

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕСТВЕННО-
ПОЛИТИЧЕСКАЯ
ГАЗЕТА

СЕВЕРНАЯ ПАН РАМА

10 (7139)
11 марта
2023 года

ВЫХОДИТ
ПО СУББОТАМ
ИЗДАЁТСЯ
С 8 СЕНТЯБРЯ
1940 ГОДА

Тёплая встреча добрых сердец

6 марта в Мужах состоялся районный форум замещающих семей, посвященный Дню опекуна

Подобная встреча проводится уже в шестой раз. В марте 2018 года Районной Думой по ходатайству управления образования был учрежден День опекуна – праздник для людей, взявших на себя огромную ответственность за судьбу и воспитание детей, попавших в трудную жизненную ситуацию. С тех пор форум по традиции проходит в канун 8 Марта.

Тёплая встреча произошла в стенах Центра воспитания и дополнительного образования,

где для участников форума была устроена церемония чаепития. Интересное общение было продолжено на мастер-классах в рамках акции взаимопомощи #МЫВМЕСТЕ. Родители со своими детьми создавали поздравительные открытки для женщин, которые сегодня находятся на передовой. Для мобилизованных мужчин нашего района изготовили обереги и спили кисеты, которые вскоре будут отправлены в зону СВО. Занятие прикладным творчеством пришлось по вкусу и взрослым, и детям. Мама из семьи Сметаниных поделилась: «Подобная деятельность – это неотъемлемая часть нашей жизни. Рукоделие очень успокаивает, помогает восстановить силы и навести порядок в голове». Иначе и быть не может. Только терпеливый и уравновешенный человек может дать тепло и заботу нуждающемуся ребенку и заменить ему родителя.



ПРОДОЛЖЕНИЕ НА 3 СТР.



ТЕРРИТОРИЯ
ТУРИЗМА



3, 14

УЧЁТ
ЖИВОТНЫХ



4



ЭСКУЛАП

5 - 6, 11 - 12

МЫ ВМЕСТЕ

Прощание с героем

5 марта жители района простились со Станиславом Максаровым, погибшем в зоне специальной военной операции на Украине

Церемония прощания состоялась у мемориала воинам-интернационалистам. Проводить в последний путь земляка собрались знакомые, близкие, друзья погибшего, а также представители администрации муниципалитета, районного совета ветеранов, ОМВД России по Шурьшкарскому району, военного комиссариата.

Станислав Терентьевич Максаров родился в 1978 году в с.Шурьшкары. Жил и работал в Мужах. Воспитывал с женой троих детей. В ноябре 2022 года самостоятельно принял решение о службе по контракту в зоне боевых действий. Служил в должности гранатомётчика. Погиб 11 февраля в ходе выполнения задания в рамках спецоперации. За доблесть и самоотверженность Станислав Максаров награжден орденом Мужества посмертно.

- Это большая утрата для всех нас, - сказал во время траурной церемонии глава района Олег Попов. - У Станислава Терентьевича остались дети, и я уверен, они будут всегда помнить своего отца, гордиться его подвигом. Мы также будем помнить о героизме своего земляка. Со стороны администрации будет оказываться всяческая поддержка семье погибшего. Мои искренние соболезнования маме, жене, детям и всем родным Станислава.



Светлая память герою.

Стоит отметить, что в Шурьшкарском районе оказываются все виды помощи и поддержки семей участников СВО. За всё время проведения спецоперации на военную службу в рамках частичной мобилизации было призвано 10 шурьшкарцев. Цифра об ушедших служить по контракту постоянно меняется.

К слову, военнослужащие, вернувшиеся с фронта, станут наставниками молодёжи. Руководитель Росмолодёжи Ксения Разуваева презентовала проект «Твой герой». Он предполагает встречи и общение с бойцами. Проект также предполагает обучение, повышение квалификации и переподготовку военнослужащих. У них появится возможность трудоустроиться в центры патриотического воспитания, образовательные организации высшего образования, молодёжные центры, региональные отделения Российского движения детей и молодёжи «Движение Первых», региональные детские лагеря, военно-патриотические клубы и объединения.

Тамара Куляева.

Фото информационно-аналитического управления.

СВОих не бросаем!

В Шурьшкарском районе продолжается сбор гуманитарной помощи для военнослужащих в зоне СВО

Под руководством преподавателей Центра воспитания и дополнительного образования маленькие рукодельницы раскроили и сшили кисеты для участников СВО, а также нанесли вышивки с национальным орнаментом северных народов. Такие мешочки пригодятся военнослужащим для хранения небольших ценных вещей, табака или мобильных телефонов. Всего на пошив кисетов ушло около двух метров ткани.

- Наши воспитанницы сшили уже 30 кисетов, в планах подготовить 50 мешочков для отправки вместе с остальной гуманитарной помощью. Ткань, из которой девочки изготавливают мешочки, осталась еще с пошива шубенок для военнослужащих. Решили пустить её на благое дело, - прокомментировала педагог дополнительного образования Татьяна Романова.

К пошитым кисетам ребята подготовили письма для солдат с душевными пожеланиями здоровья, удачи и скорейшего возвращения домой. Эти послания будут вложены в посылки для военнослужащих. А сами мешочки наполняют кедровыми орешками, которыми поделились неравнодушные жители нашего района.

Весь подготовленный материал будет передан в муниципальный штаб #Мывместе и войдет в пятую партию гуманитарной помощи. Всего общими усилиями жителей Шурьшкарского района было отправлено почти 1500 кг гуманитарной помощи.

Виктория Рохтымова.
Фото автора.



ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как сделать экскурсии еще интереснее?

Об этом шла речь на семинаре проекта "Школа сельского гостеприимства", который проходил в Мужах с 1 по 4 марта

В программу семинара вошли экскурсии и очные занятия, в которых приняли участие 18 человек из сел Мужи, Овгорт, Шурышкары и Горки. Это сотрудники музейного комплекса, а также победители грантовых конкурсов в области сельского туризма. Средства на реализацию проекта «Школа сельского гостеприимства» и в частности на проведение семинара были выделены администраций Шурышкарского района.

Экспертом семинара была Виктория Корнева, директор региональной общественной организации «Союз экскурсоводов Калининградской области», председатель ассоциации сельского туризма. Она подсказала участникам пути улучшения уже имеющихся экскурсий и разработки новых, креативных, увлекательных маршрутов.

- В этом году летом к вам придут круизные теплоходы, и перед вами стоит непростая задача – за день принять почти 140 человек, это 6 групп и им нужно все интересно показать, - прокомментировала Виктория Корнева. – На семинаре я рассказала, как составлять экскурсионные маршруты, как принимать гостей. Участники семинара, разделившись на команды, придумывали новые инте-

ресные маршруты. Например, одна из участниц придумала новую экскурсию по красивым местам села Мужи для фотографирования. Мне кажется, это очень интересная идея и она получит отклик как среди гостей, так и среди местных жителей. Удачи ей в реализации!

Участники семинара не только слушали эксперта и предлагали свои идеи, но и познакомились с имеющимися в селе Мужи экскурсионными продуктами. Это экскурсии по селу, в Доме-музее «Коми изба», в природно-этнографическом парке-музее «Живун», в гостевом чуме Инны Лонгортовой. Центр развития туризма «Земля Лугуя» представил свои экскурсионные форматы - трэкол-экскурсия «На Мужинский Урал» и квест-экскурсия «В прошлое Мужей с героями Жюль Верна».

- Вам есть о чем рассказать и что показать туристу, есть люди, которые горят идеей развития туризма в районе. Я сама все эти дни побывала в роли туриста и зарядилась массой положительных эмоций, - добавила эксперт семинара. - Потенциал вашей территории огромен. Это приключения, это путешествия, национальный колорит. Я уверена, будет востребована обзорная экскурсия по селу. Мы постарались на занятии сделать маршрут не банальным, а разбить

по темам и вытащить что-то интересное для путешественника просто как для человека. Продумали, как улучшить экскурсию по «Живуну». В этом природном парке такие креативные экскурсоводы, они прониклись новой информацией и сразу захотели использовать фишечки. Потрясающий у вас в селе чум семьи Лонгортовых! Инна Романовна сама очень колоритная, очень тепло нас встречала, и Леонид Петрович рассказал много интересного. Фрагмент экскурсии про Жюль Верна тоже очень впечатлил. Тема классная! Это же целый квест!

Как призналась Виктория Корнева, ей есть с чем сравнивать и есть чему научиться. Более 10 лет она проводит стажировки для экскурсоводов по всей стране и не понаслышке знает об успешно развивающихся проектах туристической индустрии, которые зарождались в сельских территориях благодаря энтузиазму обычных жителей и которые сейчас известны за пределами Калининградской области.

Результатом работы семинара стали модернизированные и совершенно новые экскурсионные проекты, которые, вполне вероятно, совсем скоро будут представлены гостям и жителям Шурышкарского района.

Тамара Куляева.

ДЕНЬ ОПЕКУНА

Тёплая встреча добрых сердец

6 марта в Мужах состоялся районный форум замещающих семей, посвященный Дню опекуна

НАЧАЛО НА 1 СТР.

Также на форуме была организована встреча замещающих семей со специалистами из Центра занятости населения. Начальник ЦЗН Людмила Белова рассказала о национальном проекте «Демография», в рамках которого опекуны имеют возможность пройти бесплатное профессиональное обучение. Главный специалист Анна Дударева проинформировала об изменениях в законодательстве в части трудоустройства несовершеннолетних в летний период. Главный инспектор ЦЗН Ольга Уткина провела с детьми интерактивную игру «Все профессии хороши».

На праздничном мероприятии «Доброе сердце» прошло поощрение родителей Благодарственными письмами главы района и Думы Шурышкарского района, награждение Почетными грамотами и Благодарностями управления образования. За безупречное исполнение обя-

занностей опекуна, за вклад в развитие и укрепление института замещающей семьи Благодарственное письмо главы Шурышкарского района вручили Ольге Фёдоровне Костиной. За большой вклад в развитие и воспитание опекаемых детей Благодарственными письмами Думы Шурышкарского района поощрены Ирина Константиновна Питласова и Валентина Даниловна Вакуленко. Грамотами управления образования награждены Раиса Романовна Возелова, Анна Романовна Тулякова, Татьяна Владимировна Конкина, Елена Александровна Завьялова, Ев-

гений Мартынович Русмиленко, Галина Григорьевна Мохирева, Галина Егоровна Максарева, Екатерина Павловна Конева, Любовь Владимировна Русмиленко, Татьяна Васильевна Ребась. За ответственное исполнение обязанностей опекуна объявили Благодарность управления образования Галине Герасимовне Сметаниной, Акулине Васильевне Пырyseвой, Зинаиде Ильиничне Пырyseвой, Галине Владимировне Почтовой, Анне Степановне Важениной, Светлане Прокопьевне Контеровой, Ольге Тимофеевне Лонгортовой, Августе Петровне Зинаговой.

