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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

СЕВЕРНАЯ ПАНОРАМА

42 (7066)
16 октября
2021 года

ВЫХОДИТ ПО СУББОТАМ
ИЗДАЁТСЯ С 8 СЕНТЯБРЯ 1940 ГОДА

60 лет второму этапу коллективизации сельского хозяйства!

Нынешний день работников сельского хозяйства, отмечаемый во второе воскресенье октября, почти совпал с весьма знаменательной датой. В октябре 1961 года произошла реорганизация почти двух десятков колхозов района в два совхоза - «Мужевский» и «Горковский». Эту масштабную реорганизацию называют второй волной коллективизации.

За эти годы совхозы пережили период становления, расцвета сельхозотраслей в 70-80-е годы, падение - в 90-е годы прошлого столетия и начало возрождения некоторых отраслей практически с нуля со второго десятилетия нынешнего века.

Как бы ни назывались сегодня сельхозпредприятия, их работников по привычке ещё называют в народе «совхозниками». И сегодня у сельхозпредприятий новые задачи - вывести отрасли сельхозпроизводства с помощью новых технологий на более высокий и качественный уровень.

КРУПНЫМ ПЛАНОМ

Алексей Сидоров: "Труд на земле - работа тяжёлая"

Несмотря на то, что дипломированных выпускников сельхозакадемий в районе, вроде бы, и немало, однако опытных специалистов аграрных отраслей можно пересчитать по пальцам одной руки. Могут ли держаться такие трудоёмкие отрасли как овощеводство и сенозаготовки на одном человеке? Как оказалось, в определённой степени могут. Не первый год весь механизаторский и аграрный процесс в МСП "Мужевское" завязан на Алексее Сидорове, начальнике отдела растениеводства

Для Алексея Викторовича работа на земле началась с раннего детства на своём участке, что, возможно, и заложило первый интерес к агрономии. Отслужив в армии и окончив сельскохозяйственное училище в Удмуртии, он продолжил деятельность овощевода в частном секторе. А в МСП «Мужевское» он пришёл в 2013 году, где к этому времени уже была приобретена сельскохозяйственная спецтехника. Тогда же впервые были вспаханы поросшие бурьяном горковские поля под картофель. Сенокосные луга стояли нетронутыми с 90-х годов, а урожай из теплиц за лето не достигал и 600 кг. С тех пор ситуация кардинально изменилась в этих сельхозотраслях. Возросли объёмы сенозаготовок и урожая овощей, обработаны новые участки полей сеяных трав, налажен процесс работы в целом.

В конце мая, когда большинство людей готовятся к отпускам и пакуют чемоданы, у аграриев начинается горячая пора полевой страды, которая заканчивается только к середине сентября. Рабочий цикл в овощеводстве начинается с марта, когда ещё в домашних условиях Алексей Сидоров сеет семена тепличных овощей. В первые недели мая саженцы «переезжают» на грядки в отапливаемые теплицы, где уже заблаговременно подготовлена и удобрена почва. В мае же агроному необходимо заказать семенной картофель, чтобы к началу июня судно доставило груз в Горки. К этому времени вся спецтехника с рабочим составом выезжают в село для обработки полей к посадке. Это внесение удобрений, вспашка, обработка фрезой, нарезка гребней, и уже после - посадка и окучивание. Сразу по завершении посевной, теперь уже как заготовители кормов, Алексей Сидоров с помощниками перевозят спецтехнику и переключаются на сенокос, который продолжается вплоть до конца первой декады сентября. После чего звено начинает уборку урожая картофеля и заготовку сенажа в полиэтиленовые рулоны с полей сеяных трав.

Несмотря на то, что процессы сегодня в значительной степени механизированы, работа на земле требует больших усилий, времени, и далеко не каждый готов пойти трудиться на полях.

– Кадровая проблема сегодня стоит на первом месте, – отмечает начальник отдела растениеводства. – Помощники-механизаторы меняются каждый год, и в очередной раз приходится учить, показывать, объяснять. Да и далеко не все хотят идти в отрасль, потому что труд на земле – это тяжёлая работа: зной, дождь, сырость, рабочий день ненормированный, как и недельный график. Одному же сегодня на технике работать очень сложно. Вот работал со мной один опытный тракторист, понимали друг друга с полуслова. Когда есть взаимозаменяемость, проще и быстрее идёт работа. Три года с ним проработали, и он ушёл. Здесь ведь непросто - научился управлять трактором, и езжай! Нужно знать весь агротехнический комплекс работ: на какую глубину идёт вспашка, посадка, множество нюансов учитывать. Вот раньше система сельхозобразования включала широкий курс изучения сельхозмашин и агротехники. Выпускались механизаторы широкого профиля, которые знали и тракторную технику, и системы регулировки специализированного оборудования. Сейчас, видимо, этому не придают внимания.

Сравнивать северное сельхозпроизводство со средней полосой не совсем уместно, здесь главный минус - короткое лето. Если в южных регионах посадка картофеля происходит на месяц раньше, да и с уборкой можно не спешить, то здесь надо успеть до первых заморозков, дабы не загубить урожай. Причём, в промежуточное время проходит заготовка сена. И это с постоянной переброской спецтехники с участка на участок. А флот предприятия нынче функционировал только одним судном, которое в режиме постоянной работы обслуживало параллельно с нашими перебазировками и плавучие холодильные установки.

– Вся проблема в том, что у нас сроки и возможности очень ограничены, – говорит Алексей Викторович. – Если бы, скажем, я с помощниками специализировался только на заготовке сена и сенажа, то 500 тонн мы вполне могли бы самостоятельно заготовить. Будь для этого четыре единицы тракторов и судно. Сейчас на заготовке имеются два трактора с оборудованием. Нынче сделали заявку на ещё одну единицу, надеемся, одобрят. Работа «на два фронта» непроста. По одной из таких причин решили отказаться от выращивания картофеля в Ямгорте. Правда, и ещё ряд факторов на это повлиял: низкий уровень воды во время уборки урожая, и отсутствие овощехранилища для картофеля. Кстати, в Горках могли бы до двухсот тонн картофеля выращивать вместо сегодняшних ста, но та же проблема - хранение. Для правильного хранения нужно соблюдать определённые условия: температура, влажность, вентиляция. Те помещения, которые сейчас используем, для этого малопригодны.

На вопрос, чего сегодня не хватает сельхозотрасли для успешного развития, Алексей Сидоров, подытоживая беседу, говорит:

– Надо, чтобы работающие в сельхозотраслях, от руководителя до механизатора и рабочего, имели соответствующую квалификацию, знали технологию агропроцессов.

Вениамин Горяев.
Фото из архива «СП».

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Сельхозкомплекс района на финише летнего сезона

Продолжение. Начало в №41 «СП».

Животноводство

- Основная база животноводства осталась та же – Горковская и Мужевская фермы? Каково общее поголовье КРС? Организация летнего выпаса и надои на конец лета?

- Общее поголовье крупного рогатого скота 273 головы, в том числе коров черно-белой породы - 73. По сравнению с прошлым годом стадо КРС увеличилось на 37 голов.

Ферма по молочному направлению находится в селе Мужи, а по мясному направлению - в Горках.

В июне поголовье КРС было доставлено на летнюю ферму. Благодаря естественным погодным условиям дневной надой молока на ферме составлял 650 литров. На переработку отправлялось 520 литров, а остальное - на выпойку телят. По окончании сезона оборудование и КРС были доставлены в районный центр.

- Весной во время поездки главы района в Горки ветспециалист горковской фермы говорил о неэффективности попытки адаптировать к северным условиям герефордов - меньше привесы, чаще болеют. Предпочтение они отдали бы нашим «пеструшкам». Будут ли вноситься какие-то корректировки?

- Действительно, как показывала практика, содержание коров породы герефорд неэффективно ввиду того, что порода мясная, и животным недостаточно обычного сена и прикормки. Для них нужен корм с добавлением овощных добавок, консервированных кормов с целью набора массы. На сегодняшний день предприятие обеспечивает мясом КРС население и образовательные учреждения, есть спрос на данную продукцию. Работниками предприятия планируется проведение выбраковки для проведения отбора и исключения из основного стада. Эта процедура необходима для повышения продуктивности и качества молочной продукции. Изменений по размещению животных на фермах не планируется.

- В летний период обычно возникают сложности с реализацией молочной продукции.

- Поэтому в летний период предприятие, как правило, производит молочную продукцию более долгого хранения - творог, масло и кефир. С учётом того, что образовательные учреждения в этот период не работают, отпуска, это правильное решение. Вся молочная продукция была переработана и реализована населению.

- Подготовка к стойловому содержанию скота: летний ремонт зимних ферм, заготовка кормов - местных и привозных. Сколько заготовили на месте и вывезли на фермы?

- Не было необходимости в капитальном ремонте ферм, так как в 2019 году были произведены ремонт и реконструкция фермы в Мужах в связи с несоответствием ветеринарно-санитарным нормам, ветхим состоянием старого здания. И в 2017 году в рамках реализации программы «Устойчивое развитие сельских территорий Шурышкарского района на 2016- 2020 годы» был произведён капитальный ремонт фермы на 100 голов крупного рогатого скота в Горках. В этом сезоне проводились текущие ремонты на обеих фермах перед загоном животных на зимнее содержание.

Предприятием заготовлено 230 тонн местных трав, закуплено на юге Тюменской области 450 тонн сена.

Оленеводство

- О результатах в оленеводстве говорить можно пока приблизительно. Впереди у бригад каслание с летних пастбищ к просчётным осенним коралям. Как прошла вакцинация от «сибирки»? Обязательно нынче и требование - бирковать общественное и личное поголовье оленей, иначе к забойке и реализации необиркованные животные не будут допускаться?

- Вакцинация от сибирской язвы и биркование поголовья были начаты ещё в весенний период, так как к убою допускаются только привитые и биркованные олени.

В целом погода этим летом благоприятствовала оленеводам. Каких-либо замечаний по отёлу животных и летнему выпасу от пастухов не поступало. Есть, конечно, моменты, когда природа берёт своё - от нападения хищников происходит травёж оленей. Отчёт по приплоду и фактическому учёту телят будет представлен после просчёта в осенний период, когда оленеводы прикаслают на места зимних пастбищ.

- Как осуществлялась связь с бригадами? Снабжение по программе поддержки отрасли - электростанции, телефоны, медикаменты и прочие виды поддержки округа?

- В 2021 году, так же, как и в предыдущие годы, оленеводы в основном снабжались до каслания на места летних пастбищ в предгорья Урала. Снабжены они были согласно условиям утверждённого регионального стандарта минимальной материальной обеспеченности лиц, ведущих традиционный образ жизни коренных малочисленных народов Севера (кожа, доска, медицинские аптечки, брезент, сукно, нюк зимний и т.д.).

- Не было ли случаев заболеваний коронавирусной инфекцией в оленбригадах?

- Пока не все оленеводы провакцинированы от коронавирусной инфекции, так как оленеводческие бригады большую часть года находятся в отдалённых труднодоступных местах. По информации, предоставленной предприятиями, случаев заболевания коронавирусной инфекцией не было.

