИТ-синдромом (длительная иммобилизация, ИВЛ);
- социальной изоляцией.

Факторы риска

Согласно наблюдениям, имеющимся на сегодняшний день, наиболее подверженными развитию постковидного синдрома являются следующие группы пациентов:

- взрослые старше 50 лет;
- лица, перенесшие тяжелую форму коронавирусной инфекции и длительную вентиляцию легких;
- люди с хроническими заболеваниями: ХСН, легочными патологиями, артериальной гипертензией, ожирением, сахарным диабетом, аутоиммунными заболеваниями.

Механизм постковидного синдрома, предположительно, связан с хроническим тромбоваскулитом, который преимущественно поражает нервную систему (центральную, периферическую, вегетативную), легкие, почки, кожу.

SARS-CoV-2 инфицирует эндотелий сосудов, оказывая прямое повреждающее действие и нарушая его антикоагуляционные свойства. В результате возникают условия для образования микротромбов в микроциркуляторном русле.

Кроме этого, может иметь место иммунокомплексный ответ, связанный с отложением в сосудистых стенках внутренних органов иммунных депозитов, активацией системы комплемента, вызывающих аутоиммунное воспаление. Свою лепту в постковидный синдром, наряду с тромботической микроангиопатией и васкулитом, вносит венозная

Постковидный синдром

тромбоэмболия, тканевая гипоксия и ишемия органов.

Также нельзя не учитывать нейтротропность SARS-CoV-2, который попадая в ЦНС периваскулярно и трансневрально (через обонятельный нерв), напрямую поражает гипоталамус, лимбический комплекс, мозжечок, стволовые структуры.

Воздействие на ЦНС сопровождается нарушением терморегуляции, обоняния, слуха, сна, депрессивными состояниями. Поражение вегетативной НС проявляется дизавтономией, которая приводит в лабильности пульса, АД, дыхания, расстройствам пищеварения. Реакция периферической нервной системы выражается нарушениями чувствительности.

Симптомы

Четкой и однозначной клинической картины постковидного синдрома не существует, т. к. у разных пациентов набор симптомов варьируется в широких пределах. У одних выздоровевших долгосрочные симптомы напоминают те, которые они испытывали во время заражения, у других – появляются новые признаки. Такая вариабельность объясняется индивидуальным преморбидным фоном, поражением различных органов, предшествующим лечением и медицинскими вмешательствами.

В 80% случаев постковидный сидром сопровождается приступами резчайшей слабости. Многие пациенты буквально не могут подняться с кровати, не способны выполнять привычную повседневную физическую нагрузку. Более чем у половины страдающих постковидом нарушаются нормальные ритмы жизнедеятельности: развивается бессонница по ночам, дневная сонливость, изменяется режим сна и бодрствования. Часто больные сообщают о том, что видят необычные яркие сновидения.

Около 45% переболевших отмечают ночную и дневную потливость, периодический субфебрилитет или гипотермию, приступы познабливания. Примерно столько же сообщают о дыхательных нарушениях: чувстве заложенности в груди, бронхоспазме, кашле, нехватке воздуха. Депрессивные состояния, лабильность настроения, плаксивость присутствуют у 45-60% постковидных больных. Более чем в 40% наблюдений беспокоят цефалгии, кардиалгии, тахикардия. Нарушения регуляции АД сопровождаются гипертоническими кризами (30%), реже – эпизодами гипотонии и ортостатической гипотензии (15%).

Порядка 30% пациентов указывают на выпадение волос, ощущение жжения кожи. Кожные васкулиты сопровождаются вазоспазмом, папулезно-геморрагической сыпью. Характерны расстройства функции органов чувств: нарушения зрения, слуха, потеря вкусовых ощущений, аносмия. У четверти переболевших сохраняется диарея. Около 20% предъявляют жалобы на появление узелков и болезненности по ходу вен (флебиты), кожных сыпей.

Также может наблюдаться шаткость походки, диффузные миалгии, тремор конечностей, трудности с концентрацией внимания и памятью. У женщин нередки менструальные нарушения. У 75% больных симптомы постковидного синдрома носят волнообразный характер, у четверти – постоянный.

Осложнения

Постковидный синдром вызывает существенное снижение качества повседневной жизни. 30-35% людей спустя 3-4 месяца после заражения все еще не могут осуществлять полноценный уход за собой и детьми, вернуться к работе, нормальному ритму жизни. Треть переболевших, ранее занимавшихся спортом, не способны продолжать свои ежедневные упражнения в течение как минимум 6 месяцев.

Психиатрические последствия SARS-COV-2 ассоциированы с затяжными депрессиями (отмечаются у 60% переболевших) и суицидальными мыслями (20%). Исследования показывают увеличение числа случаев посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР), панических атак, обсессивно–компульсивных расстройств на фоне COVID-19 по сравнению с прединфекционным уровнем.

В отдаленном периоде повышен риск тромбозов, тромбоэмболий, внезапной сердечной смерти. Неврологические осложнения включают ишемические инсульты, миелиты, полинейропатии, редко синдром Гийена-Барре. Реальные долгосрочные последствия новой коронавирусной болезни для популяционного здоровья еще предстоит оценить в ближайшие годы.

Диагностика

Диагностика постковидного синдрома во многом носит субъективный характер и основывается в основном на жалобах больных. В зависимости от превалирующих симптомов лечение может осуществлять врач-терапевт, невролог или кардиолог. Рекомендуемые исследования:

- Лабораторная диагностика. Для подтверждения факта перенесенного COVID-19 (если он не был лабораторно верифицирован ранее) следует сдать анализ на антитела к SARS-CoV-2. С целью оценки остаточных воспалительных изменений исследуют ОАК, СОЭ, СРБ, прокальцитонин, для выявления коагуляционных нарушений важны показатели Д-димера, фибриногена, РФМК.
- Инструментальная диагностика. При длительно сохраняющихся жалобах со стороны ССС необходимо пройти ЭКГ, мониторирование АД, ЭхоКГ. Если преобладают симптомы дыхательной дисфункции, целесообразно проведение спирометрии, по показаниям - КТ легких. При других признаках постковида может потребоваться УЗИ ОБП и почек, УЗДС вен нижних конечностей
- Психодиагностика. Больным с тревожными и депрессивными симптомами, когнитивными нарушениями необходима консультация клинического психолога или психотерапевта с проведением патопсихологической диагностики.

Лечение постковидного синдрома

Существенное негативное влияние синдрома на качество жизни диктует необходимость разработки стратегии постковидной реабилитации. В настоящее время клинические рекомендации по лечению постковида не разработаны. В основном терапия носит симптоматическую и общеукрепляющую направленность. Пациентам, испытывающим постковидные симптомы, рекомендуется:

- Фармакотерапия. Для купирования неврологических симптомов назначаются комбинированные препараты (магний+пиридоксин), глицин, валериана. При тахикардии и кардиалгии обосновано применение бета-блокаторов. Некоторым выздоровевшим пациентам показан пролонгированный прием глюкокортикоидов и прямых антикоагулянтов. Рекомендован прием витаминов С, D, добавок цинка и селена.
- Физкультура. Расширение физической активности должно быть постепенным, но систематическим. В постковидном периоде полезны дозированные занятия лечебной физкультурой, дыхательной гимнастикой, ходьба, плавание.
- Физиотерапия. В рамках комплексных программ постковидной реабилитации используются физиотерапевтические процедуры: магнитотерапия, импульсные токи, электрофорез, небулайзерная терапия. Обосновано применение оздоровительного массажа, галотерапии, рефлексотерапии.
- Психотерапия. Для коррекции психоэмоциональных расстройств используется когнитивно-поведенческая терапия, мотивационное интервьюирование.

Прогноз и профилактика

Среднесрочные и долгосрочные последствия COVID-19 для здоровья переболевших на данный момент неизвестны. Течение постковидного синдрома может быть волнообразным, растягиваться на многие месяцы. В большинстве случаев в течение полугода постковидный синдром постепенно регрессирует или исчезает полностью. У некоторых пациентов сохраняются длительные полиорганные нарушения, развиваются осложнения.

Следует избегать действия триггеров, которые могут провоцировать обострения постковидной симптоматики: значительных физических нагрузок, переутомления, стрессовых ситуаций, инсоляции, и отказаться от вредных привычек.

Будьте здоровы и берегите себя!

Д.Н.Санджиева,
заместитель главного врача МЦРБ.