По завершении торжественного мероприятия юные участники встречи посетили Молодежный центр, а вниманию родителей в это время была представлена театрализованная постановка «Маленький человек».

Галина Артеева.

Фото информационно-аналитического управления.

Лосей и росомах стало больше

На территории района завершён зимний маршрутный учёт животных

Согласно Приказу Департамента природных ресурсов и экологии ЯНАО «Об осуществлении Государственного мониторинга охотничьих ресурсов в общедоступных охотничьих угодьях в 2023 году на территории ЯНАО» с 15 января по 15 марта проводился учёт численности охотничьих ресурсов на утверждённых маршрутах. На основании данных учёта будут сформированы квоты изъятия охотничьих ресурсов в 2024 году.

На территории Шурышкарского района при проведении полевых учётных работ в 2023 году (ЗМУ-2023) было задействовано 14 учётчиков: 8 учётчиков из числа государственных-охотничьих инспекторов Шурышкарского территориального отдела ГКУ «Служба по охране биоресурсов ЯНАО», 2 государственных охотничьих инспектора из г.Салехард и 4 привлечённых учётчика из числа местных охотников. Все учётчики опытные в этом направлении, имеют практические навыки по проведению учёта, владеют опытом работы с навигационными приборами, свободно распознают и определяют принадлежность следов, оставленных на снежном покрове животными.

При проведении учёта в 2023 году основная нагрузка легла на середину января и начало февраля, крайне низких температур воздуха не наблюдалось. Погода в период проведения ЗМУ стояла средняя, сильных снегопадов не было, наблюдались частые пороши. Учёты проводились в основном без загирки, километраж следования до маршрутов и обратно к месту дислокации учётчиков составил в 2023 году 5134 км. (АПШГ 2022г - 9054 км). Уменьшение общего километража произошло из-за уменьшения количества маршрутов и передачи территорий заказников в ведение другой организации.

Высота снежного покрова в январе составляла в поле и в лесу 75-80 см, в конце февраля в поле и в лесу до 100 см. На реках, ручьях, озёрах присутствовала обильная наледь, лёд мокрый, с большим количеством снега, снег был рыхлый и сыпучий, уплотнённый снежный покров отсутствовал, насты не образовывались.

Отмечу, что большая протяженность Шурышкарского района с севера на юг и с запада на восток сказывается на погоде, на севере может идти снег и дуть ветер, тем временем на юге стоять отличная погода для проведения учёта.

Всего на территории района заложено по плану 46 маршрутов и 12 маршрутов в заданиях у охотников, изъявивших желание провести учёт.

По результатам проведённого учёта можно сделать выводы, что популяции всех видов животных остаются на ста-



бильном уровне, есть даже некоторое увеличение поголовья. Так, при учёте в 2023 году зафиксировано следующее число пересечений маршрутов животными: лось - 106, россомаха - 24, соболь - 96, куница - 25, дикий северный олень - 30, волк - 7. Небольшой рост численности животных обусловлен невысоким весенним половодьем, урожайным летним периодом, слабо морозной погодой в начале зимы и, конечно, уменьшенным фактором беспокойства.

По учёту охотничьих видов птиц отмечается небольшой рост. Данный период был более благоприятен для боровой птицы, стабильная и мягкая весна 2023 года, был урожай ягод, мягкая многоснежная зима во второй половине. В угодьях имели место встречи в основном молодые особи.

По собственным наблюдениям, по словам охотников и при беседе с оленеводами, лося в 2023 году во время миграции на юг по сравнению с 2022 годом было намного больше. Вследствие малоснежной первой половины зимы миграция лося немного сдвинулась и пришлась на январь, много лося осталось на территории Шурышкарского района и при проведении учётов встречался повсеместно, в более-менее пригодных для него мест обитания (небольшие ручьи, лесные речки, поросшие по берегам тальником). Самок с телятами отмечено много, что говорит о стабильной популяции данного вида. Основные зимовки лося остаются на прежних местах.

С каждым годом численность выдры растёт. Этот зверь стал встречаться в пойменных участках Оби, в низовьях та-

ёжных рек, но встречи со зверем очень редки и носят случайный характер, так как в зимний период выдра уходит в пустоты под лёд и следы её жизнедеятельности встретить крайне сложно, в летний период места её обитания крайне труднодоступны.

На приграничной территории ЯНАО и ХМАО увеличились встречи с диким северным оленем, его популяция в зимний период спускается на север до реки Сыня, но её не переходит, в местах проживания оленя держится и волк, его численность достоверно не установлена, примерно 5-8 особей.

По сравнению с 2022 годом проводить ЗМУ в 2023 году было легче, прежде всего, это связано с использованием новой снегоходной техники и малоснежием в первую половину зимы. Земля и болота достаточно простыли, что позволило беспрепятственно проходить маршруты особенно в пойменных местах.

Все сотрудники отдела – квалифицированные специалисты. Проводят учёт не первый год. Внештатные учётчики задействуются не первый год, имеют опыт и проводят учёт на удалённых участках района.

Также хотим уведомить охотников о нововведениях в правила охоты, с которыми необходимо ознакомиться на сайте учреждения, дабы не попасть в неприятную ситуацию при встрече с инспекторами в угодьях.

Сергей Молчанов, начальник Шурышкарского территориального отдела ГКУ «Служба по охране биоресурсов ЯНАО». Фото предоставлено автором.

ЭСКУЛАП

№ 3

НОВОСТИ ЦРБ

Береги здоровье смолоду!

1 марта в отдаленных сёлах района завершился профилактический осмотр детского населения

1300 маленьких и юных жителей сёл Горки, Лопхари, Азовы, Восяхово, Шурьшкары, Питляр прошли диспансеризацию. Промежуточные результаты медицинского осмотра детей и подростков в возрасте от 0 до 17 лет таковы.

На первом месте преобладают заболевания полости рта - кариес. Это связано со сниженным иммунитетом, недостатком кальция, неблагоприятными условиями (затяжной зимний период, короткое лето). Специалистами даны рекомендации по профилактике кариеса: гигиена и правильный уход за полостью рта, витаминные препараты для детей, рекомендации по питанию. Желательно ограничить пищу, содержащую углеводы и полисахариды – сладкое и мучное очень «любят» кариесогенные бактерии; включить в ежедневный рацион ребенка твердые фрукты: они удаляют остатки пищи из межзубных пространств и усиливают слюноотделение. Ежедневная чистка зубов не менее двух раз в день с применением детских зубных паст по возрасту, флосссов и ополаскивателей.

Правильный выбор зубной щетки со своевременной заменой - 1 раз в 3 месяца; покрытие зубов фторидсодержащими средствами.

На втором месте среди заболеваний у несовершеннолетних занимают болезни глаз, а именно миопия. Даны рекомендации врачом-окулистом по гимнастике глаз, очковой коррекции, поливитаминотерапии.

На третьем месте – заболевания костно-мышечной системы - уплощения свода стопы, нарушение осанки. Это связано с недостаточной двигательной активностью детей, а также длительным пребыванием ребенка в неправильном положении, например, увлечение компьютером или другими гаджетами. Рекомендовано врачом-ортопедом: ЛФК, гимнастика стоп, массаж, физиолечение, ортопедические стельки. Поддерживать в ежедневном рационе ребенка достаточное количество богатых фосфором и кальцием продуктов.

Не забывайте и о достаточном количестве солнечных ванн или профилактическом приеме витамина Д в зимнее время.

Со 2 марта специалисты возобновили прием в поликлинике. С 13 марта по 7 апреля пройдет профилактический осмотр школьников и дошколят в селе Мужы.

*Б-У. Орус-оол Шенне, врач-педиатр.
Фото предоставлено Мужевской ЦРБ.*



Наркотики – яд замедленного действия

Масштабы и темпы распространения наркотизации в России таковы, что ставят под угрозу физическое и моральное здоровье молодежи. В настоящее время в нашей стране зарегистрировано свыше 460 тыс. наркоманов, но, по оценкам экспертов, реальная цифра в 6-7 раз выше.

За последние 10 лет число больных наркоманией в России выросло в 12 раз. При этом наркомания как заболевание имеет тенденцию к омоложению. Школьники употребляют наркотики, а в высших учебных заведениях употребление наркотиков уже не вызывает удивления.

По данным Российского НИИ судебной психиатрии, количество взрослых наркоманов выросло за 10 лет в 8 раз, а наркоманов-подростков - в 18 раз. Среди детей этот показатель вырос в 24,3 раза.

Причины прогрессирующей проблемы заключаются в следующем: растут объемы наркотических веществ на рынке и их доступность; все более явным становится тенденция к употреблению наркотиков в более раннем возрасте; современному российскому обществу свойственны все возрастающий страх взрослых и стремление дистанцироваться, уйти от проблем подростковой и юношеской наркомании и наркоманов, переложить их решение на правоохранительные органы.

Причины, по которым подростки начинают употреблять наркотики

В целом причины наркомании психологи разделяют на несколько классов. Они могут быть психологическими или даже физиологическими, связанными с состоянием организма индивида.

К психологическим проблемам относятся:

- семейные проблемы. Это и недостаток, и избыток родительской любви, когда ребенка чрезмерно опекают, не давая ему возможности развиваться и проявлять себя самостоятельно. Избалованность детей, как и семейная тирания, рукоприкладство в семье также способны повлиять на то, что подросток будет искать утешение в наркотиках;

- любопытство. Часто мотивацией к первому употреблению наркотиков становится простое любопытство перед новыми ощущениями. Причем возникнуть оно может как самостоятельно, так и от постороннего внушения. Каждый впервые пробуемый наркотик, думает, что ничего страшного не произойдет, если сделать это только один раз;

- стремление достичь интеллектуального и творческого успеха. Обычно этим страдают образованные и творческие люди, считающие, что наркотики дадут



им возможность «расширить сознание» и сделать новые открытия, или даже провести эксперименты над самим собой;

- бунтарство против семейных и общественных устоев. Это нежелание подчиняться законам и устоям общества, семьи, государства в силу юношеского максимализма и индивидуальных личностных качеств; внутренняя недисциплинированность, отсутствие ответственности за свои поступки и моральных качеств;

- внутренние конфликты. Неудовлетворение самим собой, неуверенность в себе и в своем будущем, страх, незащищенность;

- желание быть похожим на других, повысить свою популярность в компании сверстников, поддержать общение;

Физиологические причины наркомании

Ученые, занимающиеся проблемой патологических зависимостей, утверждают, что настроение и эмоциональный баланс человека зависят от биохимического обмена в головном мозге. Недостаточная или избыточная выработка нейромедиаторов – особых веществ, участвующих в этом обмене, ведет к развитию тревоги, страха, депрессий. Человек чувствует неудовлетворенность, эмоциональное напряжение, его преследуют навязчивые состояния. Он подсознательно стремится избавиться от этих неприятных ощущений и рано или поздно становится на путь наркотизации.