- Забойка оленей будет организована с учётом прошлогоднего опыта? На совещании в Овгорте говорилось, что предприятия начнут забойную кампанию раньше, поскольку не зависит технологический процесс на модуле от температуры наружного воздуха. Изменится ли график сдачи мяса?

- Условия субсидирования немного поменялись: при предоставлении субсидии предприятиям до конца года надо заготовить плановое количество мяса северного оленя. Предполагаем, что мясо оленя появится на прилавке магазинов и на столах учащихся образовательных организаций уже в конце ноября. Конечно, забойные модули укомплектованы морозильным оборудованием и температура наружного воздуха не влияет на сам процесс сдачи мяса, но погода может повлиять на подгон забойных оленей.

В заключение нашего разговора, пользуясь случаем, хочу поблагодарить работников сельского хозяйства за их нелёгкий, но необходимый труд. Хочу пожелать всем крепкого здоровья, стабильности и уверенности в завтрашнем дне!

Беседовал Николай Рочев.
Фото Елены Лаптандер.

ДОРОЖНОЕ ХОЗЯЙСТВО

На пути преображений

Зимой и летом они трудятся в дорожной инфраструктуре: обустраивают зимники, расчищают дороги от снега, ремонтируют дорожное полотно - 17 октября работники дорожного хозяйства отмечают профессиональный праздник

Неделя перед Днём работников дорожного хозяйства началась со снегопада – и дорожники к нему были готовы. В понедельник к расчистке улиц районного центра от снега приступили два трактора МТЗ.

- С 6 утра во вторник продолжили расчистку, а чтобы предотвратить гололёд, посыпали полотно песком, - рассказывает главный инженер МУП «Спецтранссервис» Александр Урубков.

Впрочем, с середины недели температура воздуха поднялась, не оставив стихии шанса. «Проверка» снегом и льдом перед зимним содержанием дорожниками была пройдена успешно.

Ещё до наступления устойчивых морозов «Спецтранссервис» готовит технику для обустройства зимников. На муниципальных участках будут работать пять «Кировцев». Для того чтобы приступить к работам как только позволит погода, технику рассредоточили по поселениям: две единицы в Мужах, две в Горках, одна на субподряде в Шурышкарах.

- Работаем в штатном режиме. Официально срок открытия муниципальных зимников – до 10 января, но мы, конечно, будем стараться сделать это раньше при условии установления стабильно низких температур, - комментирует Александр Викторович.

Не меньший фронт работ выполнили дорожники летом. Восемь подрядных организаций ремонтировали дороги в шести поселениях муниципалитета. Из 22-х участков улично-дорожной сети общей протяжённостью 8,28 километра на момент подготовки материала к публикации полностью завершены работы на двадцати, завершают сезон по ремонту дорог подрядчики на участках улиц Набережная в Мужах и Совхозная – 2-я Кушеватская в Горках.

2,4 километра дорог отремонтировали в Овгорте. Щебёночное покрытие дорожного полотна восстановили на шести участках: по улицам Строителей, Кедровая, Молодёжная, от Юбилейной, 1 до Фронтовиков, 9, от Советской, 55 до Кооперативной, 52, а также от Строителей, 7 до пожарного водоёма по пер. Новый.

Чуть больше двух километров дорог ремонтировали в Горках: ул. 2-я Кушеватская, от Первомайской, 13 до Набережной, 18, от Набережной, 14 до Первомайской, 33, ул. Совхозная – 2-я Кушеватская.

Три подрядчика были заняты на ремонте дорог райцентра. Четыре из семи участков ремонтировали рабочие ООО «Спецавтострой»: от ул. Комсомольская до ул. Обская, от Республики, 44 до Советской, 29, от Республики, 24 до Советской, 13, от 50 лет Октября до Рыбацкой, 11. Ещё два подрядчика проводили работы на участках улиц 50 лет Октября, Рыбацкая, Набережная. Всего в Мужах отремонтировано 1,89 км. Дорожники устранили просадку железобетонных плит, заменили плиты дорожного покрытия и разрушенные монолитные участки, удлинили оголовки водопропускных труб, исправили профили дорожного полотна, укрепили откосы, установили дорожные знаки.

На питлярских улицах Совхозная и Советская ремонт проводился на участках общей протяжённостью 910 метров.

В Шурышкарах отремонтировали два участка общей протяжённостью 735 метров – по ул. Центральная, 2-34 и от ул. Молодёжная, 1 до ул. Мира, 9, установили 25 дорожных знаков.

- Помимо ремонта дорог, также выравнивали дорожное полотно улиц села с помощью грейдера, досыпали щебень в тех местах, где это было необходимо, - говорит глава МО Шурышкарское Владислав Колобаев. – С 2019 года мы делали основной упор на состояние проезжей части, сейчас акцент ставим, в том числе, на пешеходных дорожках. Положили 76 метров тротуара из бетонных плит по ул. Центральная. В рамках бюджетной инициативы граждан установили два деревянных пешеходных мостика через овраги, в планах – успеть установить в этом году третий.

В Азовы отремонтировали дорогу по улице Озёрная.

Работы по ремонту дорог в Лопхарях не проводились, однако состояние дорожного полотна поддерживалось другими мерами.

- В общей сложности порядка 3 километров дорог мы поддержали за счёт содержания: подсыпали щебёнку, выровняли полотно. Основные работы проводились по улицам Советская, Лесная, Северная, - комментирует глава МО Лопхаринское Марат Темирбаев. – По улице Нагорная сделали тротуар в деревянном исполнении.

Активно в период навигации использовалась мужевскими автомобилистами построенная в прошлом году паромная переправа. В «Спецтранссервисе» отметили, что велись штатные работы по корректировке съезда к паромам: при выявлении дефектов выравнивали щебёночную отсыпку, устраняли колейность. Весной на переправе установили новый балок, подключили к электричеству. Зимой он, как сообщил главный инженер предприятия, послужит контрольно-пропускным пунктом при выезде на зимник из Овгорта.

Элина Витязева.
Фото из архива «СП».

ЭСКУЛАП № 9

НОВОСТИ ЦРБ

Остановим COVID-19 вместе

К 13 октября против коронавирусной инфекции вакцинировано 63 процента взрослого населения Шурышкарского района

По состоянию на утро 13 октября в Шурышкарском районе первым компонентом вакцинировано 4028 человек, вторым – 3452. Ревакцинацию прошли 624 человека.

С 8 октября вступило в силу постановление №29 главного санитарного врача по ЯНАО «О проведении профилактических прививок против новой коронавирусной инфекции COVID-19 взрослому населению ЯНАО и о наличии обязательной вакцинации против COVID-19 у работников, прибывающих на территорию региона для осуществления деятельности вахтово-экспедиционным методом».

Согласно постановлению обязательной вакцинации против новой коронавирусной инфекции подлежат следующие категории граждан старше 18 лет: сотрудники медицинских организаций, сферы образования, в том числе дополнительного, учреждений физкультуры и спорта, лица, занятые в сфере обслуживания населения (сотрудники банков, почты, объектов торговли и общественного питания, гостиниц, парикмахерских, прачечных и т.д.), работники учреждений культуры, сферы отдыха и развлечений, государственные и муниципальные служащие, работники органов власти и местного самоуправления. За пять дней с момента вступления постановления в силу в Шурышкарском районе вакцинирован 131 человек.

Действие постановления не распространяется на людей, имеющих противопоказания. Справку о наличии медицинского отвода от вакцинации можно получить только на основании заключения иммунологической комиссии; выдача документа регламентировано строго в соответствии с утверждёнными методическими рекомендациями.

На момент подготовки материала к публикации учреждения здравоохранения района располагали 404 дозами «Спутник V» («ГамКовидВак»), 386 дозами «Спутник Лайт». 13 октября поступила вакцина «ЭпиВакКорона» в количестве 20 доз, рассчитанных на 10 человек.

Процедура прививки отработана по схеме: предвакцинальный осмотр врачом с обязательным измерением температуры, инъекция препарата, наблюдение за вакцинированным.

Защитите себя и своих близких: поставьте первый и второй компоненты вакцины против новой коронавирусной инфекции, а также пройдите ревакцинацию, обратившись в учреждения ГБУЗ ЯНАО «Мужевская ЦРБ».

«Сердце для жизни»

Жители разных возрастных категорий почти каждого поселения Шурышкарского района приняли участие в социально-профилактической акции «Сердце для жизни», посвящённой Всемирному Дню сердца.

Сотрудники Горковской участковой больницы, Питлярской и Овгортской врачебных амбулаторий, Азовского, Лопхаринского, Восяховского фельдшерско-акушерских пунктов организовали островки здоровья, где для всех присутствующих провели тематические лекции. Заинтересованным гражданам доступно и подробно донесли о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, таких как инфаркт и инсульт, их симптомах, профилактике развития этих патологических состояний и мероприятиях, направленных на борьбу с факторами риска, а также о приёмах оказания первой помощи. Раздали информационные буклеты с соответствующей тематикой.

Выполняя эти рекомендации, можно снизить риск преждевременной смерти от сердечных болезней и инсульта на 80%: следите за своим питанием, регулярно занимайтесь спортом, высыпайтесь, откажитесь от вредных привычек, учитесь справляться со стрессом.

Будьте здоровы - берегите своё сердце!

СПРОСИМ У ДОКТОРА

Новообразование в груди: насколько это опасно?

В рамках месяца борьбы против рака молочной железы, который был объявлен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1993 году, мы поговорим о фиброаденоме молочной железы с врачом акушером-гинекологом ГБУЗ ЯНАО «Мужевская ЦРБ» Светланой Вернигоровой.

- Зачастую наличие уплотнения в груди становится для женщины неожиданным открытием, которое вызывает определённую эмоциональную реакцию. Фиброаденома – предвестник рака?

- Фиброаденома – это самая распространённая доброкачественная опухоль молочной железы в виде узелков, состоящих из фиброзной и железистой ткани.

Как правило, это одиночное плотное образование, но в 10% случаев может быть множественным и затрагивать обе молочные железы. Возможность перерождения этого вида опухоли в онкологию составляет менее 2%.

В зависимости от расположения образования относительно протоков железы выделяют интраканаликулярную, периканаликулярную, смешанную и листовидную фиброаденому. Последняя форма – нечастый случай, но у неё самые высокие риски озлокачествления.

- На какие признаки обратить внимание?

- К признакам фиброаденомы относится появление уплотнения под кожей, при прощупывании обнаруживается плотный безболезненный подвижный узел. При беременности и лактации образование быстро увеличивается. В период полового созревания и менопаузы опухоль может достигать относительно больших размеров, за несколько месяцев вырастая на 5-7 см. В остальном для фиброаденомы не свойственны увеличение лимфатических узлов, активный воспалительный процесс, выделения из сосков и другие признаки.

- Как диагноз подтверждается?

- Нередко фиброаденома является находкой при плановых профилактических осмотрах, УЗИ или маммографии.