ПОНЕДЕЛЬНИК
9 августа

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00, 09.10 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.10, 17.00, 02.00, 03.05 «Время покажет» (16+)
14.20, 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.00 «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 «Гадалка» (16+)
23.35 «Вечерний Ургант» (16+)
00.55 «Вениамин Смехов. Атос влюбленными глазами» (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 «Дуэт по праву» (12+)
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Вместе навсегда» (12+)
00.50 Т/с «Преступление» (16+)
02.35 Т/с «Тайны следствия» (12+)
04.10 Т/с «Женщины на грани» (16+)

Культура
06.30 «Пешком...»
07.00 «Легенды мирового кино»
07.30, 15.05 Д/ф «Женщины-воительницы. Амазонки»
08.25, 20.45 Х/ф «Совесть»
09.50 «Цвет времени»
10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
10.15 «Письма из провинции»
10.45 «Год Достоевского. Academia. Спецкурс. «Достоевский. «Игрок»
11.35 «Искусственный отбор»
12.15 Спектакль «Фестиваль спектаклей Театра сатиры»
13.55 Д/с «Забытое ремесло»
14.10 «Кинескоп» с Петром Шепотинником
16.00 Х/ф «Следствие ведут ЗнаТоКи»
18.05 Д/с «Первые в мире»
18.20, 01.00 «Симфонические оркестры Европы»
19.00 «Дом архитектора»
19.45, 01.45 «Великие реки России». «Обь»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
22.15 «Библейский сюжет»
22.45 «Ступени цивилизации»
00.00 Т/с «Шахерезада» (12+)
02.25 Д/ф «Алгоритм Берга»

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00, 03.30 Д/ф «Люди РФ. Броневая сталь Андрея Завьялова» (12+)
06.30, 04.00 Д/ф «Люди РФ. Пути-дороги семьи Натёкиных» (12+)
07.00, 05.00 «Полярные истории» (16+)
07.30, 12.30 «На высоте» (12+)
08.00, 17.00 Д/ф «Большой скачок» (12+)
09.00, 15.30 М/с «Деревяшки» (0+)
09.30, 19.45 Д/ф «Магия вкуса» (12+)
10.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.30, 22.00 «Время Ямала» (16+)
10.05, 23.15 Т/с «Вы все меня бесите» (16+)
11.05, 01.00 Д/ф «Сверхспособности» (12+)
11.55 М/с «Аркадий Паровозов спешит на помощь» (0+)
12.00, 05.30 «Открытый мир. Неожиданная Таруса. Творческий берег» (12+)
13.15, 18.15 «Актуальное интервью» (16+)
13.30, 15.05, 20.15 Т/с «Жизнь и приключения Мишки Япончика» (16+)
16.05, 00.05 Т/с «Практика-2» (12+)
18.30, 22.15, 04.30 «Маршрут построен» (16+)
18.45, 22.30, 04.45 «С полем!» (16+)
19.00, 22.45 «Мой народ» (12+)
01.50 Т/с «Чисто английское убийство» (16+)

«ЗВЕЗДА»
06.00 Д/с «Оружие Победы» (6+)
06.10 «НЕ ФАКТ!» (Со скрытыми субтитрами) (6+)
06.45 Х/ф «Инспектор ГАИ» (12+)
08.25, 09.20 Т/с «Благословите женщину» 1, 4 с. (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 21.15 НОВОСТИ ДНЯ
13.35 Т/с «Кремень» 1, 4 с. (16+)
18.20 Д/с «Сделано в СССР» (6+)
18.50 Д/с «Битва за небо. История военной авиации России» (12+)
19.35, 20.25 Д/с «Загадки века с Сергеем Медведевым» (12+)
21.25 «Открытый эфир». Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23.05 «Между тем» с Наталией Метлиной. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23.40 Х/ф «Инспектор уголовного розыска» (0+)
01.30 Х/ф «Будни уголовного розыска» (12+)
02.55 Т/с «Новые приключения Ниро Вульфа и Арчи Гудвина» 4 ф. (12+)
04.25 Х/ф «Девушка с характером» (0+)

ВТОРНИК
10 августа

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00, 09.10 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.10, 17.00, 01.55, 03.05 «Время покажет» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.00 «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 «Гадалка» (16+)
23.35 «Вечерний Ургант» (16+)
00.55 «Юлий Гусман. Человек-оркестр» (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 «Дуэт по праву» (12+)
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Вместе навсегда» (12+)
00.50 Т/с «Преступление» (16+)
02.35 Т/с «Тайны следствия» (12+)
04.10 Т/с «Женщины на грани» (16+)

Культура
06.30 «Пешком...»
07.00 «Легенды мирового кино»
07.30, 15.05 Д/ф «Женщины-воительницы. Гладиаторы»
08.25, 20.45 Х/ф «Совесть»
09.50, 14.50 «Цвет времени»
10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
10.15 «Письма из провинции»
10.45 «Год Достоевского. Academia. Спецкурс. «Достоевский. «Идиот»
11.35 «Искусственный отбор»
12.15 Спектакль «Фестиваль спектаклей Театра сатиры»
16.00 Х/ф «Следствие ведут ЗнаТоКи» (16+)
17.35 Д/ф «Алгоритм Берга»
18.05, 01.00 «Симфонические оркестры Европы»
19.00 «Дом архитектора»
19.45, 01.55 «Великие реки России». «Дон»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
22.15 «Библейский сюжет»
22.45 «Ступени цивилизации»
00.00 Т/с «Шахерезада» (12+)
02.40 Д/с «Первые в мире»

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00, 03.30 Д/ф «Люди РФ. Прогулки по Вятке с Антоном Касановым» (12+)
06.30, 04.00 Д/ф «Люди РФ. Семейное дело Александра Ефремова» (12+)
07.00, 12.45 «Маршрут построен» (16+)
07.15, 12.30 «С полем!» (16+)
07.30, 19.00, 22.45, 05.00 «Полярные истории» (16+)
08.00, 17.00 Д/ф «Большой скачок» (12+)
09.00, 15.30 М/с «Деревяшки» (0+)
09.30, 19.45 Д/ф «Магия вкуса» (12+)
10.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.30, 22.00 «Время Ямала» (16+)
10.05, 23.15 Т/с «Вы все меня бесите» (16+)
11.05, 01.00 Д/ф «Сверхспособности» (12+)
11.55 М/с «Аркадий Паровозов спешит на помощь» (0+)
12.00, 05.30 «Северный колорит» (16+)
13.15, 18.15, 21.45 «Специальный репортаж» (16+)
13.30, 15.05 Т/с «Жизнь и приключения Мишки Япончика» (16+)
16.05, 00.05 Т/с «Проводница» (16+)
18.30, 22.15, 04.30 «#Наздоровье» (12+)
18.45, 22.30, 04.45 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (16+)
20.15 Т/с «Следствие любви» (16+)
01.50 Т/с «Чисто английское убийство» (16+)

«ЗВЕЗДА»
06.00, 18.20 Д/с «Сделано в СССР» (6+)
06.10 Х/ф «Один шанс из тысячи» (12+)
07.50, 09.20, 13.15 Т/с «Легенда об Ольге» 1, 8 с. (16+)
09.00, 13.00, 18.00, 21.15 НОВОСТИ ДНЯ
18.50 Д/с «Битва за небо. История военной авиации России» (12+)
19.35 «Улика из прошлого». «Загадка одного следа. Банды диверсантов против советского тыла» (Со скрытыми субтитрами) (16+)
20.25 «Улика из прошлого». «Спонсоры Гитлера. Заговор союзников» (16+)
21.25 «Открытый эфир». Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23.05 «Между тем» с Наталией Метлиной. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23.40 Х/ф «Тревожный вылет» (12+)
01.25 Т/с «Не забывай» 1, 4 с. (12+)
04.20 Х/ф «Повторная свадьба»

СРЕДА
11 августа

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00, 09.10 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.10, 17.00, 01.55, 03.05 «Время покажет» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.00 «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 «Гадалка» (16+)
23.35 «Вечерний Ургант» (16+)
00.55 К 25-летию со дня смерти Ванги. «Предсказание» (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 «Дуэт по праву» (12+)
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Вместе навсегда» (12+)
00.50 Т/с «Преступление» (16+)
02.35 Т/с «Тайны следствия» (16+)
04.10 Т/с «Женщины на грани» (16+)

Культура
06.30 «Пешком...»
07.00 «Легенды мирового кино»
07.30, 15.05 Д/ф «Женщины-воительницы. Самураи»
08.25, 20.45 Х/ф «Совесть»
09.50 «Цвет времени»
10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
10.15 «Письма из провинции»
10.45 «Год Достоевского. Academia. Спецкурс. «Достоевский. «Бесы»
11.35 «Искусственный отбор»
12.15 Спектакль «Фестиваль спектаклей Театра сатиры»
14.15 Д/ф «Венеция. Остров как палитра»
16.00 Х/ф «Следствие ведут ЗнаТоКи» (16+)
17.20 Д/ф «Перерыв»
18.15, 01.05 «Симфонические оркестры Европы»
19.00 «Дом архитектора»
19.45, 01.50 «Великие реки России». «Северная Двина»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
22.15 «Библейский сюжет»
22.45 «Ступени цивилизации»
00.00 Т/с «Шахерезада» (12+)
02.30 Д/ф «Его Голгофа. Николай Вавилов»

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00, 03.30 Д/ф «Люди РФ. Барон Штиглиц. Репутация дороже денег» (12+)
06.30, 04.00 Д/ф «Люди РФ. Екатерина Пешкова. Идущая за солнцем» (12+)
07.00, 12.45 «#Наздоровье» (12+)
07.15, 12.30 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (16+)
07.30, 19.00, 22.45, 05.00 «Полярные истории» (16+)
08.00, 17.00, 17.30 Д/ф «Большой скачок» (12+)
09.00, 15.30 М/с «Деревяшки» (0+)
09.30, 19.45 Д/ф «Магия вкуса» (12+)
10.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.30, 22.00 «Время Ямала» (16+)
10.05, 23.15 Т/с «Вы все меня бесите» (16+)
11.05, 01.00 Д/ф «Сверхспособности» (12+)
11.55 М/с «Аркадий Паровозов спешит на помощь» (0+)
12.00, 05.30 «Изьватас олэм». Программа на языке коми (16+)
13.15, 18.15, 21.45 «Актуальное интервью» (16+)
13.30, 20.15 Т/с «Следствие любви» (16+)
15.05 М/с «Лео и Тиг» (0+)
16.05, 00.05 Т/с «Проводница» (16+)
18.30, 22.15, 04.30 «Секреты северных ремесел» (12+)
01.45 Х/ф «Планета на двоих» (12+)
03.15 «Арктический календарь» (12+)