Наркотик в этом случае заменяет недостающие нейромедиаторы, и дает человеку ощущение комфорта и спокойствия, которых он желал. Для многих людей наркотики становятся ключом к виртуальной двери в мир желаемого удовлетворения.

Влияние наркотиков на здоровье подростка

Под влиянием наркотических веществ в организме происходят множественные изменения. Они вмешиваются в метаболизм и становятся его неотъемлемой частью. Именно поэтому развивается физиологическая зависимость от

препаратов, а отказ от них приводит к абстиненции.

Уже после первого приема наркотика начинается разрушение клеток головного мозга.

Его вызывают три основные причины: кислородное голодание, общее отравление организма, дефицит витаминов и микроэлементов.

Яды, из которых состоят наркотики, накапливаются в тканях, а выводятся они с большим трудом. Некоторые препараты, в том числе амфетамины, вообще полностью не удаляются из организма. Под действием отравляющих веществ происходит угнетение функций многих органов, и очень серьезный удар приходится на мозг человека. Наркотики уничтожают связи между нейронами, а это провоцирует снижение интеллектуальных способностей.

Также наркотики угнетают центры, регулирующие сердечно-сосудистую деятельность. Давление снижается, пульс становится реже, и организм начинает испытывать нехватку кислорода. Это ведет к гипоксии, из-за которой нарушаются обменные процессы в миокарде, развивается его дистрофия.

Поскольку сердце не может работать в полную силу, оно не обеспечивает организм необходимым количеством кислорода. Под влиянием амфетаминов, экстази, кокаина и других стимуляторов давление, наоборот, повышается, а пульс учащается.

Заболеваниями легких часто страдают курильщики, но наркотики наносят еще больший вред парному органу. К примеру, марихуану, которая многими считается безобидной, курят без фильтра, поэтому в организм человека при ее употреблении попадает в 4 раза больше смол и сажи, чем с сигаретным дымом. У любителей травки не только быстрее развивается хронический бронхит, но и повышается риск заболеть раком легких.

Практически все виды наркотиков снижают аппетит, что приводит к снижению питания и полному истощению. Также под влиянием запрещенных препаратов, особенно опиатов, ухудшается синтез пищеварительных ферментов, а вместе с этим затрудняется процесс переваривания еды. Нарушается и моторика кишечника, что приводит к боли в животе и запорам.

Из-за своего токсического действия наркотики сильно нагружают печень, ведь именно этот орган отвечает за выведение ядов из организма. Поэтому у наркозависимых гораздо чаще, чем у алкоголиков, развивается цирроз.

Действие наркотиков на репродуктивную систему выражается в снижении либидо и импотенции. После приема всего одной дозы «кислоты» могут произойти необратимые хромосомные изменения.

ПОНЕДЕЛЬНИК

13 марта

Первый канал

05.00 «Доброе утро»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
Новости
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.40 «Жить здорово!» (16+)
10.30, 11.20 Х/ф «Дело было в Пенькове» (12+)
12.45, 14.15, 18.05, 20.20 Информационный канал (16+)
17.15 «Мужское/Женское» (16+)
20.00 «Вечерние новости»
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Раневская» (12+)
22.40 «Большая игра» (16+)
23.45 «На футболе с Денисом Казанским» (18+)
00.15 «Подкаст. Лаб». «Фаина Раневская» (16+)
00.55 «Подкаст. Лаб». «Триптеры» (16+)
01.35 «Подкаст. Лаб». «Собрались с мыслями» (16+)
02.15 «Подкаст. Лаб». «Письма» (16+)
03.05 «Подкаст. Лаб». «Кот Шрёдингера» (16+)
03.45 «Подкаст. Лаб». «Космические истории» (16+)
04.20 «Подкаст. Лаб». «АстроУмные» (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, 16.00, 20.00 «Вести»
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)
14.55 «Кто против?». Ток-шоу (12+)
16.30 «Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Акушерка. Новые серии» (16+)
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Дуэт по праву» (12+)
03.55 Т/с «Личное дело» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...». Москва классическая
07.05 «Невский ковчег». «Теория Невозможного». Александр Дранков
07.35, 01.15 Д/ф «Возрождение дирижабля»
08.20 «Жизнь и судьба»
08.40, 16.35 Х/ф «Дни и годы Николая Батygина»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.15 «XX век». «А что у вас?». Сергей Михалков»
12.15 «Эрнест Бо. Император русской парфюмерии»
13.10 «Линия жизни». Максим Кронгауз
14.05 «Цвет времени». Василий Поленов. «Московский дворик»
14.10 «Первое, второе и компот». Истории и рецепты советского общепита»
15.05 «Новости. Подробно. Арт»
15.20 «Агора». Ток-шоу с Михаилом Швыдким
16.25 «Цвет времени». Иван Мартос
17.55, 01.55 К 65-летию Международного конкурса имени П. И. Чайковского. Лауреаты. Александр Рамм

19.00 К 90-летию Бориса Мессера. «Монолог свободного художника». 1 ф. «Промельк Беллы»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Д/ф «Хранители жизни. Мечников»
21.30 «Сати. Нескучная классика...» с Мариной Раку и Александром Гиндиным
22.15 «Восход Османской империи». «Новый султан»
23.00 «Монолог в 4-х частях. Андрей Хржановский»
23.50 «Магистр игры». Авторская программа Владимира Микушевича. «Белый кит против крейсера США»

ОГТРК «ЯМАЛ РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Великие женщины в истории России. Агриппина Ваганова» (12+)
06.15 Д/ф «Великие женщины в истории России. Вера Гедройц» (12+)
06.30 Д/ф «Полярные исследования. Остановленное время Арктики» (12+)
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 19.00, 23.00 «Новости» (16+)
07.10, 12.10, 15.30, 18.30, 20.30 «Документальное кино» (12+)
07.40, 09.30, 10.05, 11.05, 12.05, 12.40, 14.05, 14.50, 16.35, 19.20, 19.50, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)
08.10, 09.10, 10.30, 13.10, 14.10, 17.30, 19.10, 21.40 «Интервью» (12+)
08.40, 11.10, 16.10 «Северный колорит» (12+)
09.20, 11.50, 14.40 «Не олени пишут» (16+)
09.40, 13.40, 18.10, 20.10 «Север-Пресс» (16+)
10.10, 15.10, 17.10, 21.20 «С полем!» (16+)
11.30, 14.20, 23.10 «Специальный репортаж» (12+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
22.30 Д/ф «Русь. Московия. Война» (12+)
23.30 Д/ф «Русь. Московия. Вера» (12+)
00.00 Т/с «Чужая кровь» (16+)
03.10 Т/с «Пока станица спит» (12+)

Звезда

05.00 Т/с «Кадетъ» (12+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Новости дня (16+)
09.20, 00.55 Т/с «Дума о Ковпаке» (12+)
11.20, 21.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
13.20, 15.05, 03.30 Т/с «Крот» (16+)
15.00 «Военные новости» (16+)
18.20 «Специальный репортаж» (16+)
18.55 Д/с «Подпольщики». «Они были первыми» (16+)
19.40 Д/с «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Спасение Романовых» (12+)
22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной (12+)
23.20 Х/ф «Воскресный папа» (12+)
02.30 Д/ф «Алексей Косыгин. Ошибка реформатора» (12+)

ВТОРНИК

14 марта

Первый канал

05.00 «Доброе утро»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
Новости
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.40 «Жить здорово!» (16+)
10.30, 11.20, 14.15, 18.05, 20.20 Информационный канал (16+)
17.15 «Мужское/Женское» (16+)
20.00 «Вечерние новости»
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Раневская» (12+)
22.45 «Большая игра» (16+)
23.55 «Подкаст. Лаб». «Легкие деньги» (16+)
00.35 «Подкаст. Лаб». «Все хотят летать» (16+)
01.15 «Подкаст. Лаб». «20 лет спустя» (16+)
01.55 «Подкаст. Лаб». «Пусть не говорят, пусть читают» (16+)
02.35, 03.05 «Подкаст. Лаб». «Секс при свете» (18+)
03.20 «Подкаст. Лаб». «Неформат» (16+)
03.55 «Подкаст. Лаб». «Креативные индустрии» (16+)

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, 16.00, 20.00 «Вести»
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)
14.55 «Кто против?». Ток-шоу (12+)
16.30 «Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Акушерка. Новые серии» (16+)
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
02.05 Т/с «Дуэт по праву» (12+)
03.55 Т/с «Личное дело» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...». Москва торговая
07.05 «Легенды мирового кино». Татьяна Самойлова
07.35, 01.15 Д/ф «Интернет полковника Китова»
08.20 «Жизнь и судьба»
08.45, 16.35 Х/ф «Дни и годы Николая Батygина»
08.15 «Наблюдатель»
09.10, 23.50 «XX век». «Судьба в танцевальных ритмах. Владимир Шубарин»
09.50 «Три тайны адвоката Плевако»
12.20 «Восход Османской империи»
13.10, 00.35 «Больше, чем любовь»
13.50 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «Книга Екклесиаста»
14.30 «Монолог в 4-х частях. Андрей Хржановский». 1 ч.
15.05 «Новости. Подробно. Книги»
15.20 «Эрмитаж». Авторская программа Михаила Пиотровского
15.50 «Сати. Нескучная классика...» с Мариной Раку и Александром Гиндиным
17.55, 01.55 К 65-летию Международного конкурса имени П.

И. Чайковского. Лауреаты. Хибла Герзмава

19.00 «Монолог свободного художника». «Гаруса. Детство»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Искусственный отбор»
21.30 «Белая студия»
22.15 «Восход Османской империи». «Сквозь стены»
23.00 «Монолог в 4-х частях. Андрей Хржановский». 2 ч.