Основным способом диагностики является УЗИ, но нужно понимать, что по УЗИ нельзя со стопроцентной уверенностью сказать, что увиденное образование является доброкачественным. Это можно подтвердить только гистологическим методом, то есть сделать его биопсию. КТ, МРТ, маммография являются дополнительными методами обследования, но тоже не дающими 100% диагноз.

- Пожалуй, самый важный вопрос: фиброаденома лечится?

- Лечение фиброаденомы заключается в наблюдении за образованием или его удалении в следующих случаях: если оно листовидного типа; его размеры превышают 2 см; опухоль быстро растёт; есть сомнения в доброкачественности образования. Прогноз после удаления почти всегда благоприятный. Однако, для того чтобы свести риск рецидива к минимуму, требуется соблюдение определённых рекомендаций.

Важно правильно подобрать средства контрацепции с учётом репродуктивных планов, избегать переохлаждения, стрессов, тяжёлых инфекционных заболеваний. Индивидуальные рекомендации и назначения дает врач. В некоторых случаях требуется коррекция гормонального фона с помощью эндокринолога.

Дорогие женщины! Не забывайте о ежегодном визите к врачу-гинекологу, а также о самообследовании молочных желёз ежемесячно на 5-10 день цикла. Берегите себя и будьте здоровы!

Факторы риска появления фиброаденомы:

- низкий индекс массы тела в детском и подростковом периоде;
- быстрый темп роста в подростковом периоде;
- чрезмерное употребление алкоголя (особенно в возрасте от 16 до 23 лет), кофеина;
- дефицит в рационе овощей, фруктов, орехов, пищевых волокон;
- малоподвижный образ жизни;
- врождённые и приобретённые генетические изменения;
- заболевания эндокринной системы: сахарный диабет, гипертиреоз, аденома гипофиза и пр.;
- хронические воспалительные заболевания органов малого таза;
- перенесённые аборты и выкидыши;
- отсутствие беременностей в репродуктивном возрасте;
- раннее наступление менструаций;
- поздний климакс;
- травмы груди;
- стрессы;
- вредные привычки.

САНБЮЛЛЕТЕНЬ

Возраст здоровью не помеха

Начало октября украшено в календаре событий международным Днём пожилых людей. Геронтология – наука молодая, появилась только в конце XIX века, пытается отодвинуть старость, сохранить активный, независимый образ жизни как можно дольше.

Перечислим основные принципы профилактики старения. **Диагностика.** Получение достоверной информации о текущем состоянии здоровья, а также об индивидуальных особенностях организма является важной предпосылкой к построению рациональной стратегии охраны здоровья. **Вакцинация.** Перенесённые инфекционные заболевания ускоряют скорость старения организма. Чтобы предотвратить распространение инфекционных заболеваний, создан календарь прививок. **БАДы и витамины** замедляют процессы старения. **Рациональное питание.** Многие продукты питания замедляют процессы старения, к ним относятся: ягоды, тёмный шоколад, бобы, рыба, овощи, орехи, цельнозерновые продукты питания, чеснок, авокадо, оливковое масло. **Физическая активность.** Снижение двигательной активности человека привело к росту рисков развития остеопороза. **Отказ от вредных привычек.**

Каждый из нас должен помнить, что старость неминуема, и приложить все усилия, чтобы те, кого мы называем пожилыми людьми, кто достоин уважения за свой богатый жизненный опыт, смогли жить беззаботно и жизнерадостно, окружённые заботой, добротой и вниманием.

ПОНЕДЕЛЬНИК
18 октября

Первый канал
05.00, 09.15 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.10, 17.00, 01.15, 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 «Алиби» (16+)
23.30 «Вечерний Ургант» (16+)
00.10 «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, 02.20 Т/с «Тайны следствия» (16+)
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Тайна Лилит» (12+)
23.40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
04.05 Т/с «Личное дело» (16+)

Культура
07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
07.05 «Невский ковчег. Теория невозможного»
07.35, 00.00 Д/ф «Три дня из жизни Анны Болейн. Арест, суд и казнь»
08.20 «Цвет времени»
08.35 «Легенды мирового кино»
09.00 «Сказки из глины и дерева»
09.15, 20.45 Т/с «Симфонический роман» (12+)
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.50 «XX век»
12.15 «Роман в камне»
12.40 Д/ф «В поисках радости»
13.40 «Линия жизни»
14.30 Д/ф «Будни и праздники Александра Ермакова»
15.05 «Новости. Подробно. Арт»
15.20 «Агора»
16.25, 22.15 Т/с «Оптимисты»
17.20, 01.50 «Пианисты XXI века»
18.40 «Ступени цивилизации»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
21.30 «Сати. Нескучная классика...»
23.10 Д/с «Фотосферы»
02.40 Д/с «Первые в мире»

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00, 02.00 Д/ф «Люди РФ. Человек будущего. Константин Циолковский» (12+)
06.30, 02.30 Д/ф «Люди РФ. Микромиры Владимира Тихонова» (12+)
07.00, 17.45 «Детский вопрос» (12+)
07.30 М/с «Деревяшки» (0+)
08.25, 16.35 М/с «Лео и Тиг» (0+)
09.00, 15.35, 16.10 Д/ф «Агрессивная среда» (12+)
09.50, 10.10, 11.10 Т/с «Проводница» (16+)
10.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.30, 22.00 «Время Ямала» (16+)
12.00, 05.30 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
12.15, 05.45 «Секреты северных ремёсел» (12+)
12.30, 22.15 Д/ф «Планета вкусов» (12+)
13.15, 00.00, 03.45 «Актуальное интервью» (12+)
13.30, 15.10, 20.15 Т/с «Бабье лето» (16+)
17.15, 19.45 Т/с «Два отца и два сына» (16+)
18.15, 23.15, 03.00 «Большое интервью» (12+)
19.00, 22.45 Д/ф «Большой скачок» (12+)
00.15, 04.00 «Полярные истории» (12+)
01.15 «На высоте» (12+)
01.45, 05.15 «Еду на Ямал» (12+)
05.00 «Маршрут построен» (12+)

Звезда
06.05 «Легенды госбезопасности. Исхак Ахмеров. Мистер «Резидент» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 21.15 Новости дня
09.25 Х/ф «Отцы и деды» (6+)
11.20, 21.25 «Открытый эфир». Ток-шоу (12+)
13.25, 18.10 «Не факт!» (6+)
14.05, 16.05, 04.00 Т/с «МУР» (16+)
16.00 «Военные новости»
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
18.50 «Подпольщики». «Война женского рода» (16+)
19.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным (12+)
20.25 «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Лжепартизаны в Крыму» (12+)
23.05 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.40 Х/ф «Право на выстрел» (12+)
01.20 Х/ф «Чужая родня» (12+)
02.55 «Военный врач Николай Пирогов. Тайный советник науки» (16+)
03.35 «Хроника Победы» (16+)

ВТОРНИК
19 октября

Первый канал
05.00, 09.15 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.10, 17.00, 01.15, 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 «Алиби» (16+)
23.35 «Вечерний Ургант» (16+)
00.15 «Сергей Безруков. И снова с чистого листа» (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, 02.20 Т/с «Тайны следствия» (16+)
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Тайна Лилит» (12+)
23.40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
04.05 Т/с «Личное дело» (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, 20.05 «Правила жизни»
07.35, 00.00 Д/ф «Три дня из жизни Анны Болейн. Арест, суд и казнь»
08.20 «Цвет времени»
08.35 «Легенды мирового кино»
09.00, 17.30 Д/с «Первые в мире»
09.15, 20.45 Т/с «Симфонический роман» (12+)
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.50 «XX век»
12.20 Х/ф «Дни хирурга Мишкина»
13.30 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
14.15 «Голливуд Страны Советов»
14.30 Д/ф «Хранитель Ивановки. Александр Ермаков»
15.05 «Новости. Подробно. Книги»
15.20 Д/с «Неизвестная»
15.50 «Сати. Нескучная классика...»
16.35, 22.15 Т/с «Оптимисты»
17.45, 01.55 «Пианисты XXI века»
18.40 «Ступени цивилизации»
19.45 «Главная роль»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
21.30 «Белая студия»
23.10 Д/с «Фотосферы»

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00, 02.00 Д/ф «Люди РФ. Один день и вся жизнь Евгения Еловского» (12+)
06.30, 02.30 Д/ф «Люди РФ. Ростислав Алексеев. Укрощая скорость» (12+)
07.00, 17.45 «Детский вопрос» (12+)
07.30 М/с «Деревяшки» (0+)
08.25, 16.35 М/с «Лео и Тиг» (0+)
09.10, 15.35, 16.10 Д/ф «Агрессивная среда» (12+)
10.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.30, 22.00 «Время Ямала» (16+)
10.10, 11.10 Т/с «Лучшие враги» (16+)
12.00, 05.30 «Северный колорит» (12+)
12.30, 22.15 Д/ф «Планета вкусов» (12+)
13.15, 00.00, 03.45 «Актуальное интервью» (12+)
13.30, 15.10, 20.15 Т/с «Бабье лето» (16+)
17.15, 19.45 Т/с «Два отца и два сына» (16+)
18.15, 23.15, 03.00 «Большое интервью» (12+)
19.00, 22.45 Д/ф «Большой скачок» (12+)
00.15, 04.00 «Полярные истории» (12+)
01.15 «На высоте» (12+)
01.45, 05.15 «Еду на Ямал» (12+)
05.00 «Маршрут построен» (12+)

Звезда
05.25, 14.05, 16.05, 04.00 Т/с «МУР» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 21.15 Новости дня
09.25, 18.30 «Специальный репортаж» (12+)
09.45 Х/ф «Улица полна неожиданностей» (6+)
11.20, 21.25 «Открытый эфир». Ток-шоу (12+)
13.25, 18.10 «Не факт!» (6+)
16.00 «Военные новости»
18.50 «Подпольщики». «В логове зверя» (16+)
19.40 «Легенды армии с Александром Маршалом». Александр Молодчий (12+)
20.25 «Улика из прошлого» (16+)
23.05 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.40 Х/ф «Аты-баты, шли солдаты...» (12+)
01.25 Х/ф «Отцы и деды» (6+)
02.45 «Фронтовой истребитель МиГ-29. Взлет в будущее» (16+)

СРЕДА
20 октября

Первый канал
05.00, 09.15 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.10, 17.00, 01.35, 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 «Алиби» (16+)
22.35 «Док-ток» (16+)
23.35 «Вечерний Ургант» (16+)
00.15 «Никита Михалков. Движение вверх» (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, 02.20 Т/с «Тайны следствия» (16+)
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Тайна Лилит» (12+)
23.40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
04.05 Т/с «Личное дело» (16+)