«ЗВЕЗДА»
06.05 «НЕ ФАКТ!» (Со скрытыми субтитрами) (6+)
06.40 Х/ф «Чистое небо» (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 21.15 НОВОСТИ ДНЯ
09.20, 13.15 Т/с «Ночные ласточки» 1, 8 с. (12+)
18.20 Д/с «Сделано в СССР» (6+)
18.50 Д/с «Битва за небо. История военной авиации России» (12+)
19.35, 20.25 Д/с «Секретные материалы» (12+)
21.25 «Открытый эфир». Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23.05 «Между тем» с Наталией Метлиной. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23.40 Х/ф «Небесный тихоход» (0+)
01.15 Х/ф «Валерий Чкалов» (0+)
02.40 Т/с «Трое с площади Карронад» 1, 4 с. (12+)

ЧЕТВЕРГ
12 августа

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00, 09.10 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.10, 17.00, 02.35, 03.05 «Время покажет» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.00 «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 «Гадалка» (16+)
23.35 «Вечерний Ургант» (16+)
00.55 «Крым. Небо Родины» (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 «Дуэт по праву» (12+)
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Вместе навсегда» (12+)
00.50 Т/с «Преступление» (16+)
02.35 Т/с «Тайны следствия» (16+)
04.10 Т/с «Женщины на грани» (16+)

Культура
06.30 «Пешком...»
07.00 «Легенды мирового кино»
07.30, 15.05 Д/ф «Девушка из Эгтведа»
08.25, 20.45 Х/ф «Совесть»
09.45 Д/с «Забытое ремесло»
10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
10.15 «Письма из провинции»
10.45 «Год Достоевского. Academia. Спецкурс. «Достоевский. «Братья Карамазовы»
11.30 «Искусственный отбор»
12.10 Спектакль «Фестиваль спектаклей Театра сатиры»
14.15 Д/ф «Севастопольская драма»
15.55 Х/ф «Шестнадцатая весна»
17.20 Д/ф «Я всё еще очарован наукой...»
18.00, 01.00 «Симфонические оркестры Европы»
19.00 «Дом архитектора»
19.45, 02.00 «Великие реки России». «Чусовая»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
22.00, 02.45 «Цвет времени»
22.15 «Библейский сюжет»
22.45 «Ступени цивилизации»
00.00 Т/с «Шахерезада» (12+)

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00, 03.30 Д/ф «Люди РФ. Царскосельский зодчий Александр Кедринский» (12+)
06.30, 04.00 Д/ф «Люди РФ. Анна Зеленова. Легенда Павловского дворца» (12+)
07.00, 12.30 «Секреты северных ремесел» (12+)
07.30, 19.00, 22.45, 05.00 «Полярные истории» (16+)
08.00, 17.00 Д/ф «Большой скачок» (12+)
09.00, 15.30 М/с «Деревяшки» (0+)
09.30, 19.45 Д/ф «Живые символы планеты» (12+)
10.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.30, 22.00 «Время Ямала» (16+)
10.05, 23.15 Т/с «Вы все меня бесите» (16+)
11.05, 01.00 Д/ф «Сверхспособности» (12+)
11.55 М/с «Аркадий Паровозов спешит на помощь» (0+)
12.00, 05.30 «Тут сул*там». Программа на языке ханты (16+)
13.15, 18.15, 21.45 «Специальный репортаж» (16+)
13.30, 20.15 Т/с «Следствие любви» (16+)
15.05 М/с «Лео и Тиг» (0+)
16.05, 00.05 Т/с «Проводница» (16+)
18.30, 22.15, 04.30 «На высоте» (12+)
01.50 Х/ф «Милый друг» (16+)

«ЗВЕЗДА»
06.00, 05.40 Д/с «Оружие Победы» (6+)
06.15 «НЕ ФАКТ!» (Со скрытыми субтитрами) (6+)
06.45 Х/ф «Хроника пикирующего бомбардировщика» (0+)
08.20, 09.20, 13.15 Т/с «Чкалов» 1, 8 с. (16+)
09.00, 13.00, 18.00, 21.15 НОВОСТИ ДНЯ
18.20 Д/с «Сделано в СССР» (6+)
18.50 Д/с «Битва за небо. История военной авиации России» (12+)
19.35 «Код доступа». «Генерал Лебедь. Миссия невыполнима» (Со скрытыми субтитрами) (12+)
20.25 «Код доступа». «Оскар»: новый цензор Голливуда» (12+)
21.25 «Открытый эфир». Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23.05 «Между тем» с Наталией Метлиной. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23.40 Х/ф «Особо важное задание» (6+)
02.15 Д/ф «Амет-Хан Султан. Гроза «Мессеров» (12+)
03.00 Х/ф «Близнецы» (0+)
04.25 Х/ф «В небе «ночные ведьмы» (6+)

ПЯТНИЦА
13 августа

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00, 09.10 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55, 02.25 «Модный приговор» (6+)
12.10, 17.00 «Время покажет» (16+)
15.15, 03.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.00, 03.55 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 «Вечерние новости»
18.40 «На самом деле» (16+)
19.45 «Поле чудес»
21.00 «Время»
21.30 Музыкальный фестиваль «Жара» в Москве (12+)
23.30 «Вечерний Ургант» (16+)
00.25 Д/ф «Юл Бриннер, великолепный» (12+)
01.25 «Полет нормальный!» (12+)
05.20 «Россия от края до края» (12+)

РОССИЯ 1
05.00 «Утро России»
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 «Местное время. Вести-Ямал»
09.34 «Национальная редакция»
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 «Дуэт по праву» (12+)
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Вместе навсегда» (12+)
01.50 Т/с «Преступление» (16+)
03.30 Х/ф «Солнцекруг» (12+)

Культура
06.30 «Пешком...»
07.00 «Легенды мирового кино»
07.30 Д/ф «Венеция. Остров как палитра»
08.10 Д/с «Первые в мире»
08.25, 21.00 Х/ф «Совесть»
10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры
10.20 Х/ф «На отдыхе»
11.10, 22.35 Д/ф «Валентин Плучек, или В поисках утраченного оптимизма»
12.05 Спектакль «Фестиваль спектаклей Театра сатиры»
15.05 «Сати. Нескучная классика...»
15.50 Х/ф «Ваня»
17.20 Д/ф «Его Голгофа. Николай Вавилов»
17.50, 01.45 «Симфонические оркестры Европы»
18.45 «Билет в Большой»
19.45 «Смехоностальгия»
20.15 «Искатели»
23.50 Х/ф «Колено Клер» (12+)
02.35 Мультфильмы для взрослых

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00, 03.30 Д/ф «Люди РФ. Всероссийский батюшка Иоанн Кронштадтский» (12+)
06.30, 04.00 Д/ф «Люди РФ. Морские операции майора Харитонова» (12+)
07.00, 19.00, 22.45, 05.00 «Полярные истории» (16+)
07.30, 12.30, 18.30, 22.15, 04.30 «На высоте» (12+)
08.00, 17.00 Д/ф «Большой скачок» (12+)
09.00, 15.30 М/с «Деревяшки» (0+)
09.30, 19.45 Д/ф «Живые символы планеты» (12+)
10.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.30, 22.00 «Время Ямала» (16+)
10.05, 23.15 Т/с «Вы все меня бесите» (16+)
11.05, 00.55 Д/ф «Волонтеры» (12+)
11.55 М/с «Аркадий Паровозов спешит на помощь» (0+)
12.00, 05.30 «Ялэмдад нумгы». Программа на ненецком языке (16+)
13.15, 18.15, 21.45 «Актуальное интервью» (16+)
13.30, 20.15 Т/с «Следствие любви» (16+)
15.05 М/с «Лео и Тиг» (0+)
16.05, 00.05 Т/с «Проводница» (16+)
01.40 Х/ф «Кошмар за стеной» (16+)
03.00 «Открытый мир. Неожиданная Финляндия. Раума. Море, которого нет» (12+)

«ЗВЕЗДА»
05.50 Х/ф «Особо важное задание» (6+)
08.35, 09.20 Х/ф «Личный номер» (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 21.15 НОВОСТИ ДНЯ
11.20 «Открытый эфир». Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
13.20 «1812». Докудрама (Россия, 2012 г.) 1, 4 с. (12+)
18.25 Х/ф «Ва-банк» (12+)
20.25, 21.25 Х/ф «Ва-банк 2, или Ответный удар» (12+)
22.35 Х/ф «Ожидание полковника Шалыгина» (12+)
00.20 Х/ф «Свидетельство о бедности» (12+)
01.35 Т/с «Обрыв» 1, 4 с. (12+)
05.05 Д/ф «Офицеры» (12+)

СУББОТА
14 августа

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00, 12.00 Новости
10.10 «На дачу!» (6+)
11.10, 12.15 «Видели видео?» (6+)
13.35 «Крым. Небо Родины» (12+)
15.25 «Полет нормальный!» (12+)
16.35 «Кто хочет стать миллионером?»
18.00 К 25-летию со дня смерти Ванги. «Предсказание» (12+)
19.00, 21.20 «Сегодня вечером» (16+)
21.00 «Время»
23.00 Экранизация повести Агаты Кристи «Бледный конь» (16+)
01.15 «Индийские йоги среди нас» (12+)
02.15 «Модный приговор» (6+)
03.05 «Давай поженимся!» (16+)
03.45 «Мужское/Женское» (16+)

РОССИЯ 1
05.00 «Утро России. Суббота»
08.00 «Местное время. Вести-Ямал»
08.20 «Местное время. Суббота»
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды» (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 «Сто к одному»
11.00, 20.00 «Вести»
11.30 «Смотреть до конца» (12+)
12.35 «Доктор Мясников». (12+)
13.40 Т/с «Цыганское счастье» (12+)
18.00 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова (12+)
21.00 Х/ф «Музыка моей души» (12+)
00.40 Х/ф «Два Ивана» (12+)