ОГТРК «ЯМАЛ РЕГИОН»

06.05 Д/ф «Великие женщины в истории России. Вероника Дударова» (12+)
06.20 Д/ф «Великие женщины в истории России. Екатерина Дашкова» (12+)
06.35 Д/ф «Великие женщины в истории России. Екатерина Великая» (12+)
06.50 Д/ф «Великие женщины в истории России. Вера Комиссаржевская» (12+)
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 19.00, 23.00 «Новости» (16+)
07.10, 10.10, 12.10, 13.10, 15.30, 16.40, 18.10, 20.10 «Интервью» (12+)
07.40, 09.10, 14.10, 23.10 «С полем!» (16+)
08.10, 17.10, 20.40 «Север-Пресс» (16+)
08.30, 10.05, 10.40, 11.05, 12.05, 12.40, 13.40, 14.05, 16.35, 19.10, 19.50, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)
08.40, 11.10, 16.10 «Северный колорит» (12+)
09.30, 11.30, 14.30, 17.30 «Документальное кино» (12+)
10.20, 13.20, 15.10, 18.40, 21.20 «Специальный репортаж» (12+)
12.50, 16.50, 21.40 «Не олени пишут» (16+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
22.30 Д/ф «Русь. Московия. Вера» (12+)
23.30 Д/ф «Русь. Московия. Человечество» (12+)
00.00 Т/с «Чужая кровь» (16+)
03.10 Т/с «Пока станица спит» (12+)

Звезда

05.10, 13.20, 15.05, 03.30 Т/с «Крот» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Новости дня (16+)
09.20, 01.10 Т/с «Дума о Ковпаке» (12+)
11.20, 21.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
15.00 «Военные новости» (16+)
18.20 «Специальный репортаж» (16+)
18.55 Д/с «Подпольщики». «Маршрут спасения» (16+)
19.40 «Улика из прошлого» (16+)
22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной (12+)
23.20 Х/ф «Впервые замужем» (12+)
02.45 Д/с «Зафронтовые разведчики» (16+)

СРЕДА 15 марта

Первый канал

05.00 «Доброе утро»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
Новости
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.40 «Жить здорово!» (16+)
10.30, 11.20, 14.15, 18.05, 20.20
Информационный канал (16+)
17.15 «Мужское/Женское» (16+)
20.00 «Вечерние новости»
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Раневская» (12+)
22.45 «Большая игра» (16+)
23.55 «Подкаст. Лаб». «Психика» (16+)
00.35 «Подкаст. Лаб». «Креативные индустрии» (16+)
01.15 «Подкаст. Лаб». «Фаина Раневская» (16+)
01.55 «Подкаст. Лаб». «Триггеры» (16+)
02.35, 03.05 «Подкаст. Лаб». «Произвольная программа» (16+)
03.20 «Подкаст. Лаб». «Футбол не хоккей» (16+)
03.55 «Подкаст. Лаб». «Антропология» (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, 16.00, 20.00 «Вести»
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)
14.55 «Кто против?». Ток-шоу (12+)
16.30 «Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Акушерка. Новые серии» (16+)
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Дуэт по праву» (12+)
03.55 Т/с «Личное дело» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00,
19.30, 23.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...». Москва узорчатая
07.05 «Легенды мирового кино». Иннокентий Смоктуновский
07.35 Д/ф «Бильярд Якова Синяя»
08.20 «Жизнь и судьба»
08.40, 16.35 Х/ф «Дни и годы Николая Батыгина»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 23.50 «XX век». «Человек загадочный»
12.20 «Восход Османской империи». «Сквозь стены»
13.10, 00.55 «Острова»
13.50 «Искусственный отбор»
14.30 «Монолог в 4-х частях. Андрей Хржановский». 2 ч.
15.05 «Новости. Подробно. Кино»
15.20 «Стефан Цвейг «Иеремия» в программе «Библейский сюжет»
15.50 «Белая студия»
17.50 Д/с «Забытое ремесло». «Пастильница»
18.05 К 65-летию Международного конкурса имени П. И. Чайковского. Лауреаты. Сергей Догадин
19.00 «Монолог свободного художника». 3 ф. «Владимир Высоцкий»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Абсолютный слух». Альманах по истории музыкальной культуры

21.30 «Власть факта». «Русское войско и реформы XVII столетия»
22.15 «Восход Османской империи». «В Золотой Рог»
23.00 «Монолог в 4-х частях. Андрей Хржановский». 3 ч.
01.35 К 65-летию Международного конкурса имени П. И. Чайковского. Лауреаты. Сергей Догадин
02.25 «Роман в камне». «Франция. Замок Шамбор»

ОГТРК «ЯМАЛ РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Великие женщины в истории России. Екатерина Великая» (12+)
06.15 Д/ф «Великие женщины в истории России. Вера Комиссаржевская» (12+)
06.30 Д/ф «Великие женщины в истории России. Евгения Жигуленко» (12+)
06.45 Д/ф «Великие женщины в истории России. Лина Штерн» (12+)
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 19.00, 23.00 «Новости» (16+)
07.10, 12.30, 13.10, 17.40 «Север-Пресс» (16+)
07.30, 10.10, 15.10 «Документальное кино» (12+)
08.10, 13.30 «С полем!» (16+)
08.30, 09.50, 10.05, 10.40, 11.05, 12.05, 12.50, 13.50, 14.05, 15.40, 16.35, 18.50, 19.20, 19.50 «Мнение» (12+)
08.40, 11.10, 16.10 «Изьватас олэм». Программа на языке коми (12+)
09.10, 11.30, 14.30, 17.10, 19.10 «Интервью» (12+)
09.20, 14.10, 18.10, 20.10 «Специальный репортаж» (12+)
09.40 «Не олени пишут» (16+)
18.30, 20.30, 23.10 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
19.30 «Время Ямала» (16+)
20.50 Волейбол. Чемпионат России 2022 г. / 2023 г. Суперлига Мужчины. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Факел» (Новый Уренгой) (12+)
22.30 Д/ф «Русь. Московия. Человеческий» (12+)
23.30 Д/ф «Наукоград. Дубна» (12+)
00.00 Т/с «Чужая кровь» (16+)
01.35 Т/с «Прости меня, мама» (12+)
03.00 Т/с «Пока станица спит» (12+)

Звезда

05.10, 13.20, 15.05, 03.30 Т/с «Крот» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Новости дня (16+)
09.20, 00.55 Т/с «Дума о Ковпаке» (12+)
11.20, 21.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
15.00 «Военные новости» (16+)
18.20 «Специальный репортаж» (16+)
18.55 Д/с «Подпольщики». «Один в поле воин» (16+)
19.40 Д/с «Секретные материалы» (16+)
22.55 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.20 Х/ф «Предлагаю руку и сердце» (12+)
02.15 Х/ф «Взрослые дети» (12+)

ЧЕТВЕРГ 16 марта

Первый канал

05.00 «Доброе утро»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
Новости
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.40 «Жить здорово!» (16+)
10.30, 11.20, 14.15, 18.05, 20.20
Информационный канал (16+)
17.15 «Мужское/Женское» (16+)
20.00 «Вечерние новости»
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Раневская» (12+)
22.45 «Большая игра» (16+)
23.55 «Подкаст. Лаб». «Собрались с мыслями» (16+)
00.35 «Подкаст. Лаб». «Космические истории» (16+)
01.15 «Подкаст. Лаб». «Антропология» (16+)
01.55 «Подкаст. Лаб». «Все хотят летать» (16+)
02.35, 03.05 «Подкаст. Лаб». «20 лет спустя» (16+)
03.20 «Подкаст. Лаб». «Пусть не говорят, пусть читают» (16+)
03.55 «Подкаст. Лаб». «Креативные индустрии» (16+)

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»
09.34 «Национальная редакция»
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 «Вести»
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу
14.55 «Кто против?». Ток-шоу (12+)
16.30 «Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Акушерка. Новые серии» (16+)
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Дуэт по праву» (12+)
03.55 Т/с «Личное дело» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00,
19.30, 23.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...». Москва дворовая
07.05 «Легенды мирового кино». Алла Ларионова
07.35 Д/ф «Наука верующих или вера ученых»
08.20 «Жизнь и судьба»
08.40, 16.35 Х/ф «Дни и годы Николая Батыгина»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 23.50 «XX век». «Миф Дмитрия Покровского»
12.05 «Забывтое ремесло». «Дворецкий»
12.20 «Восход Османской империи». «В Золотой Рог»
13.10 Д/ф «Соавтор-жизнь. Борис Полевой»
13.35 «Дороги старых мастеров». «Гончарный круг»
13.50 «Абсолютный слух». Альманах по истории музыкальной культуры
14.30 «Монолог в 4-х частях. Андрей Хржановский». 3 ч.
15.05 «Новости. Подробно. Театр»
15.20 «Моя любовь - Россия!». Ведущий Пьер-Кристиан Броше. «Православие в Северной Осетии»
15.45 «2 ВЕРНИК 2». Олеся Судзиловская и Арам Вардеванян
17.55 К 65-летию Международного конкурса имени П. И. Чайковского. Лауреаты. Дмитрий Маслеев
19.00 «Монолог свободного художника». 4 ф. «Веничка Ерофеев»
19.45 «Главная роль»

20.05 «Открытая книга». Сергей Чупринин. «Оттепель. События»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Кино о кино». «Собаچه сердце». Пиво Шариково не предлагать!»
21.30 «Энигма. Андреас Шагер»
22.15 «Восход Османской империи». «Болтун - находка для шпиона»
23.00 «Монолог в 4-х частях. Андрей Хржановский». 4 ч.
00.40 «Тонино Гуэрра. Амарcord. Я помню...»
01.30 К 65-летию Международного конкурса имени П. И. Чайковского. Лауреаты. Дмитрий Маслеев
02.30 «Роман в камне». «Германия. Замок Розенштайн»

ОГТРК «ЯМАЛ РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Великие женщины в истории России. Евгения Жигуленко» (12+)
06.15 Д/ф «Великие женщины в истории России. Лина Штерн» (12+)
06.30 Д/ф «Великие женщины в истории России. Александра Коллонтай» (12+)
06.45 Д/ф «Великие женщины в истории России. Софья Ковалевская» (12+)
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 19.00, 23.00 «Новости» (16+)
07.10, 12.20, 14.40, 17.30 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
07.30, 11.30, 15.40, 18.40 «Север-Пресс» (16+)
07.50, 09.50, 10.05, 10.50, 11.05, 11.50, 12.05, 12.40, 14.05, 16.35, 16.50, 17.50, 19.20, 19.50, 20.50, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)
08.10, 13.10, 17.10 «Специальный репортаж» (12+)
08.30, 10.40, 23.10 «Не олени пишут» (16+)
08.40, 11.10, 16.10 «Тут сул*там». Программа на языке ханты (12+)
09.10, 14.10, 18.10, 20.10 «Документальное кино» (12+)
09.40, 10.10, 12.10, 13.30, 15.10, 16.40, 19.10, 20.40, 21.20, 23.20 «Интервью» (12+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала»
22.30 Д/ф «Наукоград. Дубна»
23.30 Д/ф «Наукоград. Обнинск» (12+)
00.00 Т/с «Прости меня, мама» (12+)
03.00 Т/с «Пока станица спит» (12+)