Культура
12.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
12.20 Х/ф «Дни хирурга Мишкина»
13.30 «Искусственный отбор»
14.15 «Голливуд Страны Советов»
14.30 Д/с «Рассекреченная история»
15.05 «Новости. Подробно. Кино»
15.20 «Библейский сюжет»
15.50 «Белая студия»
16.35, 22.15 Т/с «Оптимисты»
17.30 Д/ф «Надо жить, чтобы все пережить»
17.55, 01.45 «Пианисты XXI века»
18.40 «Ступени цивилизации»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Т/с «Симфонический роман» (12+)
21.30 «Власть факта»
23.10 Д/с «Фотосферы»
00.00 Д/ф «Три дня из жизни Анны Болейн. Арест, суд и казнь»
00.45 «XX век»
02.30 «Роман в камне»

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00, 02.00 Д/ф «Люди РФ. Вспоминая Алексея Германа» (12+)
06.30, 02.30 Д/ф «Люди РФ. Анатолий Ехалов. Ловец человеков» (12+)
07.00, 17.45 «Детский вопрос» (12+)
07.30 М/с «Деревяшки» (0+)
08.25, 16.35 М/с «Лео и Тиг» (0+)
09.10, 15.35, 16.10 Д/ф «Агрессивная среда» (12+)
10.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
10.10, 11.10 Т/с «Лучшие враги» (16+)
12.00 «Изьватас олэм». Программа на языке коми (12+)
12.30, 22.15 Д/ф «Планета вкусов» (12+)
13.15, 00.00, 03.45 «Актуальное интервью» (12+)
13.30, 15.10 Т/с «Бабье лето» (16+)
17.15 Т/с «Два отца и два сына» (16+)
18.15, 23.15, 03.00 «Большое интервью» (12+)
18.55 Волейбол. Чемпионат России 2021 г. / 2022 г. Мужчины. «Факел» (Новый Уренгой) - «Енисей» (Красноярск) (12+)
22.45 Д/ф «Большой скачок» (12+)
00.15, 04.00 «Полярные истории» (12+)
01.15 «На высоте» (12+)
01.45, 05.15 «Еду на Ямал» (12+)
05.00 «Маршрут построен» (12+)
05.30 «Изьватас олэм», Программа на языке коми (12+)

Звезда
05.25, 14.05, 16.05, 04.00 Т/с «МУР» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 21.15 Новости дня
09.20, 23.40 Х/ф «Свой среди чужих, чужой среди своих» (12+)
11.20, 21.25 «Открытый эфир». Ток-шоу (12+)
13.25, 18.10 «Не факт!» (6+)
16.00 «Военные новости»
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
18.50 «Подпольщики». «Охота на нацистских боссов» (16+)
19.40 «Главный день». Дмитрий Марьянов (12+)
20.25 «Секретные материалы» (12+)
23.05 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
01.35 Х/ф «Улица полна неожиданностей» (6+)
02.40 Д/ф «Великолепная «Восьмерка» (16+)

ЧЕТВЕРГ
21 октября

Первый канал
05.00, 09.15 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.10, 17.00, 01.15, 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 «Алиби» (16+)
22.35 «Большая игра» (16+)
23.35 «Вечерний Ургант» (16+)
00.15 К 95-летию Спартака Мишулина. «Саид и Карлсон» (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, 02.20 Т/с «Тайны следствия» (16+)
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Тайна Лилит» (12+)
23.40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
04.05 Т/с «Личное дело» (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 «Правила жизни»
07.35 Д/ф «Три дня из жизни Анны Болейн. Арест, суд и казнь»
08.20, 17.20, 23.00 «Цвет времени»
08.35 «Легенды мирового кино»
09.00, 02.40 Д/с «Первые в мире»
09.15, 20.45 Т/с «Симфонический роман» (12+)
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.55 «XX век»
12.20 Х/ф «Дни хирурга Мишкина»
13.30 «Абсолютный слух»
14.15 «Голливуд Страны Советов»
14.30 Д/с «Рассекреченная история»
15.05 «Новости. Подробно. Театр»
15.20 «Пряничный домик»
15.50 «2 Верник-2»
16.35, 22.15 Т/с «Оптимисты»
17.30, 02.00 «Пианисты XXI века»
18.35 «Ступени цивилизации»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Открытая книга»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
21.30 «Энигма. Валентин Урюпин»
23.10 Д/с «Фотосферы»
00.00 Д/ф «Возлюбленная императора - Жозефина де Богарне»

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00, 02.00 Д/ф «Люди РФ. Сорок третья весна Сергея Фетисова» (12+)
06.30, 02.30 Д/ф «Люди РФ. Мотив жизни - наука. Академик Грачёв» (12+)
07.00, 17.45 «Детский вопрос» (12+)
07.30 М/с «Деревяшки» (0+)
08.25, 16.10 М/с «Лео и Тиг» (0+)
09.10, 15.10 Д/ф «Агрессивная среда» (12+)
10.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.30, 22.00 «Время Ямала» (16+)
10.10, 11.10 Т/с «Лучшие враги» (16+)
12.00, 05.30 «Тут сул*там». Программа на языке ханты (12+)
12.30, 22.15 Д/ф «Планета вкусов» (12+)
13.15, 00.00, 03.45 «Актуальное интервью» (12+)
13.30 Д/ф «Искусственный разум» (12+)
16.55 «Арктический календарь» (12+)
17.15, 19.45 Т/с «Два отца и два сына» (16+)
18.15, 23.15, 03.00 «Большое интервью» (12+)
19.00, 22.45 Д/ф «Большой скачок» (12+)
20.15 Т/с «Бабье лето» (16+)
00.15, 04.00 «Полярные истории» (12+)
01.15 «На высоте» (12+)
01.45, 05.15 «Еду на Ямал» (12+)
05.00 «Маршрут построен» (12+)

Звезда
05.20, 14.05, 16.05, 03.50 Т/с «МУР» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 21.15 Новости дня
09.20 Х/ф «Папаши» (12+)
11.20, 21.25 «Открытый эфир». Ток-шоу (12+)
13.25, 18.10 «Не факт!» (6+)
16.00 «Военные новости»
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
18.50 «Подпольщики». «Бумеранг для палачей» (16+)
19.40 «Легенды телевидения». Крылов Дмитрий (12+)
20.25 «Код доступа» (12+)
23.05 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.40 Х/ф «Из жизни начальника уголовного розыска» (12+)
01.30 Х/ф «Подсудимый» (12+)
03.00 «Военный врач Валентин Войно-Ясенецкий. Святитель-хирург» (16+)
03.40 Д/с «Сделано в СССР» (12+)

ПЯТНИЦА
22 октября

Первый канал
05.00, 09.15 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55, 02.55 «Модный приговор» (6+)
12.10, 17.00 «Время покажет» (16+)
15.15, 04.35 «Давай поженимся!» (16+)
16.00, 05.15 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 «Вечерние новости»
18.40 «Человек и закон» (16+)
19.45 «Поле чудес»
21.00 «Время»
21.30 «Голос». Юбилейный сезон (12+)
23.25 «Вечерний Ургант» (16+)
00.20 Д/ф «Легендарные рок-промоутеры» (16+)
02.10 «Наедине со всеми» (16+)

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 «Тайны следствия» (16+)
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Тайна Лилит» (12+)
23.40 «Дом культуры и смеха» (16+)
01.50 Х/ф «Небо измеряется милями» (12+)

Культура
06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 «Правила жизни»
07.35 Д/ф «Возлюбленная императора - Жозефина де Богарне»
08.35 «Легенды мирового кино»
09.00 «Цвет времени»
09.15 Т/с «Симфонический роман» (12+)
10.20 Х/ф «Цирк»
12.05 «Больше, чем любовь»
12.45 «Открытая книга»
13.15 «Роман в камне»
13.45 «Власть факта»
14.30 Д/с «Рассекреченная история»
15.05 «Письма из провинции»
15.35 «Энигма. Валентин Урюпин»
16.15, 22.00 Т/с «Оптимисты»
17.55 Д/с «Первые в мире»
18.10 «Пианисты XXI века»
18.45 «Билет в Большой»
19.45 «Смехоностальгия»
20.15 «Искатели»
21.00 «Линия жизни»
00.00 Х/ф «Счастливое предзнаменование» (12+)
01.40 Трио Херби Хэнкока
02.40 М/ф «Великолепный Гоша»

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00, 02.00 Д/ф «Люди РФ. Путь к победе Георгия Шпагина» (12+)
06.30, 02.30 Д/ф «Люди РФ. Нечаянный дар Людмилы Ивановой» (12+)
07.00, 17.45 «Детский вопрос» (12+)
07.30 М/с «Деревяшки» (0+)
08.25, 16.35 М/с «Лео и Тиг» (0+)
09.10, 15.35, 16.10 Д/ф «Агрессивная среда» (12+)
10.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.30, 22.00 «Время Ямала» (16+)
10.10, 11.10 Т/с «Лучшие враги» (16+)
12.00 «Ялэмдад нумгы». Программа на ненецком языке (12+)
12.30, 22.15 Д/ф «Планета вкусов» (12+)
13.15, 00.00, 03.45 «Актуальное интервью» (12+)
13.30, 15.10 Т/с «Бабье лето» (16+)
17.15, 19.45 Т/с «Два отца и два сына» (16+)
18.15, 23.15, 03.00 «Большое интервью» (12+)
19.00, 22.45 Д/ф «Большой скачок» (12+)
20.15 Т/с «Вангелия» (12+)
00.15, 04.00 «Полярные истории» (12+)
01.15 «На высоте» (12+)
01.45 «Еду на Ямал» (12+)
05.00 «Маршрут построен» (12+)
005.15 «Еду на Ямал» 12+
05.30 «Ялэмдад нумгы». Программа на ненецком языке (12+)

Звезда
05.15, 14.05, 16.05 Т/с «МУР» (16+)
06.50, 09.20 Х/ф «Приказ: огонь не открывать» (12+)
09.00, 13.00, 21.15 Новости дня
09.45 Х/ф «Приказ: перейти границу» (12+)
11.50, 13.25 Х/ф «Ко мне, Мухтар!» (6+)
16.00 «Военные новости»
18.10 «Битва оружейников. Противотанковые ружья». (12+)
18.40 «Сделано в СССР» (12+)
19.10, 21.25 Т/с «Краповый берет» (16+)
23.10 «Десять фотографий». Софья Великая (12+)
00.05 Х/ф «Папаши» (12+)
01.45 Х/ф «Земля, до востребования» (12+)
04.10 Д/ф «Легендарные самолеты. Ту-104. Турбулентность ясного неба» (16+)

СУББОТА
23 октября

Первый канал
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
07.25 «Горячий лед». Гран-при 2021 г. Лас-Вегас. Фигурное катание. Мужчины. Короткая программа
09.00 «Умницы и умники» (12+)
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00, 12.00 Новости
10.15, 23.45 «Горячий лед». Гран-при 2021 г. Лас-Вегас. Фигурное катание. Пары. Короткая программа (0+)
11.15, 12.15 «Видели видео?» (6+)
14.20 «ТилиТелеТесто» с Ларисой Гузеевой (6+)
15.55 «Кто хочет стать миллионером?»
17.30 «Ледниковый период» (0+)
21.00 «Время»
21.20 «Сегодня вечером» (16+)
00.50 К 95-летию Спартака Мишулина. «Саид и Карлсон» (12+)
01.45 «Горячий лед». Гран-при 2021 г. Лас-Вегас. Фигурное катание. Танцы. Ритм-танец. Женщины. Короткая программа
04.50 «Модный приговор» (6+)