Культура
06.30 «Святыни христианского мира». «Гроб Господень. Свидетель Воскресения»
07.05 М/ф «Кот Леопольд», «Каштанка», «В стране ловушек»
08.40, 01.35 Х/ф «О тебе»
10.00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым»
10.30 Х/ф «Шестнадцатая весна»
11.55 «Острова»
12.35 Д/ф «Роман в камне»
13.05, 00.40 Д/ф «Мама-жираф»
14.00 Х/ф «Мираж»
17.25 Д/с «Предки наших предков». «Хазары. По следу писем царя Иосифа»
18.10 Д/с «Даты, определившие ход истории». «1492 год. Новый Свет»
18.40 «Песня не прощается... 1976 - 1977»
20.05 Х/ф «Автопортрет неизвестного»
21.20 Д/ф «Буров и Буров»
22.05 Х/ф «Холостяк» (12+)
23.35 «Клуб Шаболовка, 37»

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00, 09.00 М/с «Три кота» (0+)
06.30, 09.30 М/с «Сказочный патруль» (0+)
07.25, 10.25 М/с «Аркадий Паровозов спешит на помощь» (0+)
07.30 Д/ф «Бионика» (12+)
08.00, 11.00 Д/ф «На пределе. Испытания» (12+)
08.30, 05.30 «Полярные исследования. Архипелаг наук» (12+)
11.30, 05.00 Д/ф «Про животных и людей» (12+)
12.00, 19.00 «Открытый мир. Неожиданная Финляндия. Раума. Море, которого нет» (12+)
12.30, 22.40 Т/с «Мамочки-2» (16+)
17.00, 03.05 Д/ф «Миры и войны Сергея Бондарчука» (12+)
18.00, 04.00 Д/ф «Мнимый больной» (12+)
19.30 Х/ф «Кроличья нора» (16+)
21.00 Х/ф «Милый друг» (16+)

«ЗВЕЗДА»
05.55 Д/ф «Легенды госбезопасности. Сергей Федосеев. Судьба контрразведчика» (16+)
06.40 Х/ф «Посейдон» спешит на помощь» (0+)
08.00, 13.00, 18.00 НОВОСТИ ДНЯ
08.15 Х/ф «Финист - Ясный Сокол» (0+)
09.45 «КРУИЗ-КОНТРОЛЬ». «Вологда - Белозерск» (Со скрытыми субтитрами) (6+)
10.15 «Легенды музыки». «Группа Любэ» (Со скрытыми субтитрами) (6+)
10.45 Д/с «Загадки века с Сергеем Медведевым» (12+)
11.35 «Улика из прошлого». «Охота на конструктора. Тайна нераскрытого убийства» (Со скрытыми субтитрами) (16+)
12.30 «НЕ ФАКТ!» (Со скрытыми субтитрами) (6+)
13.15 «СССР. Знак качества» с Гариком Сукачевым». «Нумизматы, филателисты и другие... Коллекции нашего детства» (Со скрытыми субтитрами) (12+)
14.05 «Легенды кино». «Госфильмофонд» (Со скрытыми субтитрами) (6+)
14.55, 18.15 Т/с «Отряд специального назначения» 1, 5 с. (6+)
22.40 Х/ф «Найти и обезвредить» (12+)
00.25 Х/ф «Личный номер» (12+)
02.15 Т/с «Тройная жизнь» 1, 4 с. (16+)
05.20 Д/ф «Влюбленные в небо» (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ
15 августа

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.25 Х/ф «Кино в цвете» (0+)
06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 Х/ф «Небесный тихоход» (0+)
07.00 «Играй, гармонь любимая!» (12+)
07.45 «Часовой» (12+)
08.10 «Здоровье» (16+)
09.20 «Непутёвые заметки» (12+)
10.10 «Жизнь других» (12+)
11.10, 12.15 «Видели видео?» (6+)
13.55 К 25-летию со дня смерти Ванги. «Предсказание» (12+)
15.00 К 90-летию Микаэла Таривердиева. «Наедине со всеми» (16+)
15.55 К 90-летию Микаэла Таривердиева. «Игра с судьбой» (12+)
16.50 Вечер музыки Микаэла Таривердиева (12+)
18.15 Премия «Шансон года» (16+)
21.00 «Время»
22.00 «Dance Революция» (12+)
23.45 Х/ф «Анна и король» (0+)
02.20 «Модный приговор» (6+)
03.10 «Давай поженимся!» (16+)
03.50 «Мужское/Женское» (16+)

РОССИЯ 1

04.15, 03.10 Х/ф «Хороший день» (12+)
06.00 Х/ф «Сюрприз для любимого» (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 «Парад юмора» (16+)
13.45 Т/с «Цыганское счастье» (12+)
18.00 Т/с «Личные счеты» (16+)
20.00 «Вести»
22.30 Х/ф «ГКЧП. 30 лет спустя» (12+)
23.30 Х/ф «Буду жить» (16+)

Культура

06.30 Мультфильмы
07.55 Х/ф «Глинка»
09.50 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым»
10.20 Х/ф «Автопортрет неизвестного»
11.30 «Цирки мира». «Манеж и сцена»
12.00 «Великие мистификации». «Клиффорд Ирвинг против Ховарда Хьюза»
12.30 «Нестоличные театры». «Урал Опера Балет»
13.10, 01.35 Д/ф «Рысь - крупным планом»
14.05 М/ф «Либретто». Дж.Верди «Макбет»
14.20 Д/с «Коллекция». «Музей Бельведер»
14.45 «Голливуд Страны Советов». «Звезда Людмилы Целиковской»
15.00 Х/ф «Близнецы»
16.25 «Пешком...»
16.55 Д/с «Предки наших предков». «Авары. Клад неизвестного вождя»
17.35 «Линия жизни». Людмила Хитяева
18.30 «90 лет со дня рождения Микаэла Таривердиева». «Романтика романса»
19.25 «Острова»
20.05 Х/ф «Адам женится на Еве»
23.45 Х/ф «Пожиратель тыкв» (16+)
02.25 Мультфильмы для взрослых

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00, 09.00 М/с «Три кота» (0+)
06.30, 09.30 М/с «Лео и Тиг» (0+)
07.25, 10.25 М/с «Аркадий Паровозов спешит на помощь» (0+)
07.30, 10.30 Д/ф «Рожденные быть свободными. Медвежья школа» (12+)
08.00, 11.00 Д/ф «Пищевая эволюция» (12+)
08.30, 18.30, 05.30 «Полярные исследования. Сказочный художник» (12+)
11.30, 04.45 Д/ф «Про животных и людей» (12+)
12.00, 19.00 «Открытый мир. Неожиданная Финляндия. Кругом вода» (12+)
12.30, 22.40 Т/с «Мамочки-2» (16+)
17.00 Х/ф «Кроличья нора» (16+)
19.30, 03.00 Х/ф «Мой единственный Император» (16+)
21.15 Х/ф «Кошмар за стеной» (16+)
05.15 «Арктический календарь» (12+)

«ЗВЕЗДА»

06.00, 01.55 Х/ф «Таежная повесть» (6+)
07.55, 09.15 Х/ф «Ожидание полковника Шалыгина» (12+)
09.00 НОВОСТИ ДНЯ
09.55 «Военная приемка» (6+)
10.45 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. «Спецвыпуск №22» (Со скрытыми субтитрами) (12+)
11.30 Д/с «Секретные материалы» (12+)
12.20 «Код доступа». «Звездные войны инженера Теслы» (Со скрытыми субтитрами) (12+)
13.20 Т/с «Кремень. Освобождение» 1, 4 с. (16+)
18.00 Главное с Ольгой Беловой
19.25 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)
00.25 Х/ф «Найти и обезвредить» (12+)
03.30 Х/ф «Пирожки с картошкой» (12+)
05.15 Д/ф «Легендарные самолеты. Штурмовик Ил-2» (6+)

КОНСУЛЬТАЦИИ

Кибербуллинг - что это?

Что такое кибербуллинг?

Термин «кибербуллинг» ввели психологи в середине 1990-х годов, когда интернет пришёл в массы, чтобы описать травлю в онлайн-среде. Кибербуллинг может иметь разные формы: оскорбления, преследование, шантаж, домогательства, клевета, распространение личных данных. Всё это наносит психологическую травму жертве.

Кибербуллинг может быть:
1. Публичным: в присутствии зрителей, например, в обсуждениях под постом.
2. Личным: оскорбления поступают через личные сообщения.

В отличие от обычного буллинга – травли в реальном мире – кибербуллинг происходит в интернет-среде, и зачастую не переходит в офлайн. Однако если речь идёт о травле внутри коллектива (например, в классе), то виды буллинга успешно дополняют друг друга, усугубляя положение жертвы. Но если в реальности хулигана все видят и знают, то в сети процесс становится анонимным.

Важно отметить, что кибербуллинг – это длительный, систематический процесс. Единичный нелестный комментарий или гневный ответ ещё не является травлей.

Кто же становится агрессором и жертвой? Как правило, с кибербуллингом чаще встречаются учащиеся средней и старшей школы, поскольку именно в подростковом возрасте дети пробуют разные формы доминирования в коллективе. Подростки ещё не умеют адекватно выражать свои чувства и эмоции и выпускать агрессию социально приемлемым путём. Однако это не значит, что травле не может быть подвержен любой другой пользователь сети.