Звезда

05.10 Т/с «Крот» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Новости дня (16+)
09.20, 00.55 Т/с «Дума о Ковпаке» (12+)
11.20, 21.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
13.45, 15.05 Т/с «Назад в СССР» (16+)
15.00 «Военные новости» (16+)
18.20 «Специальный репортаж»
18.55 Д/с «Подпольщики». «Вставьте, сыны Отечества» (16+)
19.40 «Код доступа» (12+)
22.55 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.20 Х/ф «Она вас любит» (12+)
02.05 Х/ф «Правда лейтенанта Климова» (12+)
03.35 Х/ф «Предлагаю руку и сердце» (12+)
05.00 Д/с «Зафронтовые разведчики» (16+)

ПЯТНИЦА 17 марта

Первый канал

05.00 «Доброе утро»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 Новости
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.40 «Жить здорово!» (16+)
10.30, 11.20, 14.15 Информационный канал (16+)
17.15 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.40 «Человек и закон» (16+)
19.45 «Поле чудес»
21.00 «Время»
21.45 «Голос» весны в обновленном составе (12+)
23.30 X/ф «Мой кузен» (16+)
01.30 «Подкаст. Лаб». «Неформат» (16+)
02.10 «Подкаст. Лаб». «Психика» (16+)
02.50 «Подкаст. Лаб». «Креативные индустрии» (16+)
03.25 «Подкаст. Лаб». «Обязательно к прочтению» (16+)
04.00 «Подкаст. Лаб». «Триггеры» (16+)
04.35 «Подкаст. Лаб». «АстроУмные» (16+)
05.10 «Подкаст. Лаб». «Космические истории» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России»
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.15 «Местное время. Вести-Ямал»
09.34 «Национальная редакция»
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 «Вести»
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)
14.55 «Кто против?». Ток-шоу (12+)
16.30 «Прямой эфир» (16+)
21.30 «Моя мелодия» (12+)
23.45 «Улыбка на ночь». Программа (16+)
00.50 X/ф «Сколько стоит счастье» (12+)
04.10 Т/с «Личное дело» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
06.35 «Пешком...». Москва Саввы Морозова
07.05 «Легенды мирового кино». Сергей Столяров
07.35 Д/ф «Хранители жизни. Мечников»
08.20 «Жизнь и судьба»
08.45, 16.30 X/ф «Дни и годы Николая Батыгина»
10.20 X/ф «Остров сокровищ»
12.00 «Открытая книга». Сергей Чупринин. «Оттепель. События»
12.30 «Восход Османской империи» «Болтун - находка для шпиона»
13.20 «Забывтое ремесло». «Бурлак»
13.35 Д/ф «Тонино Гуэрра. Атаголд. Я помню...»
14.30 «Монолог в 4-х частях. Андрей Хржановский». 4 ч.
15.05 «Письма из провинции». Бежецк
15.35 «Энигма. Андреас Шагер»
16.15 «Цвет времени». Василий Кандинский. «Желтый звук»
17.45, 01.30 К 65-летию Международного конкурса имени П. И. Чайковского. Лауреаты.

Даниил Трифонов
18.20 «Царская ложа»
19.00 К 90-летию Бориса Мессерера. «Монолог свободного художника». 5 ф. «Моя семья»
19.45, 02.10 «Искатели». «Тайна усадьбы Гребнево»
20.30 Д/ф «Обаяние таланта. Юлия Борисова»
21.25 X/ф «Три встречи»
22.45 «2 ВЕРНИК 2». Федор Лавров и Елизавета Кокорева
00.00 X/ф «Она» (12+)

ОГТРК «ЯМАЛ РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Великие женщины в истории России. Александра Коллонтай» (12+)
06.15 Д/ф «Великие женщины в истории России. Софья Ковалевская» (12+)
06.30 Д/ф «Великие женщины в истории России. Агриппина Ваганова» (12+)
06.45 Д/ф «Великие женщины в истории России. Вера Гедройц» (12+)
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 19.00, 23.00 «Новости» (16+)
07.10, 12.20, 15.40, 23.10 «Специальный репортаж» (12+)
07.30, 09.10, 12.10, 14.10, 15.10, 18.30, 19.10, 20.30, 21.30 «Интервью» (12+)
08.10, 10.30, 13.10, 17.10 «Документальное кино» (12+)
08.40, 11.10 «Ялэмдад нумгы». Программа на ненецком языке (12+)
09.40, 10.05, 11.05, 11.50, 12.05, 12.50, 13.40, 14.05, 16.35, 16.50, 17.40, 19.20, 19.50, 22.20 «Мнение» (12+)
10.10, 14.40, 21.40 «Север-Пресс» (16+)
11.30, 15.20, 18.10, 20.10 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
12.40, 16.40, 21.20 «Не олени пишут» (16+)
16.10 «Ялэмдад нумгы» Программа на ненецком языке (12+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
22.30 Д/ф «Наукограды. Обнинск» (12+)
23.30 Д/ф «Наукограды. Пушкино» (12+)
00.00 Т/с «Прости меня, мама» (12+)
03.00 Т/с «Пока станица спит» (12+)

Звезда

05.35 X/ф «Опекун» (12+)
07.25, 09.20 X/ф «Первый троллейбус» (12+)
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+)
09.55, 00.10 X/ф «От Буга до Висль» (12+)
13.20, 15.05, 18.40 Т/с «Дружина» (16+)
15.00 «Военные новости» (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.00 «Музыка+» (12+)
02.30 X/ф «Добровольцы» (12+)
04.10 Д/с «Зафронтовые разведчики» (16+)
04.50 X/ф «Она вас любит» (12+)

СУББОТА 18 марта

Первый канал

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 «Умницы и умники» (12+)
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00, 12.00 Новости
10.15 «ПроУют» (0+)
11.10 «Поехали!» (12+)
12.15 «Видели видео?» (0+)
13.40 Т/с «По закону военного времени - 2» (12+)
16.45 Концерт «Играй, гармонь!» (12+)
18.40 «Сегодня вечером» (16+)
21.00 «Время»
21.35 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига (16+)
23.50 «Подкаст. Лаб». «Кольцо Милорадовича» (16+)
00.30 «Подкаст. Лаб». «Жизнь замечательных» (16+)
01.10 «Подкаст. Лаб». «Собрались с мыслями» (16+)
01.50 «Подкаст. Лаб». «Произвольная программа» (16+)
02.30 «Подкаст. Лаб». «Космические истории» (16+)
03.10 «Подкаст. Лаб». «Кот Шрёдингера» (16+)
03.45 «Подкаст. Лаб». «Антропология» (16+)
04.20 «Подкаст. Лаб». «Комп или консоль» (16+)
04.55 «Подкаст. Лаб». «Обязательно к прочтению» (16+)
05.30 «Подкаст. Лаб». Пусть не говорят, пусть читают До 04.00 (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 едь» (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 «Сто к одному»
11.00, 17.00, 20.00 «Вести»
11.40 «Доктор Мясников» (12+)
12.45 Т/с «Впереди день» (12+)
18.00 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова (12+)
21.00 X/ф «Не будь моей женой» (16+)
00.40 X/ф «На качелях судьбы» (12+)
04.30 X/ф «Муж счастливой женщины» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Стефан Цвейг «Иеремия» в программе «Библиейский сюжет»
07.05 М/ф «Фантик. Первобытная сказка». «Винни-Пух». «Винни-Пух идет в гости». «Винни-Пух и день забот»
08.05 X/ф «Три встречи»
09.25 «Мы - грамотеи!». Телевизионная игра
10.10 X/ф «Председатель»
12.50 «Эрмитаж». Авторская программа Михаила Пиотровского
13.20 «Человеческий фактор». «Дом со щуками»
13.50 Д/с «Эффект бабочки». «Шахтеры. Жертвы промышленной революции»
14.20, 01.30 Д/ф «Как животные разговаривают»
15.10 «Рассказы из русской истории». Владимир Мединский
16.15 X/ф «Опасный возраст»
17.40 «Роман в камне». «Крым. Мыс Плака»
18.10 X/ф «Забывтая мелодия для

флейты»
20.20 Д/ф «Рудольф Нуреев. Мятежный демон»
22.00 «Агора». Ток-шоу с Михаилом Швыдким
23.00 «Клуб Шаболовка, 37». Ансамбль Петра Востокова и группа POLE
00.10 X/ф «Молодой Карузо»
02.20 М/ф «Серый волк энд Красная шапочка». «По собственному желанию»

ОГТРК «ЯМАЛ РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Великие женщины в истории России. Агриппина Ваганова» (12+)
06.15 Д/ф «Великие женщины в истории России. Вера Гедройц» (12+)
06.30 Д/ф «Великие женщины в истории России. Лидия Зверева» (12+)
06.45 Д/ф «Великие женщины в истории России. Юлия Лермонтова» (12+)
07.00, 05.30 Д/ф «Кавалеры ордена Александра Невского. Федор Ушаков» (12+)
07.15, 05.45 Д/ф «Кавалеры ордена Александра Невского. Михаил Милорадович» (12+)
07.30 Д/ф «Великие женщины в истории России. Анна Голубкина» (12+)
07.45 Д/ф «Великие женщины в истории России. Нина Пономарева» (12+)
08.00, 18.00 «Интервью» (12+)
08.30, 18.30 «Специальный репортаж» (12+)
08.50 «Мнение» (12+)
09.00, 20.30 Т/с «Любовь на миллион» (12+)
12.00, 23.30 Т/с «Метод Фрейда - 2» (16+)
15.30, 03.00 Т/с «Позывной «Стая» (16+)
17.00, 04.30 Д/ф «Волок Ерофея Хабарова» (12+)
18.50 Волейбол. Чемпионат России - 2022 г. / 2023 г. Суперлига. Мужчины. «Динамо» Ленинградская область - «Факел» (Новый Уренгой) (12+)

Звезда

06.10, 03.45 X/ф «Алые паруса» (12+)
08.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+)
08.15 «Морской бой» (6+)
09.35, 00.40 X/ф «Командир счастливой «Шуки» (12+)
11.45 «Легенды музыки». Вячеслав Малежик (12+)
12.10 «Легенды кино». Иван Ръжов (12+)
13.15 «Время героев» (16+)
13.35 Д/с «Война миров» (16+)
14.20 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным (12+)
15.10 «Не факт!» (12+)
15.35 «Главный день». «Операция «Байкал» и Дмитрий Козлов» (kat16+)
16.25, 18.30 X/ф «Слушать в отсехах» (12+)
20.00 X/ф «Крым» (16+)
21.40 «Легендарные матчи». «Чемпионат Европы - 2007. Баскетбол. Мужчины. Финал. Испания - Россия» (12+)
02.20 X/ф «Право на выстрел» (12+)
05.10 Д/ф «Андрей Громыко. «Дипломат № 1» (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