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

Культура
06.30 «Библейский сюжет»
07.05 М/ф «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях», «Сказка о золотом петушке»
08.05 Х/ф «На дальней точке»
09.15 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым»
09.45 Х/ф «Человек родился»
11.15 «Черные дыры. Белые пятна»
11.55, 01.55 Д/ф «Семейные истории шетлендских выдр»
12.50 «Дом ученых»
13.20 «Острова»
14.00 Х/ф «Мальш и Карлсон, который живет на крыше»
15.30 «Большие и маленькие»
17.25 «Искатели»
18.15 Д/ф «Аркадий Райкин»
19.10 Д/с «Великие мифы. Одиссея»
19.40 Х/ф «Благослови зверей и детей» (12+)
21.20 Д/ф «Новое родительство»
22.00 «Агора»
23.00 «Клуб Шаболовка, 37»
00.05 Д/с «Архивные тайны»
00.30 Х/ф «Путь к причалу»
02.50 М/ф «Великолепный Гоша»

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, 12.00 Д/ф «Ветеринары» (12+)
08.00, 02.30 «На высоте» (12+)
08.30, 03.30 «С полем!» (12+)
08.45, 04.00 «Второе дыхание» (12+)
10.30 Д/ф «Природоведение с Александром Хабургаевым» (6+)
11.00, 17.20 Д/ф «Добавки» (12+)
11.30 Д/ф «Настоящая история» (12+)
12.30 Т/с «Под каблуком» (12+)
16.00 Д/ф «Запомнить всё» (12+)
16.50 Д/ф «Не факт» (12+)
17.50 «Арктический календарь» (12+)
17.55 Волейбол. Чемпионат России 2021 г. / 2022 г. Мужчины. «Факел» (Новый Уренгой) - «Урал» (Уфа) (12+)
19.30 Х/ф «Параллельные миры» (16+)
21.15 Х/ф «Лекарь. Ученик Авиценны» (12+)
23.50 Х/ф «Другая Бовари» (16+)
01.30, 05.00 «Большое интервью» (12+)
02.15, 05.45 «Актуальное интервью» (12+)
04.30 «Маршрут построен» (12+)
04.45 «Еду на Ямал» (12+)

Звезда
04.50 Х/ф «Большая семья» (6+)
06.40, 08.15 Х/ф «Женатый холостяк» (6+)
08.00, 13.00, 18.00 Новости дня
08.40 «Морской бой» (6+)
09.45 «Круиз-контроль». «Улан-Удэ Баргузин» (12+)
10.15 «Легенды цирка с Эдгардом Запашным» (12+)
10.45 «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Марика Рёкк. Девушка мечты фюрера» (12+)
11.40 «Улика из прошлого». «Франция против Гитлера. Последняя тайна эскадрильи «Нормандия-Неман» (16+)
12.30 «Не факт!» (6+)
13.15 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным» (12+)
14.05 «Легенды кино». Савелий Крамаров (6+)
15.05, 18.30 Т/с «Большая перемена» (6+)
18.15 «Задело!» с Николаем Петровым
21.20 Т/с «Сержант милиции» (12+)
01.25 Т/с «Кадеты» (12+)
04.55 «Сделано в СССР» (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ
24 октября

Первый канал
06.00, 10.05, 12.00 Новости
06.15 «Часовой» (12+)
06.50 «Здоровье» (16+)
08.00 «Горячий лед». Гран-при 2021 г. Лас-Вегас. Фигурное катание. Мужчины. Произвольная программа
10.15 Жанна Бадоева в проекте-путешествии «Жизнь других» (12+)
11.15, 12.15 «Видели видео?» (6+)
14.00 К 110-летию Аркадия Райкина. «Человек с тысячью лиц» (12+)
15.05 «Горячий лед». Гран-при 2021 г. Лас-Вегас. Фигурное катание. Женщины. Короткая программа. Пары. Произвольная программа (0+)
16.40 «Порезанное кино» (16+)
17.45 «Три аккорда» (16+)
19.25 Шоу Максима Галкина «Лучше всех!» (0+)
21.00 «Время»
22.00 Что? Где? Когда?
23.10 «Вызов. Первые в космосе» (12+)
00.05 Владимир Познер и Иван Ургант в проекте «Германская головоломка» (18+)
01.05 «Наедине со всеми» (16+)
02.00 «Горячий лед». Гран-при 2021 г. Лас-Вегас. Фигурное катание. Женщины. Произвольная программа
03.00 «Модный приговор» (6+)
03.50 «Давай поженимся!» (16+)

РОССИЯ 1
05.20, 03.20 Х/ф «Храни её любовь» (12+)
07.15 «Устами младенца»
08.00 «Местное время. Воскресенье»
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 «Утренняя почта с Николаем Басковым»
10.10 «Сто к одному»
11.00 «Большая переделка»
12.00 «Петросян-шоу» (16+)
14.00 Т/с «Скалолазка» (12+)
18.00 Музыкальное гранд-шоу «Дуэты» (12+)
20.00 Вести недели
22.00 «Москва. Кремль. Путин»
22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
01.30 Х/ф «Если бы я тебя любил...» (12+)

Культура
06.30 Д/с «Великие мифы. Одиссея»
07.05 М/ф «Голубая стрела», «Бюро находок»
08.00 «Большие и маленькие»
09.50 «Мы - грамотеи!»
10.35 Х/ф «Путь к причалу»
12.00 «Письма из провинции»
12.30, 01.00 «Диалоги о животных»
13.10 «Невский ковчег. Теория невозможного»
13.40 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
14.20 «Иллюзион» (12+)
16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
17.15 «Пешком...»
17.45 Д/ф «Я ни с какого года»
18.25 «Романтика романса»
19.30 Новости культуры
20.10 Х/ф «Холодное лето пятьдесят третьего...» (12+)
21.50 Юбилей Софии Губайдулиной. «Энигма»
23.10 Х/ф «Твист круглые сутки» (12+)
00.30 Д/с «Архивные тайны»
01.40 «Искатели»
02.30 М/ф «Кважды Ква», «Таракан», «И смех и грех»

ЯМАЛ-РЕГИОН
06.00, 09.00 М/с «Три кота» (0+)
06.30, 09.30 М/с «Четверо в кубе» (0+)
07.25, 10.25 М/с «Аркадий Паровозов спешит на помощь» (0+)
07.30, 12.00 Д/ф «Ветеринары» (12+)
08.00, 18.00, 02.05 «Полярные истории» (12+)
08.30, 18.30, 03.05 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
08.45, 18.45, 03.35 «Второе дыхание» (12+)
10.30 Д/ф «Природоведение с Александром Хабургаевым» (6+)
11.00, 17.20 Д/ф «Добавки» (12+)
11.30 Д/ф «Настоящая история» (12+)
12.30 Т/с «Под каблуком» (12+)
16.00 Д/ф «Запомнить всё» (12+)
16.50 Д/ф «Не факт» (12+)
17.50 «Арктический календарь» (12+)
19.00 Д/ф «Всё как у зверей» (12+)
19.30 Х/ф «Джуди» (16+)
21.25 Х/ф «Космос между нами» (16+)
23.25 Х/ф «Ищу друга на конец света» (16+)
01.05, 05.05 «Большое интервью» (12+)
01.50, 05.45 «Актуальное интервью» (12+)
04.05 «На высоте» (12+)

Звезда
05.10 Т/с «Сержант милиции» (12+)
09.00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым
09.25 «Служу России» (12+)
09.55 «Военная приемка» (12+)
10.45 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным (12+)
11.30 «Секретные материалы». «Ракеты Королёва. тайна ускорения» (12+)
12.20 «Код доступа» (12+)
13.10 «Война миров». «Японские камикадзе против сталинских соколов» (16+)
14.00 Т/с «Краповый берет» (16+)
18.00 «Главное» с Ольгой Беловой
19.25 «Легенды госбезопасности. Надежда Троян. Охота на «Кабана» (16+)
20.10 «Легенды советского сыска» (16+)
22.45 «Сделано в СССР» (12+)
23.00 «Фетисов». Ток-шоу (12+)
23.45 Х/ф «Двойной капкан» (12+)
02.20 Х/ф «Ко мне, Мухтар!» (6+)
03.40 «Оружие Победы» (12+)
03.55 Т/с «МУР» (16+)

КО ДНЮ ОТЦА

24 книги про пап

«В наш век культурные требования к мужчине активно расширяются. Он должен быть и интересным собеседником, и развиваться как личность, и быть грамотным воспитателем, и сохранить в себе мужественность…» - эта мысль Петра Дмитриевского, семейного психолога, проходит лейтмотивом через все книги комплекта «Мой замечательный папа», поступившего в наши библиотеки.

В комплекте 24 издания, где тема пап раскрывается с неожиданно разных ракурсов и разными авторами в своих неповторимых книгах от серьёзных рассуждений в учебно-практических пособиях «Воспитываем мальчика – юношу – мужчину», «Мальчики есть мальчики. Как помочь сыну стать настоящим мужчиной», «Трудно быть папой. Невыдуманные уроки отцовства», «Папа, а почему?» до художественных произведений: «Мой добрый папа», «Шесть балерин на одного папу», «Мой замечательный папа» и книжек с юмористическими нотками «Папатожечеловек», «Разговор отца с сыном. Имей совесть и делай, что хочешь!». Эти книги помогут посмотреть на родительство по-новому и объяснят, почему участие отца в воспитании должно быть обычным делом. Читая размышления, инструкции, повести, рассказы о папах, понимаешь, что одна из важных обязанностей любого отца – это знать ответы на любые вопросы. А ещё папа – это человек, рядом с которым никогда не бывает страшно, он любит тебя, что бы ни случилось, поддержит и поможет словом и делом!

Все книги о папах, для пап, пособия по «папаведению» – каждая, уверена, найдёт своего читателя.

Е.Л. Рочева, заведующая ОКиО Центральной библиотеки им. И.Г.Истомина.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Опрос МВД России

… о качестве оказанных государственных услуг

С 1 октября 2011 года в рамках реализации требований Федерального закона от 27 июля 2010 г. № 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг» МВД России приступило к предоставлению государственных услуг и функций в упрощенном порядке.

В настоящее время гражданину для получения государственной услуги от МВД России требуется предъявить минимальное количество документов, как правило, имеющихся у него на руках. Большая часть сведений и документов запрашивается через систему межведомственного электронного взаимодействия в федеральных органах исполнительной власти, где она имеется.

Граждане, имеющие доступ к сети Интернет, могут воспользоваться всеми преимуществами быстрого и бесконтактного документооборота и получить необходимые услуги без потери времени и качества. Зарегистрировавшись один раз на сайте www.gosuslugi.ru, вы получите доступ ко всем услугам портала, в том числе и тем, которые оказываются МВД России.