Участники кибербуллинга

В процессе травли (как онлайн, так и офлайн) всегда принимает участие несколько сторон. Рассмотрим подробнее их портреты.

Агрессор

Человек, нападающий на жертву, как правило, сам не уверен в себе и боится, что это станет заметным. Он хочет быть выше других, но не за счёт своих особенностей, а за счёт обесценивания жертвы. И если раньше задирой становились физически более развитые ребята, то с развитием технологий самоутверждаться за счёт других может кто угодно.

Благодаря возможностям сети агрессор может прятаться под разными аккаунтами, а также заводить сообщников, что увеличивает объём вреда, наносимого жертве. Анонимность в интернете растормаживает нападающих и позволяет им больше, чем они могли бы сделать в реальной жизни.

Жертва

Жертвой кибератаки может стать любой человек. Многие люди, так или иначе, сталкивались с этим феноменом в сети. По данным статистики в России почти 60% детей уже сталкивались с интернет-травлей.

С кибербуллингом не понаслышке знакомы и медийные личности. Так, например, активно развивающаяся «культура отмены» (бойкот определённой персоны со стороны общественности) всё чаще оборачивается настоящей травлей для людей, от которой не спрятаться. И никакие извинения и оправдания не спасают от гнева толпы.

Как правило, жертвами становятся тревожные, зажатые, пугливые подростки. У них мало знакомых и друзей, которые могли бы прийти на помощь и заступиться. Низкая самооценка только поддерживает в них убеждение, что всё сказанное агрессором правда, и дать отпор просто нет никакой возможности. А высокая тревожность не позволяет активно работать над собой. Таким образом агрессор быстро вычисляет «болевые точки» жертвы и начинает планомерно разрушать её жизнь.

Свидетели

Важно упомянуть ещё одну сторону, участвующую в конфликте – свидетели. Даже не будучи агрессором или жертвой, часто можно увидеть кибербуллинг в интернете. Для неокрепшей детской психики это может стать серьёзным испытанием. Свидетели могут занять одну из сторон став «помощником агрессора» или «защитником», а могут статься в стороне:

• «Помощники агрессора» очень конформны (согласны с мнением большинства), готовы выполнять поручения агрессора и боятся оказаться на месте жертвы;

• «Защитники» — участники кибербуллинга, всеми силами старающиеся остановить травлю, найти слова примирения. Они неконфликтны и хотят комфортного существования внутри коллектива. Это люди с нормальной самооценкой, не ищущие неприятностей.

Существуют разные исследования, противоречащие друг другу по поводу того, кто чаще - мальчики или девочки - становятся жертвами и агрессорами, поэтому, скорее всего, пол не является основополагающим фактором для участия в кибербуллинге.

Виды интернет-травли

Кибербуллинг в сети имеет различные формы и названия. Попробуем разобраться в каждой из них.

Троллинг

Не совсем буллинг. Это своего рода жёсткий вызов на состязание по юмористическому мастерству. Как правило, троллю неважно с кем и как долго пикетироваться. Если в ответ придёт более остроумная ремарка или будет полное игнорирование комментария, то «юморист» пойдёт искать себе другую площадку для выступления.

Флейминг

Тоже ещё не травля. Единичная вспышка гнева в адрес человека, выраженная через оскорбительный комментарий или жёсткую критику. Как правило, авторы таких грубых сообщений не нуждаются в ответе. Они вылили свою реакцию на ваш продукт (пост, статью, видео, фото и т.п.) и пошли дальше, через 2 минуты забыв о вашем существовании.

Хейтинг

Происходит от английского слова «ненависть» — это полноценная травля против человека, развертывающаяся в сети. Жертву буквально осыпают оскорбительными сообщениями и комментариями через все возможные источники – социальные сети, мессенджеры, видеохостинги и т.п.

Харасмент (домогательства)

Травля с явным сексуальным подтекстом. Человеку начинают приходить сообщения с фотографиями и видео сексуального характера, соответствующие призывы и признания. Обратной стороной может стать форма мести, при которой некогда близкий человек начинает угрожать выложить или выкладывает интимные снимки и видео файлы с жертвой на всеобщее обозрение.

Диссинг (клевета)

Распространение недостоверной информации и слухов о жертве, с целью нанести максимальный репутационный урон. Для этих целей могут быть созданы фейковые переписки, фотожабы, написаны посты с заведомо перевранными подробностями.

Подделка личности

Путём взлома страницы пользователя или создания её копии начинается распространение ложной информации и очернение человека. От лица жертвы рассылаются оскорбительные сообщения в адрес знакомых, учителей (если речь идёт о школьниках) и т.п.

Бойкот

Часто случается внутри реального коллектива. Жертву исключают из общих групп и чатов, лишая её возможности участвовать в обсуждениях и высказывать своё мнение. Поводом для бойкота внутри класса может стать любая мелочь, отличающая ребёнка от остальных.

Разглашение личных данных

Публикация в интернете любых сведений о человеке, которые не являются достоянием общественности, может повлечь за собой тяжёлые последствия для жертвы. Например, достаточно распространить домашний адрес известной личности, чтобы доставить ей огромных хлопот – вплоть до смены места жительства. Также выкладывание в сеть фотографий интимного характера или источника заработка без разрешения человека и т.п. является одним из видов травли.

Киберсталкинг

Длительное преследование в сети, сопровождающееся угрозами расправы и сексуальным домогательством. Агрессор буквально везде следует за своей жертвой – отмечается на фотографиях, комментирует любую активность в интернете, вступает в те же группы, вынюхивает информацию у друзей.

Открытые угрозы расправы

Комментарии и сообщения напрямую или заувалированно содержат в себе описания физической расправы. Предпринимаются попытки выследить жертву в реальном мире, назначаются «стрелки».

Кибербуллинг зачастую не сводится к какому-то одному виду травли, он многогранен - всё зависит от фантазии преследователя.

Почему люди этим занимаются?

Причины начинать преследовать жертву могут быть совершенно различными – обиды, зависть, злость. Но катализатором для перехода к активным действиям являются кажущиеся анонимность и вседозволенность в интернет-среде.

Некоторые агрессоры изначально сами боялись оказаться среди жертв и поэтому нападают первыми. Так часто происходит со свидетелями травли. Путём унижения других участников они пытаются примкнуть к более сильной группе, а то и возглавить её. Если цель состоит именно в утверждении себя в роли лидера, то обидчик скорее будет использовать свой личный аккаунт, а не анонимную личину.

Часто объектами насмешек становятся представители других культур и национальностей. Отсутствие грамотной работы по сплочению коллектива в школе может привести к ярко выраженным конфликтам на межнациональной почве.

Анонимность и практически безграничные возможности позволяют неуверенным в себе, слабым, озлобленным пользователям показывать себя сильными и умными в интернете. Такие люди, как правило, выбираю себе жертву среди тех, кто в чём-то их превосходит.

Месть также часто становится причиной кибератаки. Обиженный друг, партнёр, бывший парень или девушка могут инициировать травлю, чтобы отомстить за собственные обиды (не важно, реальные или придуманные). Более того, близкие отношения в своё время позволили им узнать много личного о жертве, что ухудшает положение последней.

Опасность и последствия кибербуллинга для подростков

В первую очередь огромный урон наносится жертве кибертравли. Рвутся социальные связи (по крайней мере, так кажется подростку), повышается тревожность, возникают головные боли, ночные кошмары, падает настроение. У подростка может развиться депрессия и возникнуть суицидальные мысли.

Агрессор, раз за разом осуществляя свои нездоровые желания, подпитывает негативные черты, усугубляет свои психологические проблемы. Помните, что психически здоровый человек никогда не будет травить людей ни в реальной жизни, ни в виртуальной. Впоследствии такой подросток с трудом сможет построить здоровые отношения с другими людьми.

Свидетели также травмируются, находясь в среде, где происходит конфликт. Большинство детей вынужденно занимают позицию агрессора, чтобы не стать жертвой. Если в группе появляется «защитник», то ему приходится выдерживать колоссальное давление со стороны агрессивно настроенного большинства.

К сожалению, именно в школах чаще всего начинается кибербуллинг. Поэтому родителям и педагогам стоит внимательно обращать внимание на атмосферу внутри класса.

Что делать, если я - жертва?

Если вы столкнулись с издевательством, то незамедлительно принимайте меры по сохранению собственного «Я». Чем раньше вы начнёте выстраивать защиту, тем меньше урона вам успеют нанести.

1. Первое сообщение можно проигнорировать или направить жалобу разработчикам соцсети или мессенджера. Если это был обычный троллинг или флейминг, то игнорирование будет лучшим способом самозащиты. Помните, что нельзя быть идеальным для всех, а раз так, то зачем стараться ради малознакомого или совсем незнакомого человека?

2. Если вам кажется, что вас травят и унижают систематически, оградите себя от этого контакта. Практически во всех мессенджерах и социальных сетях существуют функции «Подать жалобу» и «Поместить в чёрный список».

3. Даже если вы общаетесь с близким человеком, старайтесь не передавать через соцсети и мессенджеры личную информацию и то, что может быть использовано против вас. Помните, что по ту сторону экрана может находиться кто угодно.

4. Не бойтесь сообщать о происходящем вышестоящему руководству, постарайтесь уладить конфликт на раннем этапе. Не бойтесь обсудить эту проблему с коллегами, друзьями и близкими. Чем больше

КОНСУЛЬТАЦИИ

людей узнают об агрессоре на раннем этапе травли, тем меньше вреда получит жертва.