19 марта

Первый канал

06.00, 10.00, 12.00 Новости
 06.10 «Подкаст. Лаб». «Космические истории» (16+)
 06.55 «Играй, гармонь любимая!» (12+)
 07.40 «Часовой» (12+)
 08.10 «Здоровье» (16+)
 09.20 «Мечталлион». Национальная лотерея (12+)
 09.40 «Непутевые заметки» (12+)
 10.10 «Жизнь своих» (12+)
 11.05 «Повара на колесах» (12+)
 12.15 «Видели видео?» (0+)
 14.00 X/ф «Белый снег» (0+)
 16.25 «Век СССР». «Север» (16+)
 18.00 «Вечерние новости»
 19.00 «Три аккорда». Новый сезон (16+)
 21.00 «Время»
 22.35 «Русский вызов». Турнир сильнейших фигуристов. Битва поколений в уникальном соревновании за звание лучших на льду (0+)
 02.20 «Подкаст. Лаб». «Гори огнем» (16+)
 03.00 «Подкаст. Лаб». «Хоккей на футбол» (16+)
 03.40 «Подкаст. Лаб». «Неформат» (16+)
 04.20 «Подкаст. Лаб». «Легкие деньги» (16+)

РОССИЯ 1

06.00, 03.10 X/ф «Эта женщина ко мне» (12+)
 08.00 «Местное время. Вести-Ямал»
 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
 09.25 «Утренняя почта с Николаем Басковым»
 10.10 «Сто к одному»
 11.00, 17.00 «Вести»
 11.40 «Большие перемены»
 12.45 Т/с «Впереди день» (12+)
 18.00 «Песни от всей души». Вечернее шоу Андрея Малахова (12+)
 20.00 Вести недели
 22.00 «Москва. Кремль. Путин»
 22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
 01.30 X/ф «Хороший день» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 М/ф «Кот Леопольд»
 08.05 X/ф «Опасный возраст»
 09.35, 01.15 «Диалоги о животных». Ташкентский зоопарк
 10.15 X/ф «Забывая мелодия для флейты»
 12.25 «Невский ковчег. Теория невозможного». Сергей Курехин
 12.55 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «Генрик Ибсен. «Пер Гюнт»
 13.35 «Коллекция». «Галерея Академии Венеции»
 14.10 «Фуэте длиною в жизнь... Екатерина Максимова»
 14.50 Балет «Щелкунчик»
 16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
 17.10 «Первые в мире». Юрий Кнорозов. Тайна рукописей маяя»
 17.25 «Пешком...». Москва сценарическая
 17.55 Д/ф «О времени и о реке.

Ока

18.35 «Романтика романа»
 19.30 Новости культуры
 20.10 X/ф «Председатель»
 22.45 «Кинескоп» с Петром Шепотинником. «Профессия кастинг-директора в кино»
 23.30 X/ф «Мы не ангелы» (12+)
 01.55 «Искатели». «Последняя опала Суворова»
 02.40 М/ф «Рыцарский роман»

ОГТРК «ЯМАЛ РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Великие женщины в истории России. Анна Голубкина» (12+)
 06.15 Д/ф «Великие женщины в истории России. Нина Пономарева» (12+)
 06.30 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Россия. Музей забытого вкуса» (12+)
 07.00, 05.30 Д/ф «Кавалеры ордена Александра Невского. Сергей Боткин» (12+)
 07.15, 05.45 Д/ф «Кавалеры ордена Александра Невского. Евдокия Бершанская» (12+)
 07.30 Д/ф «Великие женщины в истории России. Лидия Зверева» (12+)
 07.45 Д/ф «Великие женщины в истории России. Юлия Лермонтова» (12+)
 08.00, 18.00 «Документальное кино» (12+)
 08.30, 18.30 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
 08.50, 18.50 «Интервью» (12+)
 09.00, 20.45 Т/с «Любовь на миллион» (12+)
 12.00, 23.45 Т/с «Метод Фрейда - 2» (16+)
 16.15, 04.00 Т/с «Позывной «Стая» (16+)
 17.45 Д/ф «Арктический календарь» (12+)
 19.00 X/ф «Модель счастливой жизни» (12+)

Звезда

06.10 X/ф «Слушать в отсеках» (12+)
 09.00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым (16+)
 09.25 «Служу России» (12+)
 09.55 «Военная приемка» (12+)
 10.45 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. «Альманах № 134» (16+)
 11.30 «Код доступа» (12+)
 12.20 «Легенды армии с Александром Маршалом». Иван Кульбертинов (12+)
 13.05 «Легенды армии с Александром Маршалом». Магомет Гаджиев (12+)
 13.55, 03.45 Д/с «Москва фронту» (16+)
 14.20, 04.05 Т/с «На рубеже. Ответный удар» (16+)
 18.00 «Главное» с Ольгой Беловой (16+)
 19.40 Д/с «Подводный флот Великой Отечественной войны» (16+)
 23.00 «Фетисов». Ток-шоу (12+)
 23.45 Д/с «Вечная Отечественная» (12+)
 02.25 X/ф «Внимание! Всем постам...» (12+)

МЫ ВМЕСТЕ

"Защитники России":
В условиях боевых действий

При поддержке Российского общества «Знание» прошёл Уральский просветительский форум «Защитники России».

1 марта в мультимедийной студии общества «Знание» в Екатеринбурге в рамках Совета по патриотическому воспитанию граждан по инициативе полномочного представителя Президента России в Уральском федеральном округе Владимира Якушева прошёл форум «Защитники Отечества». Участники мероприятия узнали о важности проведения специальной военной операции, работе журналистов, волонтеров и режиссеров в условиях боевых действий.

Открыл просветительский форум полномочный представитель Президента России в Уральском федеральном округе Владимир Якушев. Он отметил высокий вклад жителей Урала в обеспечение новых регионов.

- Форум объединил тех, для кого честь и защита Родины – не пустые слова. Никто и ничто не отнимет у нас права гордиться своей страной, самостоятельно строить её будущее. Мы любим свою Родину и готовы дать отпор любым вызовам. Наши воины на передовой каждый день ощущают поддержку миллионов людей. Каждый из нас вносит посильный вклад в общее дело: волонтерские и общественные организации помогают в оснащении наших бойцов, оказывают помощь семьям участников СВО, - подчеркнул Владимир Якушев.

Режиссер Александра Франк показала серию из цикла «Дети Донбасса» про восьмилетнего Савелия, который живёт в прифронтовом городе. Мальчик мечтает стать футболистом, но сейчас ему некогда тренироваться, почти всё время они с бабушкой прячутся в подвале от обстрелов. Также Александра Франк представила документальный фильм, снятый в зоне проведения спецоперации «Где проходит граница?». Это первая картина о событиях на Донбассе, которая вышла в массовый прокат по всей России.

О важности съемки видеосюжетов во время проведения боевых действий и работе журналистов с места событий рассказал военный корреспондент Евгений Линин.

- Спецоперация была необходима. Иных решений быть не могло. Я был по всей линии соприкосновения на фронте. Сегодня самые ожесточенные бои ведутся на территории Донецкой Народной Республики. В уже освобожденных поселках и городах нас всегда встречали со слезами счастья, – подчеркнул эксперт по экстремальной журналистике. – У нас, военных, важная роль: мы открыто говорим о проблемах, знаем ситуацию в каждой точке, можем оперативно провести сбор необходимых вещей. От нас люди узнают реальную картину событий.

Герой России Сергей Воронин был участником первой и второй чеченских войн. Он рассказал о том, как важно, несмотря на сложные условия, получить информацию о противнике, продемонстрировал ретроспективу подготовки стран Запада к спецоперации через вооруженные конфликты у границ России. Кроме того, он обратил внимание на усиление националистических настроений в странах Восточной Европы в последние годы.

Лекцию о важности волонтерской помощи провёл глава исполкома ОНФ в Тюменской области Роман Чуйко. Общественные организации уже год помогают в обеспечении всем необходимым от крупы, воды и муки до высокотехнологичного оборудования, работают в пунктах временного размещения в регионах.

Отметим, что трансляция форума велась во все вузы Уральского федерального округа.

Предотврати гепатит!

Вирусный гепатит – это инфекционное заболевание, которое вызывается разными вирусами, характеризующийся поражением в первую очередь печени человека, вирусы вызывают ее воспаление. В народе вирусные гепатиты разных видов называют «желтухой» - по одному из наиболее характерных, распространенных симптомов гепатита. Эпидемии желтухи были описаны еще в V веке до н.э. Гиппократом, но возбудители гепатита были открыты только в середине прошлого века.

В настоящее время определяют лабораторно около 20 видов вирусных гепатитов, из них наиболее часто встречаются вирусные гепатиты А, В, С.

В России гепатит С включен в перечень социально значимых и представляющих опасность для окружающих заболеваний. Другое название этой болезни «ласковый убийца». Вирусный гепатит С имеет коварную природу и требует к себе более детального внимания с учетом значимого «вклада» хронического гепатита С в общую смертность населения. Гепатит С протекает в основном бессимптомно, что затрудняет его своевременное выявление. Поэтому многие больные даже не подозревают о своей болезни, и не только не лечатся, но и неосознанно становятся источником заражения других людей. Вирусный гепатит С, по разным источникам, в 80-90% протекает в хронической форме и без лечения часто приводит к развитию цирроза печени или рака печени и только в 10-20% случаях

происходит излечение после перенесенного острого гепатита С.

Пути передачи гепатита С

Основной путь передачи - через кровь. Заражение может произойти при проведении различных процедур, связанных с нарушением целостности кожных покровов при которых использовались необработанные иглы и инструменты: при проведении татуировок, пирсинга, ритуальных обрядов, проколов мочки уха, бритье, маникюре, а также при использовании нестерильного медицинского инструментария при внутривенном употреблении психоактивных веществ (наркотиков). Половой путь - передача при незащищенных половых контактах. Бытовой путь также связан с заражением кровью, например, при совместном использовании зубных щеток, бритвенных и маникюрных приборов, мочалок и расчесок. Вертикальный путь передачи - передача от матери к ребенку внутриутробно, во время родов или при рождении.

Гепатит не передается воздушно-капельным путем, при объятиях, рукопожатиях, пользовании общей посудой, едой и напитками.