Преимущества пользования Порталом государственных услуг («Госуслуги»):

- сокращаются сроки предоставления услуг;
- уменьшаются финансовые издержки граждан и юридических лиц;
- ликвидируются бюрократические проволочки вследствие внедрения электронного документооборота;
- снижаются коррупционные риски;
- снижаются административные барьеры, повышается доступность получения государственных и муниципальных услуг.

В целях еще более эффективной работы и качественного оказания государственных услуг МП ОМВД России по Шурышкарскому району информирует, что на официальном сайте УМВД России по Ямало-Ненецкому автономному округу проводится интернет-опрос о качестве и доступности предоставления государственных услуг: https://89.мвд.рф.

ОМВД России по Шурышкарскому району.

В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ

Токсикомания и её последствия

Цирроз печени, рак лёгких, инфаркт, смерть – последствия токсикомании необратимы

Токсикомания среди подростков представляет собой серьёзную проблему для современного общества, хотя и бытует мнение, что это явление гораздо менее опасное, чем наркомания. Но из-за своего разрушительного воздействия на организм детей и подростков, доступности применяемых токсических веществ, скорости развития психической зависимости – это заболевание представляет серьёзную угрозу.

Среди врачей-наркологов не принято разделять пациентов на токсикоманов и наркоманов: обе болезни развиваются по сходным принципам и подлежат серьёзному профессиональному лечению. Отличие только в употребляемых препаратах – токсикоманы принимают ненаркотические химические вещества.

Виды токсикомании

При токсикомании человек употребляет химические соединения с галлюциногенным и опьяняющим действием. Способ введения в организм – через лёгкие, путём вдыхания паров. Токсическое соединение напрямую воздействует на головной мозг, отравляя его и вызывая гибель нервных клеток – нейронов, в результате чего и наступает опьянение. При других способах введения это химическое соединение обычно слишком токсично или не даёт галлюциногенного эффекта.

Различают следующие виды токсикомании в зависимости от употребляемых веществ:

Токсикомания газом: пропан, бутан, изобутан. При вдыхании паров этих веществ углеводороды, входящие в их состав, отравляют центральную нервную систему. Они быстро разрушают мозговые барьеры, вызывают необратимые изменения в коре головного мозга и утрату интеллекта. Некоторые из них также присутствуют в стиральных и моющих средствах.

Лекарственная токсикомания: снотворные и транквилизаторы, стимуляторы ЦНС, антигистаминные препараты, холинолитики. Вред в этом случае зависит от вида принимаемого лекарства.

В целом, когда говорят об этой проблеме, подразумевают токсикоманию бензином и другими легкодоступными средствами из группы углеводородов: лаки, краски, газы.

Как проявляется токсикомания

Внешне состояние после употребления токсических веществ похоже на опьянение от алкоголя. Признаки токсикомании схожи с нарушениями поведения у наркоманов. Есть и симптомы, развивающиеся в результате воздействия яда на организм в целом. Через несколько дней после первых сеансов у токсикоманов возникает насморк, воспаление слизистой оболочки глаз, затем может развиться бронхит. Также характерны:

- заторможенность;
- резкие перепады настроения;
- отставание в развитии;
- зависимость от употребляемых веществ.

Видны и социальные последствия токсикомании: изменяется круг общения, в него входят такие же токсикоманы или дети с замедленным психическим развитием. Развивается немотивированная агрессия, нередки приводы в полицию.

Физическая опасность заключается в необратимом разрушении органических структур мозга, нарушении работы лёгких, сердца, печени и почек, гибели подростков от передозировки. У токсикомана нарушается психика, он отстаёт от сверстников в развитии, не усваивает школьную программу и перестаёт посещать школу. В итоге он замыкается на своей пагубной привычке и полностью выпадает из социума.

Вернуться в нормальную жизнь токсикоман не может даже в случае излечения от зависимости – необратимые нарушения в коре головного мозга делают его инвалидом.

Как развивается зависимость

Согласно статистике, значительная часть токсикоманов – подростки в возрасте от 10 до 16 лет.

При вдыхании токсического вещества первые признаки проявляются через 5 минут – головокружение, шум в ушах, туман в голове. Через 7-10 минут развивается расстройство координации. Ещё через 3 минуты наступает эйфория, нервное возбуждение, безудержное веселье. Затем случаются галлюцинации в течение 10-15 минут. Субъективное время при этом растягивается. Затем наступает спад, и токсикоман вдыхает вещество ещё раз, делая до 7-8 таких циклов.

Психическая зависимость при токсикомании может развиться после 2-3 употреблений. Подростком овладевает стремление испытать эйфорию и галлюцинацию ещё раз, без таких ощущений возникает дискомфорт.

Физическая зависимость развивается медленнее, в течение 1-2 месяцев. Сначала токсикоманам достаточно употреблять один раз в 3-4 дня, затем они быстро скатываются к ежедневному употреблению. В итоге токсическое вещество принимается дважды в день, утром и вечером. Для токсикомании характерно быстрое повышение дозы: в течение месяца она увеличивается в 4-5 раз, а состояние опьянения укорачивается до 1-2 часов. В это же время ослабевают реакции организма на токсин – менее выражены воспалительные явления со стороны слизистых оболочек, сердцебиение и одышка.

В результате прекращения употребления возникают нарушения со стороны центральной и вегетативной нервной системы – абстинентный синдром, или синдром отмены. Он является одним из последствий от токсикомании. Наркоманы называют его ломкой. Развивается после прекращения вдыхания вещества и длится до очередной дозы, в случае недоступности отравляющего препарата – около 5 дней.

Последствия токсикомании

Заболевание имеет серьёзные последствия как для отдельной личности, так и для общества в целом. В результате употребления токсических веществ быстро развивается потребность испытывать эйфорию, а из-за привыкания организма к отравляющему действию даже значительные дозы уже неэффективны. Поэтому те из токсикоманов, кто не умер от воздействия яда, становятся наркоманами, то есть переходят к употреблению наркотических препаратов.

Для физического здоровья последствия токсикомании могут быть следующими:

- ожоги дыхательных путей;
- цирроз печени;
- рак лёгких;
- абсцесс лёгкого и его осложнения – лёгочные кровотечения, дегенерация лёгочной ткани, перерождение структуры внутренних органов;
- патология сердечной деятельности – инфаркт, гипертония, пороки сердца;
- доброкачественные и злокачественные опухоли почек;
- воспаление слизистой оболочки желудка и кишечника.

Даже одноразовое употребление вредных веществ может вызвать психическое привыкание и втягивание подростка в порочный круг. Токсикоман не контролирует свои поступки, отрывается от реальности.

Физические последствия токсикомании необратимы! Даже в случае полного излечения от зависимости у пациента появляются стойкие нарушения деятельности головного мозга, и он становится психически неполноценным человеком.

Врач-нарколог В.С.Самсонов.

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Что делать, если «выгорел»?

Астенический невроз: причины, симптомы, профилактика

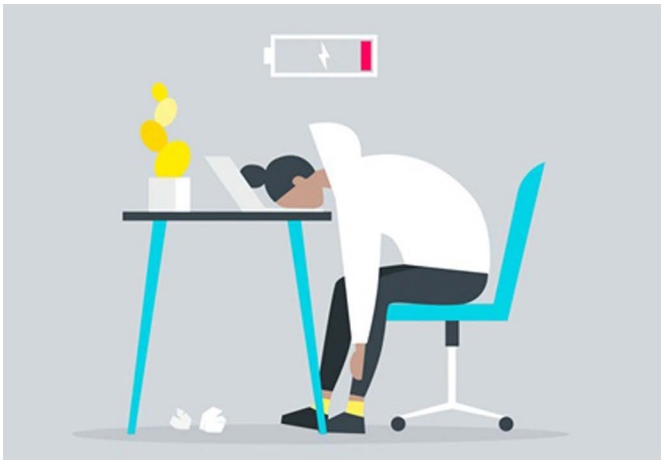
Психическое расстройство, возникающее вследствие продолжительного интеллектуального или физического напряжения, которое сопровождается психологическими факторами воздействия (стрессом, психической травмой), называется астенический невроз (неврастения). Заболевание становится всё более распространённой проблемой по причине постоянного роста жизненного темпа.

Чувство переутомления – довольно частое явление для большинства современных людей, занятых интеллектуальным или физическим трудом, домашним хозяйством, учёбой. Мозговой штурм, аврал перед сдачей важного объекта, экзамены, уход за заболевшим ребёнком – любое длительное приложение физических и умственных усилий может привести к переутомлению. Но здоровому человеку достаточно уйти в отпуск или просто хорошо выспаться, переложить часть работы на коллег или близких, чтобы восстановить свои силы. Другое дело – переутомление при неврастении, которое носит постоянный характер и не исчезает после отдыха или смены деятельности. Неслучайно это заболевание в специальной литературе сопровождается терминами «синдром выгорания», «синдром хронической усталости», «синдром менеджера».

Причины возникновения заболевания

Далеко не каждый человек становится неврастеником даже при огромных нагрузках и стрессах. Чаще всего астеническому неврозу подвержены люди со следующими особенностями характера и образа жизни:

- имеющие астенический тип характера, основные черты которого – ранимое самолюбие, преувеличенное чувство собственной неполноценности, замкнутость, застенчивость, раздражительность, дисфункция вегетативной нервной системы, мнительность, тревожность, повышенная истощаемость;
- сознательно пренебрегающие полноценным отдыхом – трудоголики;
- не умеющие правильно организовать рабочий процесс;
- стремящиеся довести работу до совершенства вплоть до срыва сроков её сдачи – перфекционисты;
- чрезмерно ответственные, стремящиеся выполнить работу в срок и в полном объёме любой ценой;
- непосильные физические или интеллектуальные нагрузки, приводящие к истощению нервной системы;
- нездоровая обстановка (предвзятое отношение, травля) на рабочем месте, в учебном заведении или семье, при которой человек всё время находится в ожидании скандала, оскорбления, физического насилия;
- работа или учёба в условиях жёсткой конкуренции, не дающих возможность полноценно отдохнуть, расслабиться;
- неправильный выбор вида деятельности, образования, в том числе – по настоянию родителей или других родственников, необходимость заниматься нелюбимой работой;
- хронические заболевания, ослабляющие здоровье и усложняющие выполнение профессиональных обязанностей;
- эндокринные заболевания, нарушающие баланс вегетативной нервной системы;
- подстёгивание нервной системы алкоголем, наркотиками;
- нездоровый, малоподвижный образ жизни, нарушение режима питания, ожирение, приводящие к нарушению обмена веществ и гормонального фона;
- продолжительные финансовые проблемы, вызывающие чувство несостоятельности.