5. Если работа меняется, а агрессоры снова и снова появляются, проведите ревизию своей личности. Какие качества так притягивают преследователей? Возможно, небольшая работа над собой позволит не только освободиться от травли, но и выйти на новый профессиональный уровень

Мой ребёнок – жертва

Все родители хотят, чтобы их дети были здоровы и счастливы, чтобы у них были друзья, хороший класс, лучшие преподаватели, а школьные годы остались в памяти как весёлое время. Однако далеко не всегда так получается.

К сожалению, многие дети сталкиваются с травлей в школе, во дворе, в интернете. В России по данным статистики 76% ребят не рассказывают родителям, что у них есть проблемы.

Признаки того, что ребёнка травят в интернете:

1. Ребёнок стал меньше проводить времени в телефоне или, наоборот, зачастил туда.
2. После пребывания в интернете подросток подавлен, раздражителен, расстроен.
3. Ребёнок закрывается, не хочет идти на контакт, не хочет говорить о том, с кем он общался и о чём.
4. Успеваемость падает.
5. У ребёнка нарушается аппетит, появляются головные боли и другие психосоматические нарушения.

Заметив изменения в поведении подростка, родителям необходимо постараться вывести его на разговор о происходящем. Не надо давить и шпионить за ребёнком: просто скажите, что вы всегда рядом и готовы ему помочь. Бывает, ребёнку сложно признаться, в том, что он стал жертвой травли, особенно если при этом его шантажируют фотографиями или личной информацией. Предложите ему написать вам послание или записать аудиосообщение, пообещайте не наказывать и не ругать его за то, что он расскажет.

Как только у вас появилось подтверждение травли, расскажите ребёнку о том, что это ненормальная ситуация и вы вместе должны это остановить.

Помочь в этой ситуации могут современные технологии. Вы либо проверите, не буллят ли вашего ребёнка в офлайн или онлайн пространстве, либо получите доказательства травли, чтобы в будущем использовать их против агрессора. Смотрите, в каких приложениях и сколько времени проводит ваш ребёнок, а также знайте, где он находится и слушайте, что происходит вокруг него с приложением «Где мои дети».

План защиты

1. Научите ребёнка блокировать нежелательных посетителей его социальных сетей.

Найдите вместе функции «пожаловаться» или «добавить в чёрный список» — они есть практически на всех интернет-ресурсах. Для «мимо проходящих хулиганов» это сработает практически моментально. Если распространение слухов, видео или фото осуществляется через некое сообщество или общий чат, где нет возможности напрямую убрать оскорбления, обратитесь к администрации сообщества или сайта с просьбой удалить нежелательный контент.

2. Настройте страницу в соцсети, повысьте уровень её безопасности, удалите всю личную информацию, которая может стать доступна агрессорам. Запретите другим пользователям отмечать ребёнка на фотографиях и видеозаписях.

3. Не отвечайте на кибербуллинг, не вступайте с обидчиком в беседу.

Задача агрессора - получить как можно больше эмоций в ответ, почувствовать своё превосходство. Игнорирование его действий, в конце концов, заставит его либо совершить ошибку, за которую можно будет привлечь по статье, либо он потеряет интерес к жертве.

4. Постарайтесь узнать, кто именно обижает вашего ребёнка. Это позволит наказать обидчика в реальной жизни.

5. Сделайте скриншоты переписок, комментариев и других материалов, которые позволят вам подтвердить свои слова.

Да, в России на данный момент не существует законов в УК РФ, которые непосредственно наказывали бы за кибербуллинг, однако, при наличии угроз или подозрений на домогательства – это может рассматриваться как основание для возбуждения уголовного дела. Также следует помнить, что для государства требуются нотариально заверенные скриншоты страниц. Но если травля происходит в стенах школы, администрации будет достаточно и обычных распечаток.

6. Поскольку кибербуллинг часто случается именно внутри класса или школы, не бойтесь привлекать к решению проблемы классного руководителя, социального педагога, психолога и администрацию. Необходимо обратить внимание на эту проблему, чтобы помочь детям наладить взаимоотношения в классе и остановить травлю.

Помните, что доверительные и тёплые отношения в семье позволят ребёнку как можно раньше обратиться к вам за помощью и получить минимальный вред от кибербуллинга.

Мой ребёнок – агрессор

Как мы с вами уже знаем, агрессоры – это люди, стремящиеся самоутвердиться за счёт более слабой жертвы. Если вы заметили, что ребёнок проявляет агрессию без видимых причин, обижает других детей на улице, возможно, пытается задеть вас - не стоит пускать ситуацию на самотек. Простым наказанием «неделя без телефона» или «встань в угол» здесь не обойтись, а в некоторых случаях это может только навредить. Агрессивное поведение у ребёнка до трёх лет – нормальная, неосознанная реакция, но чем старше становится человек, тем лучше он учится управлять своими эмоциями, в том числе и злостью.

Таким образом, если ребёнок чересчур агрессивен, необходимо пройти обследование у психиатра, чтобы исключить патологию нервной системы. Если ребёнок здоров, то работать предстоит непосредственно с внутрисемейными отношениями и с отношениями внутри класса (если есть данные о проблемах в школе). Здесь, конечно, необходимо заручиться поддержкой со стороны учителей и администрации школы. Необходимо понять, чего именно добивается ребёнок своим поведением – привлекает внимание, находясь в уязвимом положении, или пытается занять лидерские позиции.

Если подросток уязвим, то необходимо помочь ему получить поддержку и помощь без применения силы. Чаще хвалите его за правильное поведение и игнорируйте агрессивное. Учите справляться с вспышками гнева и агрессии социально приемлемыми способами (побить подушку, досчитать до десяти и т.п.). Возможно, запишите его в спортивную секцию, где он сможет выплескивать свою энергию во вне.

Если у вас растёт лидер, стремящийся к власти, помогите ему понять, что страх – это не признак уважения и любви. Покажите, что внимательный, спокойный и уравновешенный лидер всегда будет ценнее любого тирана. Также постарайтесь найти возможность применить свои лидерские качества, например, предложив ему войти в состав совета школьников.

Защитит ли закон?

На данный момент в Российской Федерации закон о борьбе с преследованием в интернете находится на рассмотрении. Однако, поскольку кибербуллинг достаточно разнообразен по своему проявлению, то можно попробовать привлечь обидчиков по другим статьям УК РФ.

На сегодняшний день существует судебная практика наказания кибербуллеров в административном и уголовном порядке за клевету (ст. ст. 128.1, 298.1 УК РФ), оскорбление (ст.130 УК РФ), угрозу физическим насилием (ст. ст. 161–162 УК РФ), доведение до самоубийства (ст.110 УК РФ) и развратные действия сексуального характера (ст. 135 УК РФ).

Для того чтобы дело имело основания, необходимо сохранить как можно больше фактов преследования – переписки, скриншоты и т.п. Всё это должно быть нотариально заверено, поскольку на данный момент в судебно-процессуальном кодексе уже прописаны чёткие критерии для приобщения скриншотов к делу. Также необходимо указать и зафиксировать точные даты и время произошедших событий и дать ссылку на необходимую страницу.

Профилактика травли в интернете

Помните, что доверительные, тёплые отношения в семье – это то, что позволит ребёнку сразу обратиться к родителям за помощью и советом. Научите детей безопасному общению в сети. Расскажите:

- почему так важно сохранять личную информацию в тайне;
- на что обращать внимание при выборе фото и видео для размещения в интернете;
- о настройках социальных сетей и мессенджеров, чтобы незнакомые люди не могли вступить с ребёнком в контакт без его согласия;
- о травле в жизни и в интернете, чтобы подросток знал, что это такое, и мог отреагировать до того, как ситуация выйдет из-под контроля;
- научите ребёнка говорить «нет».

К сожалению, чаще всего для травли выбирают детей с проблемами в коммуникации, поэтому, постарайтесь научить своего ребёнка свободно взаимодействовать с другими людьми. Коммуникативные навыки – это то, что защитит вашего ребёнка и позволит ему многого добиться в будущем.

Что можно сказать в конце? Интернет дал всем людям возможность общаться и высказываться. К сожалению, не все умеют в нём культурно себя вести. Задача взрослых - научить детей общаться как в реальной жизни, так и в виртуальной. Научить отстаивать свои права, корректно высказывать свои мысли, критиковать без оскорблений, находить компромиссы и оставаться хорошими людьми даже под маской анонимности. А для этого всем родителям просто необходимо поддерживать в семье доверительную и дружескую атмосферу!

Врач-психиатр МЦРБ А.В. Эрднеев.

ТРАДИЦИИ

День середины лета в Казым-Мысе

Август начинается у народа ханты с праздника День середины лета – Лунг кутоп хатл. Отмечают его 2 августа, он является одним из значимых праздников.

В этот день люди поклоняются Подземному Духу – Нижней земли старику. С этого праздника начинается переход жизни на темную сторону, идет отсчет угасания солнца.

Жители деревни Казым-Мыс собрались на берегу реки Большая Обь, чтобы мысленно поблагодарить богов за дары природы, за милость и благосклонность, с пожеланиями всех благ своим детям, родственникам и близким людям. Сварили вкусную наваристую уху из свежевыловленной рыбы, женщины испекли дома вкусные булочки, блины, кто-то принёс ароматную варку.