Зная пути и механизмы передачи вирусного гепатита, можно избежать инфицирования.

Общепризнано, что наиболее эффективным мероприятием в борьбе с гепатитами А и В является вакцинация. К сожалению, отсутствуют вакцины

для профилактики гепатита С, что во многом определяет сложность борьбы с этой инфекцией.

Лечение

За последние несколько лет в лечении гепатита С был сделан серьезный прорыв. Противовирусное лечение гепатита С началось еще в конце 80-х годов с использования простого интерферона альфа (ИФН-альфа) 2а или 2б.

Спустя почти десять лет, к концу 90-х годов, стала применяться комбинация простого ИФН-альфа и рибавирина.

В 2011 году появились первые безинтерфероновые препараты. Было положено начало безинтерфероновой эры противовирусной терапии гепатита - лечение только таблетками с минимальным побочным действием, практически 100% выздоровлением и значительным сокращением сроков лечения.

Однако лечение одного больного гепатитом С обходится более одного миллиона рублей, поэтому гепатит С лучше предупредить. В настоящее время существует программа, по которой данные препараты выделяются из бюджета субъекта для лечения данных больных.

Хочу обратиться к больным вирусным гепатитом С не игнорировать приглашения на диспансерный осмотр, обследоваться и вовремя получить лечение.

И.У. Ялтырева, врач-инфекционист.

СОВЕТЫ ВРАЧА

Как не упустить подростка?

Наркомания – это болезнь, при которой человек обладает патологической тягой к употреблению наркотических веществ.

В подростковой среде наибольшей популярностью пользуются психостимуляторы и так называемые спайсы – курительные смеси, в которых собраны разные наркотические препараты растительного и синтетического происхождения. Такие «детские наркотики» отличаются быстрым привыканием и оказывают крайне негативное воздействие на незрелый организм и психику, приводя к заболеваниям, которые проявляются на протяжении всей жизни. Даже разовые дозы оставляют свой след на характере и здоровье ребенка, а регулярное употребление приводит к необратимым последствиям.

Уважаемые родители! Будьте внимательны к ребенку, его проблемам, больше общайтесь с ним, окружите теплом.

Постарайтесь всегда выслушивать точку зрения подростка, позвольте ему иметь свою точку зрения по тем или иным вопросам.

Следите за кругом общения своего ребенка. Если он завязал нежелательные знакомства, поговорите с ним о том, почему вам не нравится этот человек, и мягко (без строгих запретов) постарайтесь прекратить их общение.

Максимально организуйте свободное время ребенка, стремитесь к развитию в нем творчества, поощряйте новые увлечения.

Самое важное – это доверие в семье. Научите своих детей откровенно говорить с вами, делиться своими переживаниями, успехами и достижениями.

Одним из наиболее действенных способов по борьбе с наркотиками является спорт и ведение здорового образа жизни. Ведь именно физические нагрузки дают возможность эмоциональной

разрядки, мотивируют к дальнейшему росту и создают ощущение радости и полноты жизни.

Особенно полезно отдать ребенка в какую-то спортивную секцию, где будет свой график тренировок и режим. Нужно сделать так, чтобы жизнь детей была наполнена положительными эмоциями и впечатлениями. Это могут быть разнообразные факультативные занятия, увлечение спортом или искусством. Если подобное времяпровождение детей сделать доступным, это значительно снизит уровень наркомании в данной возрастной группе.

Для ребенка почти любой поступок взрослого человека является нормальным, правильным, тем более, если этот взрослый для них авторитет. Дети всегда тянутся к таким людям и берут с них пример.

А.А. Монгуш, врач педиатр участковый.

СПРОСИМ У ДОКТОРА

Почему гипертонию называют «тихий убийца»?

Как лечить эту болезнь?

Гипертония (артериальная гипертензия) – болезнь, которая на начальной стадии развивается без симптомов, недаром врачи ее называют «тихий убийца». Это одна из самых распространенных болезней в мире. Гипертония – серьезное патологическое состояние, значительно повышающее риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, головного мозга, почек и других болезней.

Факторы риска развития этого заболевания разделяются на неуправляемые и те, которые напрямую зависят от образа жизни и привычек и поэтому могут быть устранены. К первым относятся наследственность и возраст: для мужчин старше 55 лет, для женщин – 65 лет. Но заболевания можно избежать и в старшем возрасте, и даже если есть наследственная предрасположенность к артериальной гипертензии.

Причины гипертонии

Зачастую артериальная гипертензия – последствие заболеваний внутренних органов и систем. При высоких систолических показателях предполагают атеросклероз: кровеносные сосуды не могут прокачивать кровь из-за скопления склеротических бляшек, сильного сужения просвета.

Причины повышения диастолического давления могут быть связаны со следующими заболеваниями:

- Патологии почек, мочеполовой си-

стемы (пиелонефрит, амилоидоз, поликистоз). Происходит задержка лишней жидкости и мочевых солей, что стимулирует повышение давления.

- Эндокринные расстройства. Гормоны играют большую роль в работе вегетативной нервной системы, иннервации сосудистого тонуса. Они регулируют артериальное давление, общее самочувствие. Причинами гипертонии могут стать тиреотоксикоз, опухоли надпочечников или щитовидной железы.

Среди более редких причин артериальной гипертензии:

- заболевания органов кроветворения
- интоксикация организма при употреблении наркотиков, алкоголизме
- анемия
- отравление свинцом и другими тяжелыми металлами
- опухоли головного мозга.

Гипертония часто развивается при беременности на фоне гормонального дисбаланса, нарушения работы почек, перетекает в опасный гестоз.

Как выявить гипертонию?

Первое время организм пытается самостоятельно скорректировать и выровнять давление в сосудах, адаптироваться к повышенным показателям. Человек может чувствовать себя относительно хорошо, сохранять активность и работоспособность.

Необходимо в обязательном порядке обратиться к врачу при появлении сле-

дующих симптомов: головная боль по утрам, которая отдает в затылок, виски; кровоизлияние в склеры глаз; носовые кровотечения; нарушение сердечного ритма; ухудшение остроты зрения, мушки в глазах; шум в ушах; слабость, ощущение усталости; отеки.

Кроме измерения артериального давления тонометром, в арсенале врачей существует множество эффективных методов диагностики: электрокардиограмма; эхокардиография сердца; УЗИ почек, щитовидной железы, надпочечников; доплерография почечных артерий; КТ внутренних органов; МРТ грудной клетки, головного мозга.

В обязательном порядке пациенту рекомендуют суточный мониторинг давления по Холтеру, расширенные клинические анализы крови, измерение гормонов щитовидной железы.

Лечение артериальной гипертензии

При гипертонии рекомендуется полный отказ от вредных привычек (курения, переедания, алкоголя), снижение и постоянный контроль веса, коррекция рациона. Пациенту назначается диета с низким содержанием соли, жира, острых и копченых блюд, исключаются сладости и кондитерские изделия. Необходимо соблюдать водный режим, чтобы не перегружать почки.

Медикаментозное лечение включает прием диуретиков, антагонистов кальция, аденоблокаторов, что позволяет контролировать артериальное давление, сдерживать развитие осложнений.

5 простых правил, которые помогут не встретиться с «тихим убийцей»:

- Следите за уровнем артериального давления. Гипертония «охотится» за ничем не подозревающими жертвами.
- Контролируйте индекс массы тела. Чем вы больше - тем легче в вас попасть.
- Откажитесь от никотина и алкоголя. Гипертония находит своих жертв по запаху.
- Занимайтесь физической активностью не менее 30 минут ежедневно. Чем в лучшей вы форме, тем легче вам избежать «тихого убийцу».
- Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли. Гипертонию не прельщает здоровое питание. Будьте здоровы!

О.А. Чымы, зав. Овгортской врачебной амбулаторией, врач общей практики.



ЧТОБЫ ПОМНИЛИ...

"Горковские звёздочки" о детях блокады

Театральный коллектив с Горки представил зрителям постановку, посвящённую 80-летию первого прорыва блокады Ленинграда

Блокада Ленинграда началась 8 сентября 1941 года, в январе 1943 года произошёл её первый прорыв, а окончательно снять блокаду удалось только 27 января 1944 года.

«Воспоминания детей не похожи на воспоминания взрослых. Память детская сохранила чрезвычайно много, донесла точно, ярко. Какие-то картины нынешним сознанием даже не расшифровать. И какие-то страхи тоже малопонятны нам»... Именно с этих строчек 28 февраля начался спектакль «Дети блокадного Ленинграда» на сцене горковского сельского Дома культуры. Постановку представил театральный коллектив «Горковские звёздочки».

- В основу постановки легли дневники юных заложников блокадного Ленинграда. Со сцены мы рассказали больше 12-ти историй о детях, на долю которых выпали те страшные испытания, - говорит режиссёр-постановщик спектакля, руководитель театрального коллектива Ольга Свинар. - Девятисотдневная защита осажденного города – это легендарная повесть мужества и героизма, которая навсегда останется в памяти грядущих поколений. В каждом из нас живет эхо той войны, и сколько бы ни прошло времени, её отголоски звучат в наших сердцах. Мы приглашали на спектакль от мала до велика, чтобы все знали свою историю, знали о том, какой ценой был завоеван мир.

872 дня жители города пытались выжить в немыслимых условиях, спасаясь от голода, холода, бомбёжек, теряя родных и близких. За годы блокады погибло, по разным данным, от 600 тысяч до 1,5 миллиона человек. Так, на Нюрнберском процессе было обнародовано число жертв блокады в 632 253 человек (только 3 % из них погибли от бомбёжек и артиллерии; остальные 97 % умерли от голода).

Затаив дыхание, зрители слушали монологи о войне, о мужестве и самоотверженности жителей города на Неве, узнали о том, как маленькие ленинградцы сражались с голодом, холодом, смертью, как с первых дней войны старались помочь взрослым.

Юные актеры настолько прониклись темой, настолько прочувствовали выбранный материал, что сумели максимально искренне передать зрителям все ощущения, всю трагедию жизни того поколения детей.

От начала спектакля и до последних аккордов финальной песни в зрительном зале стояло безмолвие. И лишь, когда в зале включили свет, юные артисты смогли увидеть на лицах зрителей искренние слёзы.

- Мы и сами с ребятами плакали на репетициях, - признаётся Ольга Свинар, - ведь все эти истории - это реальные судьбы участников тех событий. Я сознательно «смягчила» тексты для спектакля, так как берегла детскую психику.

Спектакль посетили более пятидесяти человек, люди самого разного возраста.



Театральный коллектив «Горковские звёздочки» был создан на базе Горковского СДК 10 лет назад. Его руководителем все годы является Ольга Николаевна Свинар.