Симптомы и признаки астенического невроза

- быстрая физическая и психическая утомляемость, снижение работоспособности из-за сложностей с концентрацией внимания;
- повышенные тревожность и раздражительность, резкие перепады настроения;
- головная боль диффузного характера, возникающая к вечеру, для которой характерно чувство сдавливания;
- возникающее при физическом и нервном перенапряжении головокружение с ощущением вращения в голове, а не предметов в зоне видимости;
- сердечно-сосудистые нарушения – колющая или давящая боль в области сердца, артериальная гипертензия, ощущаемое сердцебиение, тахикардия, бледность или краснота кожных покровов даже при небольшом волнении;
- диспепсические расстройства – тяжесть в желудке, изжога, отрыжка, метеоризм, а также запоры и поносы без изменения меню и режима питания;
- ухудшение или обострение аппетита;
- снижение либидо у мужчин и женщин, эректильная дисфункция, преждевременное семяизвержение у мужчин;
- нарушения сна.

Профилактика неврастении

Профилактика неврастении включает в себя:

В детском возрасте - воспитание ребёнка в гармоничной семье, изучение его характера и развитие в нём сильных его сторон. Обучение ребёнка самостоятельности, конструктивному общению в социуме, развитие гибкости мышления, умения извлекать опыт из любых, даже неприятных ситуаций, способность к позитивному мышлению. Закаливание ребёнка, приобщение его к здоровому образу жизни.

В период взрослой жизни - научиться реально оценивать свои физические и психические возможности, вовремя устраивать себе отдых. Научиться конструктивно планировать свой день, соблюдать режим труда и отдыха, стремиться к здоровому образу жизни. Изучить свой характер. Использовать свои сильные стороны и работать над усилением слабых. В процессе работы с психотерапевтом полезно будет овладеть аутотренингом и медитацией.

Материалы предоставлены ГБУЗ ЯНАО «Мужевская центральная районная больница».

КОЛОНКА НОВОСТЕЙ

Школьные каникулы удвоили

Осенние каникулы для учащихся ямальских школ начнутся на неделю раньше и продлятся две недели - с 25 октября по 6 ноября. Вторая четверть начнётся в понедельник, 8 ноября.

Решение принято из-за ситуации с ОРВИ и COVID-19. Мера вводится для предотвращения распространения заболеваемости.

В департаменте образования ЯНАО отметили, что в настоящее время в школах Ямала на карантин выведено 6% классов. Разобщение на две недели должно существенно улучшить эпидемиологическую ситуацию в образовательных учреждениях.

Ранее планировалось, что осенние каникулы начнутся с 1 ноября.

Новшества в навигации

О навигации по местным маршрутам в Шурышкарском районе: крайний рейс КС был перенесён с 8 на 10 октября из-за штормового предупреждения. Теплоход совершил маршрут из районного центра до Лопхарей и обратно.

Стоечный флот, как и теплоходы, отправляются на зимовку: «Победа-75» в Салехард, «Обь-3» в Мужи.

Причальные баржи отбуксируют на берег райцентра. Как «Северной панораме» сообщили в «Спецтранссервисе», впервые пробно в этом году баржи вместе с понтонами из Казым-Мыса и Горок останутся на зиму близ горковской пристани из расчёта экономии топлива и времени на расстановку стоечного флота в следующую навигацию.

Премия главы района

В Шурышкарском районе определили восемь победителей конкурса среди талантливой молодёжи на получение премии главы муниципального образования. Все ребята показывают высокие результаты в учёбе, участвуют в общественной жизни, занимаются творчеством, спортом и научной деятельностью, сообщил в соцсетях глава Шурышкарского района Олег Попов.

Четверо из восьми награждённых учатся в Мужевской средней общеобразовательной школе: Богдана Варнакова и Алёна Соломатова победили в номинации «Социально значимая и общественная деятельность», а Тимур Яхин и Даниил Урубков - в номинации «Художественное творчество».

Трое победителей учатся в Овгортской школе-интернате: в номинации «Научно-техническое творчество и учебно-исследовательская деятельность» премии удостоены Екатерина Сандрина и Заяна Нимгирова, а в номинации «Любительский спорт» – Ксения Пугурчина. Кроме того, в номинации «Любительский спорт» победил ученик Восяховской средней школы Евгений Ниязов.

Размер премии составляет 8750 рублей, победители могут потратить её на любые цели.

В РУСЛЕ СОБЫТИЙ

В столице сынского края не стихают звуки стройки

Зима – не самое продуктивное время для строительных работ, и потому большинство людей, занятых на объектах индивидуального жилищного строительства, стараются завершить работы до наступления морозов и снегопадов, и потому в Овгорте по сей день не стихают звуки стройки.

Живя в селе, зачастую жители задумываются о том, чтобы построить свой дом, представляют, каким красивым и удобным он будет. Есть среди них и молодые семьи, которые стремятся жить в частном доме на своём участке. Это и забота о комфорте и безопасности своих детей, ведь проводить время в своём дворе на свежем воздухе куда интереснее, чем сидеть дома. Овгортские молодые пары не исключение - строят дома, им помогают родители и близкие родственники. Кто-то возводит готовый домокомплект, кто-то продумывает проект будущего дома сам.

Александр и Анна Сэротэтто – одна из таких молодых семей.

Скоро новый дом Александра Сэротэтто наполнится смехом маленьких сыновей - Ильи и Ивана

- Строительство нашего дома мы начали в апреле 2019 года с подготовки участка и фундамента, - поделился глава семьи. - Затем с супругой выбирали проект будущего дома, несколько раз переделывали план.

«Коробку» дома построили летом 2020 года. Александр признаётся, подъём цен повлиял на ход строительства, были задержки поставок стройматериалов. Но семья продолжала начатое дело, и на данном этапе уже приступила к утеплению помещений и черновой отделке полов, потолков.

- Главный совет тем, кто тоже решится на индивидуальное жилищное строительство: к стройке нужно подходить со всей ответственностью, продумывать каждый этап, тщательно подбирать материалы и поставщика, - говорит Александр Сэротэтто.

Всего же в Овгорте 37 участков отдано под ИЖС, по улице Фронтовиков, и на территории села уже около 10 новых построек. 11 участков зарезервированы для многодетных семей. Строительные работы у всех на разном этапе: кто-то уже поднял «коробку», а кто-то только начинает готовить участок к строительству.

- Существует ряд проблем, с которыми сталкиваются застройщики - это отсутствие линий электропередачи, подъездных путей, подъём цен на строительные материалы, сложности доставки их в Овгорт. Но в селе всегда будут актуальны частные дома с придомовой территорией, где можно поставить баню, гараж, теплицу, разбить огород и в летнее время выращивать овощи и цветы, поэтому спрос на ИЖС у населения есть, - отмечает глава муниципального образования Овгортское Иван Рочев. – Есть хорошие новости для тех, кто строится в лесной зоне: на следующий год планируется строительство дороги по ул. Фронтовиков в рамках обустройства проезда к мусорной площадке. Она будет в щебёночном исполнении, с освещением. В этом году в Овгорте появилась новая улица, название которой жители села выбрали с помощью онлайн-голосования – Спортивная.

По легенде Овгорт основал Антип Муркин в 1895 году, назвав понравившееся место Ов-кур - посёлок у слияния двух рек. Поставил на берегу свой чум, с этого и началась история родного посёлка. С тех пор дома построили не только вблизи берега реки, но и в глубине леса. Село растёт, его облик обновляется и хорошеет год от года.

Елена Лаптандер.
Фото из семейного архива Сэротэтто.

КО ДНЮ ОТЦА

Когда в глазах пример отца

Указом Президента России Владимира Путина в этом году официально учреждён праздник День отца, который россияне будут отмечать ежегодно в третье воскресенье октября. В эту праздничную дату корреспондент "Северной панорамы" делится с читателями историей о своём отце, Иосифе Ивановиче Ануфриеве

Моего папу зовут Иосиф Иванович Ануфриев, сейчас ему уже 73 года. Как быстро летит время! Незаметно пробегают дни, недели, месяцы, годы. Вроде ещё совсем недавно он учил меня кататься на лошади, вместе с ним мы ходили в лес за шишками, а зимой на выходных ездили за сеном или дровами. Иногда по вечерам он доставал свою гармонь, и мы пели его любимую песню «От людей на деревне не спрятаться». Как много осталось воспоминаний из детства.

Папа родился 12 апреля 1948 года в селе Восяхово. В семье он был старшим ребёнком, и много обязанностей легло на его плечи. В детстве часто болел, поэтому с 14 лет стал заниматься спортом. Из брёвен сделал деревянную штангу, и каждый день её поднимал. Через год стал выполнять «крест» на кольцах под прямым углом. Любил работать на улице, особенно колоть дрова, по его словам, у него это хорошо получалось.

После окончания школы два года работал плотником в совхозе. В посёлке всё ещё стоят дома, построенные его руками. Затем поехал учиться в Салехард на судоводителя, где в свободное от учёбы время посещал спортивные секции по волейболу, боксу. Во время практики ему запомнился случай, который произошёл с ним и его напарником Геннадием Урубковым.

- Мы работали на самоходке, и однажды нам сказали увезти в Салехард на совещание председателя райисполкома. Вышли на Большую Обь и попали в сильный шторм. Смотрим, нос судна стал понижаться, а вода начала поступать в трюма. Оказывается, треснул корпус. Всю оставшуюся дорогу до Салехарда, а это 12 часов, пришлось поработать вёдрами. Ох, и долго на нас ворчал председатель: «Зачем я только с вами поехал?». Потом только, когда зашли в Полуй, пришвартовались между двумя деревянными плашкоутами, - рассказывает он.

После окончания училища папа трудился на разных работах: летом - на судне «Урал», зимой - пилил дрова. В 1970 году получил повестку из военкомата. Армейскую службу проходил в Красноярском крае в инженерно-технических войсках. Вернувшись со службы, устроился работать кочегаром в котельную. Тогда-то он и познакомился с моей мамой Вассой Алексеевной, которая проходила практику в Доме культуры. В 1974 году поженились. Они воспитали трёх дочерей – Анну, Татьяну и Марию, которые работают педагогами в Шурышкарском районе.

Иосиф Иванович Ануфриев с дочерью Марией и внучками Ольгой, Юлией и младшенькой Катериной

- С самого рождения мы были окружены вниманием, заботой и любовью наших родителей. С детских лет они прививали нам трудолюбие, ответственность, честность, - говорит дочь Мария Мединская. – Папа для нас всегда являлся во всём примером. Он добрый, весёлый, жизнерадостный. И ещё он очень трудолюбивый, не любит сидеть без дела. Их это с мамой очень связывает. Много лет они держали хозяйство: корову, лошадь, овечку и свиней. Каждое лето мы всей семьёй ездили на покосы.

В котельной папа проработал семь лет. Сквозняки, работа то в жаре, то на холоде. Механизации никакой, из орудий труда – только лопата.

- Раньше в посёлке свет горел круглосуточно только в зимние месяцы: в декабре, в январе и в феврале. В котельной работал автономный дизельгенератор, который обеспечивал работу насосов, - рассказывает он. - В феврале 1977 года на объекте случилась крупнейшая авария, не сработал клапан избыточного давления. Тогда была не моя смена, нас всех вызвали. После этого случая зиму доработал и ушёл на станцию дизелистом, где трудился до самой пенсии, почти двадцать лет. Последние годы зарплату выдавали редко, поэтому больше работать не захотел.