После вкусного застолья прошла игровая программа с одноимённым названием «Лун кутоп хатл». Участники мероприятия вспомнили хантыйские крылатые выражения, например: «Куда мысли наши пойдут, туда и мы пойдём», «Если пришло счастье, не забудь о близких», «У памяти быстрые ноги, хоть кого сможет догнать» и т.д. Немного затруднились с ответами на хантыйские загадки, но, когда участница мероприятия Канева Римма Васильевна сказала, чтобы отгадать данные загадки, надо думать по-хантыйски, дело пошло веселее и все загадки были отгаданы. («У домика нет окон, нет дверей» (шишка), «Мужчина выходит на улицу, поработает, да опять в дом заходит» (нож и ножны)). С некоторым затруднением проговорили скороговорки на ханты языке: «Нялмен кепал иты таталы, лэпта-лэпта йинтал унты», «Мни язык, как шкурку, пока совсем не будет мягким», «Лангки тэплал лэпат», «У белочки животик мягкий».

Затем ведущая мероприятия Изольда Петровна Сорокина предложила участникам мероприятия вспомнить из детства заклички, например, когда долго идут дожди и нет солнца, дети обращаются к солнцу со словами: Солнышко, хар-хар! Ногтями буду тебя царапать! Соболиными когтями буду царапать! В дедушкины штаны зачем запряталось? Эльвира Васильевна Новикова предложила такую закличку: «Стрекоза-дедушка! Стрекоза-дедушка! Сосавших мою кровь - пятьсот! Сосавших мою кровь - шестьсот! Всех съешь!»

При виде стрекозы дети, уставшие от комариных укусов, обращались к ней с такой просьбой.

Люди с удовольствием провели этот замечательный день на природе, при расставании пожелали всем всего самого доброго. Пусть загаданные желания в этот день непременно сбудутся!

Изольда Сорокина.
Фото предоставлено автором.

НОВОЕ В ПРАВИЛАХ РЫБОЛОВСТВА

Рыбакам - любителям

С 1 сентября 2021 года вступает в силу Приказ Минсельхоза России от 30.10.2020 № 646 «Об утверждении правил рыболовства для Западно-Сибирского рыбохозяйственного бассейна». Именно этот документ определяет критерии, которым должны следовать все рыбаки-любители Ямала в течение следующих шести лет.

Одним из важных отличий нового правового акта от предыдущих правил стало то, что с сентября этого года граждане получают законное право на вылов «белой рыбы» - пеляди (сырка) и сига-пыжьяна. Это стало возможным благодаря инициативе Правительства автономного округа, которая была поддержана разработчиком правил - Минсельхозом России.

Уже сейчас всем желающим разрешается в сутки добывать по 10 кг корюшки или ряпушки, а также суммарно 20 кг «черной рыбы» - налима, язя, щуки, леща, ерша, наваги. А начиная с 1 сентября к перечисленному видовому составу улова можно будет добавить 5 кг пеляди и столько же сига-пыжьяна.

При этом рыбакам-любителям нужно помнить, что суммарный суточный улов не должен превышать 20 кг. Если рыбалка длится несколько дней, то вылов, хранение, а также транспортировка пойманной рыбы возможна будет в размере не более двух суточных норм, то есть 40 кг.

Ещё одним немаловажным нововведением в правилах стало увеличение длины сетей с 25 до 30 метров. Но, как и прежде, сетное орудие лова нужно промаркировать и зарегистрировать в региональном подразделении Росрыболовства.

Отметим, что для рыбаков из числа коренных малочисленных народов Севера также доступно любительское рыболовство. При этом в отличие от традиционного рыболовства рыбакам не потребуется оформлять заявку на предоставление права вылова и отчётность по итогам рыбалки.

«Начиная с 1 сентября в автономном округе для граждан доступно два вида рыболовства, при котором они имеют законное право на вылов квотируемых ценных видов рыб. При любительском рыболовстве рыбакам не надо получать никаких специальных разрешений на рыбалку, но нужно не забывать про суточный лимит. К осуществлению традиционного рыболовства рыбакам из числа коренных малочисленных народов Севера необходимо подготовиться заранее - подать заявку на следующий год, получить квоту, а затем не забыть отчитаться об её использовании», - пояснил Дмитрий Коробейников, начальник отдела организации и регулирования рыболовства окружного департамента АПК.

«Наличие права выбора - это всегда хорошо. Любительское рыболовство для нас, коренного населения Ямала, - это возможность беззаявочного вылова, в том числе «белой рыбы». При этом суточная норма достаточна для обеспечения потребностей рыбака, а если компанию на рыбалке составят ещё другие члены семьи, то и улов будет больше», - рассказал Михаил Окотэтто, председатель Союза общин коренных малочисленных народов Севера ЯНАО.

СПРАВКА

Приём заявок на традиционное рыболовство в 2022 году от граждан из числа коренных малочисленных народов Севера завершится 1 сентября 2021 года. Подать заявку можно при личном обращении в департамент, через отделы по делам коренных малочисленных народов Севера в муниципалитетах округа, а также посредством федерального портала Госуслуг.

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

Хантыйская сказка

Лон верты ими и Айе

Много лет тому назад в деревне Машьягорт, примостившейся на берегу Малой Оби, проживало несколько хантыйских семей.

Все мужчины этого небольшого поселения, способные держать тяжелую пешню и тугой охотничий лук, с раннего утра и до позднего вечера находились на рыбной ловле или охоте. А женщины, дети и старики, остававшиеся дома, управлялись со всеми работами по хозяйству.

Лишь только вечерние сумерки начинали окутывать заснеженную землю, уехавшие промысловики возвращались обратно. Что собачьи, что конные нарты каждый раз с трудом везли богатую добычу.

Удачливыми и трудолюбивыми были мужчины-машьягортцы, а узорная одежда и обувь, искусно сшитая руками их жен-мастериц, славилась как на нижнем, так и на верхнем течении Малой Оби! Благодаря этому в счастье и достатке жили люди Машьягорта.

Однажды обычным зимним вечером в одном из домов этой деревни все улеглись спать. Только младшая дочь хозяина, которую звали Айе, никак не могла заснуть. Сколько бы ни ворочалась с одного боку на другой бок, как бы ни пыталась нагнать на себя сон, ничего не получалось.

Тогда она тихонько поднялась с нар, подошла к налимьему окошку и посмотрела на улицу: там стояла тихая лунная ночь. Девушка прислушалась: сквозь стены бревенчатой избы до её слуха отчетливо донеслось, как на другом краю деревни яростно залаяли и разом смолкли собаки, а где-то совсем неподалеку неспокойно заржала лошадь.

Айе стало жутко, и, пошарив рукой возле чувала, на привычном месте, она нашла кремни для огня, зажгла лампаду и, чтобы поскорее уснуть, решила заняться рукоделием.

Усевшись на пол у самого краешка нар, протянула ноги вперед, взяла в руки расщепленные оленьи сухожилия и принялась изготавливать из них нитки. Возьмет один конец жилы, передними зубами крепко-накрепко его прикусит, а ее оставшуюся часть, смочив слюной, между обеими ладонями сначала вперед, а потом назад прокручивает.

Долго ли, коротко ли трудилась девушка, а сон все не приходил. Между тем ее домашние так крепко спали, что вряд ли кто-то из них мог бы сейчас проснуться. Вот она уже довольно большой пучок нитей напряла и, не останавливаясь на этом, продолжала свое рукоделие дальше.

Так незаметно наступила полночь.

Вдруг двери дома тихонько открылись, и в избу вошла седая сгорбленная старушонка лон верты ими. В левой руке она держала золотую чашу с небольшим пучком готовых ниток, а в правой – только что расщепленные оленьи сухожилия.

На Айе напал страх, но, собрав все свои силы, она переборола его и не подала старухе виду, что испугалась ее внезапного появления.

Лон верты ими подошла к девушке и ласково заговорила:

– Я вижу, внученька, что тебе не спится в эту долгую зимнюю ночь, а мне одной, видишь ли, тоже скучновато стало. Давай-ка вместе будем нитки из оленьих жил изготавливать и заодно посоревнуемся: кто же из нас двоих быстрее и лучше рукодельничает? Если ты выиграешь, то я подарю тебе свою золотую чашу; проиграешь – не обессудь: защекочу до смерти!

Сказав эти слова, старуха уселась напротив Айе, и они приступили к состязанию.

Долго ли, коротко ли обе мастерицы выделывали сухожилия на нитки, как девушка приметила, что золотая чаша ее соперницы вот-вот наполнится, а у нее нет и половины этих жил.

Тогда она обратилась к лон верты ими:

– Ты, бабушка, отдохни чуток, а мне по своим делам на улицу сходить надо!

Вышла Айе из избы, сходила в лабаз и, набрав там огромную охапку сухой бересты, заторопилась к мусорной яме и подожгла её.

Как только огонь набрал силу, а языки пламени с жадностью охватили кучу мусора, девушка забежала домой и крикнула старушке:

– Бабушка, бабушка, кажется, на улице твоя избушка горит!

Как будто ветром сдуло лон верты ими. Со всех ног она бросилась к мусорной яме и принялась тушить пожар.

А тем временем Айе спрятала ее золотую чашу, а затем жидким рыбьим жиром вымазала себя и лица всех спящих. И как ни в чем не бывало улеглась спать посреди своих сестер.

Незаметно стало рассветать.

Девушка, притворившись спящей, хорошо слышала, как лон верты ими вошла и долго ходила по избе в поисках своей золотой чаши.

Не обнаружив пропажи, она стала ощупывать лица спящих людей и приговаривать:

– Вот эта, по-моему, давно спит, даже потом ее прошибло, и эта спит вся потная. Так с кем же из них я изготавливала нитки из сухожилий?

Не найдя ответа на свой вопрос, лон верты ими глянула в окошко и увидела, что на улице рассвело и ей пришлось поспешно возвращаться к себе домой.

С тех давних пор прошло много лет.

Девушка по имени Айе из деревни Машьягорт, находившейся на берегу Малой Оби, удачно вышла замуж, была матерью, стала бабушкой.