В 50 лет он ушёл на заслуженный отдых. За плечами - 34 года общего трудового стажа. У него семеро внуков: Мария, Ольга, Наталья, Юлия, Елена, Катерина и Андрей.

- Со всеми внуками папа хорошо нянчился, и они его очень любят. Однажды, когда мои девочки были ещё маленькие, смастерил для катания по зимней дороге карету, в которой помещались сразу обе, - делится дочь Анна Ануфриева. - Папа – мастер на все руки. Он помогал нам строить дом. Всё, за что он берётся, у него получается.

Сейчас у папы много свободного времени. Он любит рыбачить, ходить в лес за ягодами, с большим интересом читает историческую литературу. Часто приезжает к нам в гости, а мы, дети, внуки, его с нетерпением всегда ждём.

Пусть же, папа, ещё многие годы светятся твои глаза, а с лица не сходит улыбка. Мы очень любим тебя! Крепкого тебе здоровья и долгих лет жизни.

Дочь Татьяна Созонова.
Фото из семейного архива.

ГОВОРЯТ ДЕТИ

"Папа, я тебя люблю!"

Ко Дню отца ученики начальных классов Горковской и Овгортской школ поздравили своих пап с праздником

В России появился новый праздник. С 2021 года каждое третье воскресенье октября, согласно Указу Президента России, «в целях укрепления института семьи и повышения значимости отцовства в воспитании детей» будет праздноваться День отца.

Традиции только формируются, но уже сейчас проводятся различные мероприятия, посвящённые этой дате: тематические школьные уроки, онлайн-акции, игровые программы и многое другое. Дети – маленькие и уже взрослые – рассказывают о вкладе своих отцов в их воспитание, делятся папиными советами, говорят об их профессиях. Младшеклассники Горковской средней общеобразовательной школы и Овгортской школы-интерната среднего общего образования присоединились к российским акциям и поздравили своих пап с праздником:

«Моего папу зовут Анатолий. Он красивый, весёлый, летом научил меня плавать. На праздник я хочу ему подарить открытку и браслет из бисера».

Юля Моисеенко, ученица 4 класса, с. Горки.

«Я очень люблю своего папулю. Его зовут Саша. Он добрый, трудолюбивый и красивый. Мы любим с ним делать что-то вместе, например, ездить на рыбалку, смотреть кино. Папа даёт мне очень важные советы, например, не ссориться с братьями, делать дома уборку. Я обязательно на праздник приготовлю ему блинчики».

Вика Чупрова, ученица 4 класса, с. Горки.

«На День отца нарисую папе рисунок, где он на работе с пожарной машиной!».

Наташа Нензелова, ученица 1 класса, с. Овгорт.

«Мой папа очень трудолюбивый человек. Он - настоящий охотник и рыбак, никогда без добычи не возвращается. Я с ним часто езжу на охоту и рыбалку. Мне говорят, что я очень похож на него. В воскресенье я его крепко обниму и подарю ему 100 рублей».

Ваня Путров, ученик 4 класса, с. Горки.

«Я хочу быть похожим на своего папу. Быть таким же красивым и храбрым. Он научил меня делать из песка и цемента бетон. Вместе мы строили дом. Он у меня замечательный».

Найыр Салчак, ученик 4 класса, с. Горки.

«Мой папа очень хороший. Когда в отпуске я попросил его пойти на аттракционы, он согласился. Папа любит чинить машины, и обязательно меня этому научит. Можно сказать, что он - мастер на все руки. Я его люблю».

Вова Баранов, ученик 4 класса, с. Горки.

«Я люблю папу, я на него похож, помогаю ему. Нарисую ему открытку, и мы с мамой купим ему подарок!».

Егор Лонгортов, ученик 1 класса, с. Овгорт.

«Я желаю папе счастья и здоровья! Люблю, когда папа берёт меня с собой на рыбалку и охоту».

Настя Палкина, ученица 2 класса, с. Овгорт.

«Моего папу зовут Игорь. Он симпатичный и добрый. Меня очень любит и оберегает. В этот праздничный день я скажу ему много хороших слов!».

Таня Карху, ученица 4 класса, с. Горки.

«Я подарю папе открытку – сделаю её своими руками».

Аня Вальгамова, ученица 1 класса, с. Овгорт.

«Мой папа очень хороший и очень добрый. Он меня многому учит, ведь я не всё знаю. Я так радуюсь, когда мы с ним вместе что-то делаем. В воскресенье хочу подарить ему открытку и надеюсь, что она ему понравится».

Георгий Носкин, ученик 3 класса, с. Горки.

«Люблю папу за то, что он классный и добрый. Он всегда поможет, с ним весело!».

Полина Побиянская, ученица 2 класса, с. Овгорт.

«Я люблю папу, он красивый, всегда дарит подарки. В День отца я подарю ему открытку и шоколадку».

Кристина Рукавишникова, ученица 2 класса, с. Овгорт.

«Мой папа самый лучший на земле! Мы с ним часто катаемся на машине. Я хочу, чтобы он научил меня водить. Буду очень рада, если папа в свой праздник будет самым счастливым».

Дарья Шахова, ученица 3 класса, с. Горки.

«Мой папа для меня самый родной человек. Он научил меня кататься на велосипеде и на роликах. Ещё он помогает мне делать уроки. Лучше его на свете нет».

Ярослава Тоярова, ученица 3 класса, с. Горки.

«Я поздравляю своего любимого папу с праздником! Желаю ему крепкого здоровья и счастья. Он хороший, добрый, любимый и самый замечательный. Вместе мы кормим собачек, он помогает мне с уроками. Я была бы очень рада, если бы он подарил мне котёнка».

Алина Ларионова, ученица 3 класса, с. Горки.

«Люблю, когда папа с нами играет, и мы ездим в избушку».

Вика Терентьева, ученица 2 класса, с. Овгорт.

«Я сделаю для папы поделку из картона, и мы с мамой испечём для папы вкусняшки!».

Люба Тыликова, ученица 2 класса, с. Овгорт.

Материал подготовили Элина Витязева, Татьяна Созонова, Елена Лаптандер.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Уважаемые работники
и ветераны отрасли!
Поздравляем вас
с Днём работника
сельского хозяйства!

Желаем стабильности, успешности, процветания и благополучия в деятельности. Пусть работа приносит удовольствие. Пусть жизнь радует счастьем каждый день, пусть рядом будут любимые люди и верная дружеская поддержка.

С уважением,
коллектив ООО «СП «Горковское».

БЛАГОДАРНОСТЬ

Выражаем огромную благодарность всем, кто оказал моральную и материальную поддержку в трудное для нас время и разделил с нами горечь утраты, а также оказал помощь в организации похорон наших любимых родителей Кустарёва Валерия Ивановича, Чёрного Николая Фёдоровича, Чёрной Галины Андреевны, отдельная благодарность генеральному директору АО «Ямалкоммунэнерго» Пономарёву Максиму Евгеньевичу, директору филиала АО «Ямалкоммунэнерго» в Шурышкарском районе Шевелёву Евгению Вальдемаровичу, заместителю директора филиала АО «Ямалкоммунэнерго» в Шурышкарском районе Дитцу Геннадию Викторовичу, капитану КС «Живун» Коневу Виктору Геннадьевичу, коллективу филиала АО «Ямалкоммунэнерго» в Шурышкарском районе, коллективу ОМВД России по Шурышкарскому району, коллективу Мужевской ЦРБ, коллективам Управления образования АМО Шурышкарский район и МКУ «КЦ по ОУСОШР», всем крепкого здоровья и низкий поклон.

Семьи Чёрных, Кустарёвых, Говорухиных, Коневых, Володиных.

ПРИЗЫВ - 2021

С 10 ноября начнутся первые отправки новобранцев

1 октября по всей стране стартовала осенняя призывная кампания. Для вызова на призывные мероприятия подлежат около ста юношей Шурышкарского района

В данный момент свыше 90% призывников нашего района уже прошли медицинское освидетельствование для определения категории годности и состояния здоровья.

– В этом году ряды Вооружённых сил Российской Федерации пополнят призывники 1994-2003 годов рождения, годные по состоянию здоровья для прохождения срочной службы, а также те, кто не имеет права на отсрочку, – сообщил военный комиссар города Лабытнанги и Шурышкарского района Юрий Мацюк. – В число призванных вошли молодые ребята, окончившие учебные заведения, студенты, которые были отчислены, лишившись права отсрочки, а также те, кто не поступил в вузы или ссузы по каким-либо причинам, но им уже исполнилось 18 лет.

На военную службу из Шурышкарского района будет призвано не более 40 призывников. Ориентировочно с 10 ноября первые новобранцы отправятся на окружной сборный пункт в Ноябрьск, где в очередной раз пройдут медицинский осмотр и далее будут распределены по воинским частям. География службы обширна – от Калининграда до Владивостока и от Владикавказа до Мурманска. Ребята направятся в разные виды и рода войск, в том числе в такие формирования, как войска национальной гвардии и МЧС. В 2021 году никаких изменений и нововведений в порядке прохождения срочной службы в ВС РФ нет.

Порядок призыва на воинскую службу следующий: после вручения повестки призывник прибывает в райцентр, проходит медицинский осмотр, определяется категория годности. «А» – годен к военной службе, «Б» – годен с незначительными ограничениями.

На призывной комиссии до призывника доводят, какому виду и роду войск он соответствует по состоянию здоровья, наличию специальности, морально-деловым качествам и профессионально-психологическому отбору. Кстати, это не всегда гарантирует попадание в ту или иную воинскую часть. Окончательное распределение будет сделано на сборном пункте. Команды на отправку в Ноябрьск будут формироваться в установленные планом сроки. Вероятнее всего, в ноябре доставка призывников из поселений в райцентр будет осуществляться авиасообщением. Все транспортные расходы, понесённые призывниками, подлежат компенсации военным комиссариатом.

– Служба в армии и на флоте – почётная обязанность гражданина России, которая сегодня даёт немалые преимущества в дальнейшей жизни и карьере, – отмечает военный комиссар. – Отслуживший получает право на льготное поступление в государственные вузы, возможна замена вступительных экзаменов собеседованием или освобождение от экзаменов по общеобразовательным предметам. Кроме того, сам факт воинской службы даёт весомые преимущества при поступлении в военные учебные заведения. Ну а если призывник желает построить карьеру в государственной структуре или ведомственном учреждении, то служба в Вооруженных силах – зачастую обязательное условие приёма на работу. За последние годы армейская служба изменилась в лучшую сторону. Меня, как человека военного, радует тот факт, что с каждым годом популярность армейской службы среди молодёжи растёт. Как показывает многолетняя практика, нашим землякам рады практически во всех родах войск, командиры характеризуют солдат с хорошей стороны. Большинство наших ребят сами хотят идти служить, принимая это как личный выбор, а не как обязанность.

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 770 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