И действительно, как на нижнем, так и на верхнем течении её родной реки не было такой искусной рукодельницы, как она!

В очередной раз, показывая своим внукам золотую чашу лон верты ими, она рассказывала им, кто раньше являлся ее законной владелицей.

Владимир Енов.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Дорогую
Шахову Нину Михайловну
с Днём 75-летнего юбилея!
От души желаем крепкого здоровья, успехов в теннисном спорте и побед. Пусть дети и внуки всегда радуют Вас и всего самого доброго!

С наилучшими пожеланиями,
Владимир и Ольга Еновы, их дети, внуки,
г. Ханты-Мансийск, ХМАО-Югра.

Козик Тамилу Аслановну
с юбилеем!
С юбилеем поздравляем,
От души желаем Вам
Счастья, радости без края,
И улыбки на губах!
Пусть Вас ценят, уважают.
Пусть исполнятся мечты.
И пусть в жизни Вам хватает
Сил, терпения, любви!

Администрация МО Азовское.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

¤ Администрация муниципального образования Шурышкарский район извещает жителей муниципального образования Шурышкарский район о начале работы по составлению муниципальных списков кандидатов в присяжные заседатели на 2022-2025 годы.

¤ Управление имущества Администрации муниципального образования Шурышкарский район приобретет в муниципальную собственность жилые помещения в с. Мужи, общей площадью не менее 43,5 кв.м. и не более 64 кв.м. без учета лоджий, балконов, холодных пристроев, террас, тамбуров. Год постройки – не ранее 2010 года. Коммерческие предложения принимаются по адресу: с. Мужи, ул. Советская, д. 35, каб. 106, 108 либо по адресу электронной почты: uio@shur.yanao.ru. Телефоны для справок: +7 (34994) 2-17-19, 2-20-86.

СОБОЛЕЗНОВАНИЯ

30 июля 2021 года на 61-ом году после тяжёлой болезни ушёл из жизни **Русмиленко Вячеслав Ильич.** Совет первичной организации ветеранов поселения Лопхаринское выражает глубокое соболезнование Русмиленко Екатерине Ивановне в связи с безвременным уходом из жизни сына Русмиленко Вячеслава Ильича, а также искреннее сочувствие жене - Русмиленко Альбине Сидоровне, всем родным и близким. Разделяем ваше горе и скорбим вместе с вами.

Коллективы МКУ «Комплексный центр по обслуживанию учреждений сферы образования Шурышкарского района» и Управление образования Администрации муниципального образования Шурышкарский район выражают глубокое соболезнование Чёрному Алексею Николаевичу, его родным и близким в связи со смертью **Чёрного Николая Фёдоровича.** Разделяем горечь утраты и искренне скорбим вместе с Вами.

Выражаем глубокое соболезнование Елескину Евгению Викторовичу, всем родным и близким в связи с уходом из жизни отца, брата, дяди, дедушки **Елескина Виктора Гавриловича.** Скорбим вместе с вами.

Администрация МО Азовское.

«СП» ИНФОРМИРУЕТ

Прием заявлений В единый список коренных малочисленных народов РФ

Статьей 7.1 Федерального закона от 30.04.1999 № 82-ФЗ «О гарантиях прав коренных малочисленных народов Российской Федерации» установлен учет лиц, относящихся к коренным малочисленным народам Российской Федерации и порядок формирования списка лиц, относящихся к коренным малочисленным народам РФ.

Уполномоченным органом по учету лиц, относящихся к малочисленным народам, является Федеральное агентство по делам национальностей (ФАДН).

Наличие записи в реестре облегчит доступ к льготам и преференциям, которые предусмотрены представителям коренных народов. Например, упростит реализацию прав на традиционное рыболовство и охоту, социальную пенсию, замену военной службы на альтернативную, создание общин и образование территорий традиционного природопользования.

Больше не нужно будет предоставлять документы о национальности при обращении за услугами.

В районе для оформления документов можно обратиться в органы местного самоуправления и Ассоциацию «Ямал-потомкам!». Специалисты сельских поселений оказывают информационную и организационную помощь населению в оформлении заявлений.

Наибольшей популярностью пользуется способ подачи заявлений через МФЦ. Такая возможность появилась в апреле этого года. По району уже воспользовались 619 человек. Специалисты МФЦ и Ассоциация «Ямал-потомкам!» побывали в с.Лопхари и с. Азовы. 1 августа собрали заявления в с. Овгорт.

На сегодняшний день заявления подали более 1 200 коренных жителей района.

Итогом рассмотрения заявления гражданина является направления уведомления о внесении сведений о гражданине в Список малочисленных народов.

АКТУАЛЬНО

Интерактивная карта ковид-ограничений

Карта ситуационных ограничений в регионах в связи с COVID-19 запущена на сайте стопкоронавирус.рф. Это совместный проект АНО «Диалог» и АНО «Национальные приоритеты». Она поможет быть в курсе всех последних противоэпидемиологических мер. Теперь любой россиянин может максимально легко и оперативно получать актуальную информацию о новых ограничениях в разных регионах страны. Карта доступна по ссылке (https://bit.ly/3rLZl7M).

Помимо прочего карта отражает актуальную информацию о количестве случаев заболевания COVID-19 и временных ограничительных мерах, призванных улучшить эпидемиологическую обстановку в регионах.

«На карте указаны правила работы общепита, торговых центров, получения госуслуг, работы транспорта, и другие региональные нормы. Все это позволит максимально удобно, оперативно и в одном месте получать актуальную информацию о новых ограничениях, которую еженедельно собирают и актуализируют Центры управления регионами», – сообщил первый заместитель генерального директора АНО «Диалог Регионы» Кирилл Истомин.

Карта не просто демонстрирует меры, предпринимаемые регионами в борьбе с коронавирусом, но и помогает спланировать жизнь граждан, начиная от отпуска, заканчивая командировками. В первую волну COVID-19 АНО «Диалог» совместно со стопкоронавирус.рф запустили интерактивную карту, которая в режиме реального времени отражала этапы снятия ограничений для выхода российских регионов из режима всеобщей самоизоляции. Количество просмотров страницы достигало 56 млн в месяц.

ТРАДИЦИИ

Лунг кутоп хатл в Ханты-Мужах

2 августа в природно-этнографическом парке-музее "Живун" участники мероприятия отметили День середины лета

Праздник является своего рода гранью перехода на зимнее время, когда солнце идет на убыль. В древности в этот день ханты обращались к богам, просили их быть благосклонными к северному оленю и рыбе, которые были главными источниками жизни коренных народов. По словам Иосифа Никифоровича Куртямова, история праздника идет со времен «Мув опсантам порайн», что в переводе означает с возникновения народа ханты.

Раньше праздник отмечали масштабно, не просто ездили друг другу в гости, а съезжались все вместе, устраивали национальные состязания, забивали оленей и далеко не по одному. Сегодня его отмечают преимущественно кочевые ханты. Забивают животных для пошива зимней одежды, так как именно в это время мех становится мягче, шкура потолще.

В связи с действующими ограничениями мероприятие Лунг кутоп хатл прошло в узком кругу гостей. По традиции участники прошли обряд очищения, оставляя все плохие мысли позади, угостились щедрыми дарами природы, и, поклонившись священным деревьям, повязали ленточки с монетами.

Сотрудник музея Алла Конева провела познавательную экскурсию по священным местам, показала и рассказала о «Мужигортском святилище» и «Куноватском святилищном комплексе». Самым запоминающимся событием дня стала экскурсия по выставке «Якты хот» («Медвежий праздник»), где каждый посетитель окунулся в мир древнего мужского хантыйского театра и фольклора.

Ну, конечно же, какой праздник без угощений. Организаторы мероприятия накрыли стол с традиционными блюдами северной кухни, с горячей щучьей ухой, свежим малосолом, морошкой, брусникой и многими другими яствами.

– Впервые посетила парк-музей «Живун» и это мероприятие произвело огромное впечатление, – рассказывает гость праздника Людмила Иванова, прибывшая из Саранпауля. – В этом парке-музее экспонаты не просто мёртво стоят, а они живут. Очень приятно, что даже в рамках современного мероприятия сохраняется аутентичность, а публичное и открытое представление национальных праздников – это замечательная практика сохранения этнических традиций. Хочется от всей души поблагодарить сотрудников этого музея за сохранение национальных традиций и пожелать им больших успехов в дальнейшем развитии!

– Хочу отметить, что неплохо бы проводить подобные мероприятия именно в таких форматах, когда участники общаются на родном языке, проводят традиционные обряды, когда пожилые знатоки культуры делятся знаниями с молодым поколением, – говорит заведующая филиалом природно-этнографического парка-музея «Живун» Мария Куртямова. – Так, погружаясь полностью в атмосферу самобытности, легче усвоить язык и культуру.

Вениамин Горяев.
Фото автора.

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

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

Главный редактор Н.Ф.Рочев.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 72-01224 от 16 марта 2015 г.
Индекс 54344.

Тираж 761 экз.

Вместе с материалами для публикации, просим присылать сведения об авторе: паспортные данные; домашний адрес; ИНН; номер страхового свидетельства. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Грамматической и синтаксической правкой официальных материалов редакция не занимается. Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций. Заявки на размещение поздравлений, объявлений, соболезнований, информаций рекламного и иного характера принимаются не позднее 12 часов каждого четверга. Газета набрана, свёрстана и отпечатана на электронно-офсетном комплексе редакции «Северная панорама» (с.Мужи, ул.Ленина, 7).

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

СВОБОДНАЯ ЦЕНА