Сегодня коллектив посещают более 20 ребят в возрасте от 7 до 18 лет. Два раза в неделю они приходят в клуб на репетиции и постигают увлекательную науку театрального мастерства, приобретая опыт публичного выступления, проявляя лидерские качества.

В 2021 году театральный коллектив стал победителем окружного конкурса на присуждение грантов самодеятельным творческим коллективам от губернатора ЯНАО. И получил 500 тысяч рублей на приобретение сценических костюмов, радиомикрофонов и петличных микрофонов.

В репертуаре юных артистов интересные, яркие, красочные постановки: спектакли «Снежная королева», «Весёлый Роджер», «Закулисье», «Новогодний переполох», этюд по актёрскому мастерству «Лесные истории», миниатюра «О войне», пантомима «Второе – Я», театрализованные концерты «Единственной маме на свете», «Пасху радостно встречаем», видеопоздравление «Новогодняя сказка», благотворительный утренник для детей «Рождество с Машей», «Волишебник Изумрудного города».

В фестивале международных и всероссийских дистанционных конкурсов «Синяя птица» работа «О той весне» (жанр: пластика рук) отмечена дипломом III степени.



Татьяна Ничиторович, директор филиала МБУ ШЦКС «СДК с.Горки». Фото предоставлено автором.

СДЕЛАНО НА ЯМАЛЕ

"Кедровая кладовая": новый проект и новый грант

Благодаря поддержке муниципалитета в Мужах будут изготавливать вкусные и полезные сувениры из орехов и ягод

В начале марта состоялся конкурс на предоставление грантов начинающему субъекту малого и среднего предпринимательства на создание собственного дела. Анна Брусницына, директор ООО «Тамга-парк», успешно защитила свой проект «Кедровая кладовая» и получила на его реализацию 500 тысяч рублей.

В планах автора создать мини-цех по созданию гастрономической продукции – мармелада, варенья и пастилы из местных северных ягод.

- Часть сырья мы будем замораживать, а часть, процентов 40, будем пускать в более глубокую переработку – делать с помощью специального оборудования драже из орехов и ягод, - говорит Анна Геннадьевна. - Также планируем освоить процесс изготовления пастилы, мармелада и варенья из наших северных ягод. Первую пробную партию, если всё сложится удачно, думаю, выпустим весной. Из замороженной продукции. Следующие партии – в конце лета, осенью, уже из свежесобранного сырья. Вкусные сувениры будем реализовывать на своих площадках, площадках наших партнеров, будем сотрудничать с мастерицами, которые продают гостям района свои изделия. Со временем, возможно, выйдем на интернет-площадки, экомаркеты.

К слову, чай местного производства из линейки «Сувениры Двубья» уже



успешно реализовывается в торговых точках окружного Дома ремесел и в интернет-магазине «Озон».

Для сбора дикоросов и лекарственных растений во владение ООО «Тамга-парк» получен арктический гектар. Для хранения и переработки дикоросов на средства гранта будут приобретены: шкаф шоковой заморозки и хранения

ягод, станок для вскрытия кедровых орехов, вакуумный упаковщик, дражировочная машина для глазурирования орехов и ягод, шкафы для организации хранения сырья, хранения и продажи готовой продукции.

Тамара Кулева.
Фото Татьяны Париуковой.

АФИША

Программа празднования Дня оленевода

(с. Овгорт, 17-18 марта 2023 г.)

17 марта
18:00-19:30 Вечер-концерт «Ван рутат»

18 марта
10:00 - регистрация и жеребьёвка участников спортивных мероприятий, Администрация с. Овгорт

11:00 - парад оленьих упряжек

11:30 - торжественное открытие празднования Дня оленевода-2023, берег р. Сыня

12:00-16:00 - соревнования по национальным видам спорта:
- гонки на оленьих упряжках (муж., жен.);
- бег на лыжах (муж., жен.), берег р. Сыня

11:00-16:00 - соревнования по национальным видам спорта:
- метание тынзына на хорей;
- тройной национальный прыжок;
- прыжки через нарты;
- перетягивание палки;

- национальная борьба;
- этнобиатлон, берег р. Сыня

12:00-16:00 - народное гуляние «Лучший праздник года – День оленевода»
- концертно-развлекательная программа «Песни северной земли»
- конкурс национального мастерства «Хозяйка чума»
- детская развлекательная программа «Юный оленевод»
- музейная выставка «В гостях у князя Лугуя»
- конкурс-игровая программа «Ис пора ёнтпсаит – Игры наших предков»
- выставка декоративно-прикладного творчества «Северные мотивы»

16:30-18:00 - подведение итогов соревнований и конкурсов
- награждение победителей соревнований
- торжественная церемония закрытия Дня оленевода, берег р. Сыня

18:30-21:30 - Этновечер с развлекательной программой

ВНИМАНИЕ, КОНКУРСЫ!

О любви к народу — в спектаклях и роликах

Дом-музей "Коми изба" приглашает семьи Шурышкарского района для участия в творческих конкурсах на коми языке

Конкурсы проводятся впервые. Принять участие в них могут все желающие, возраст участников неограничен – главное, это должны быть семейные команды. И лишь в третьем конкурсе могут принять участие также и дружеские коллективы.

В этом году мы решили уйти от традиционного конкурса «Мича изъватас да удал зон» («Зырянская красавица и талантливый паренек») и провести сразу три конкурса, - прокомментировала заведующая филиалом «Дом-музей «Коми изба» Людмила Филиппова. – Все они направлены на развитие творческого начала в семьях, на усиление роли семьи, родных языков, национальных традиций в воспитании подрастающего поколения, а также на привлечение внимания общественности к поддержке и пропаганде изучения коми языка.

Первый конкурс – это конкурс видеороликов на коми языке. Номинации: «Мы – семья!» (в роликах раскрывается образ жизни, система ценностей современной семьи, её связь с прошлым); «Наши национальные традиции» (в роликах передаются особенности национальных традиций, языка, культуры), «Наша малая Родина» (видеоролики о своем родном селе/районе, их достопримечательностях, музеях, и т.д.); «Звучи в веках, родной язык!» (видеоролики о коми языке и на коми языке, его истории, современности, применении в праздничной культуре, литературе, искусстве, повседневной жизни). Работы принимаются на коми языке. Видеозаписи на коми языке должны иметь перевод на русский язык в форме подстрочных титров и/или письменного текста.

Второй конкурс называется «Семейный театр». Его номинации: «За сохранение коми языка и культуры» (семейный спектакль на коми языке); «Лучший коми спектакль» (семейный любительский спектакль на основе сюжета из истории коми народа, о героях своего народа); «Мама, папа, я - многонациональная семья» (лучший любительский спектакль многонациональной семьи); «Россия славится трудом» (номинация, отражающая тему созидательного труда в культуре коми народа). Принимаются видеозаписи спектаклей на коми языке. Работы должны иметь перевод на русский язык в форме письменного текста в формате word.

Третий конкурс – конкурс фонозаписей песен, сказок, поговорок и других



форм устного народного творчества. Фонозапись – это записанная на электронный носитель музыка или звучащая речь, музыкальное произведение, синоним аудиозаписи.

Номинации конкурса: «Народных песен дружный хор» (фонозаписи народных, авторских и современных песен на коми языке); «Наши любимые сказки» (фонозаписи народных и авторских сказок на коми языке); «Мудрость народа» (фонозаписи поговорок, пословиц, былин и других форм устного народного творчества на коми языке); «Скажи другу «Здравствуй!» (фонозаписи приветственных обращений на языках народов Российской Федерации). Продолжительность каждой записи не менее 30 секунд и не более 5 минут. Фонозаписи на коми языке должны иметь перевод на русский язык в форме фонозаписи и/или письменного текста.

Количество работ, представленных одним участником в одной номинации, а также количество заявленных участником номинаций, не ограничивается.

Сроки проведения конкурсов: с 6 марта по 20 марта – подача конкурсных заявок; с 21 марта по 23 марта – экспертиза конкурсных работ; 25 марта – торжественное награждение победителей. Все участники трёх конкурсов получат

памятные подарки и сертификат участника в бумажном и электронном виде.

Заполненную заявку и материал следует направить на электронную почту: astra456@mail.ru. Все вопросы можно задать представителю организационного комитета конкурсов - Филипповой Людмиле Александровне по телефонам: 8(34994) 21-455; 89088601837.

Поторопитесь! Заявки уже принимаются!

*Тамара Куляева.
Фото из архива «СП».*

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

**Уважаемого
Виктора Анатольевича Рылова
с 65-летним юбилеем!**

**65 – солидный возраст:
Осень жизни, мудрости расцвет.
С юбилеем Вас хотим поздравить,
Пожелать Вам долгих-долгих лет!
Пусть согреет Вас забота близких,
Жизнь украсит радостью любовь.**

**И здоровье крепкое позволит
Наслаждаться жизнью вновь и вновь!
С уважением,
совет ветеранов с. Лопхари.**

СОБОЛЕЗНОВАНИЕ

Коллектив филиала АО «Ямалкоммунэнерго» в Шурышкарском районе выражает искренние соболезнования родным и близким в связи с утратой Максарова Станислава Терентьевича. Скорбим и разделяем горечь утраты.

ЧЕЛОВЕК И ЕГО ДЕЛО

Артём и его "флотилия"

Какие они — творческие люди? Как им живется в этом мире?
Где они находят волшебные сюжеты для своего творчества?

На эти и другие вопросы нам ответил наш земляк, творческая и неординарная личность — Артём Гаврилович Русмиленко.

Родился и вырос Артём в селе Мужи. Прикладным творчеством занимался с раннего детства. Кроме личного и неукротимого желания творить, развитию природного таланта способствовал повсеместный дефицит игрушек в период 90-х годов. Мальчик собственноручно создавал изделия и развивался в этом направлении. С семи лет посещал кружок «Резьба по дереву» в Доме детского творчества, где педагог дополнительного образования Николай Степанович Романов обучил всем тонкостям непростого ремесла. На основе новых знаний Артём с удовольствием отработывал свою фанта-

зию на деревянных брусочках. С любимым делом он расставался ни на минуту на протяжении всей своей жизни.

В домашней коллекции Артёма Гавриловича находится множество различных статуэток в виде диких северных животных. Огромные хищные птицы, выполненные с ювелирной точностью, украшают квартиру мастера. А очарование его коллекции придают парусные модели кораблей. Именно это направление занимает главное место в сердце нашего героя. Первая подобная работа в практике мастера носит название «Артёмыч» и имеет внушительные размеры (высота 83 см, длина 103 см). Корабль был спроектирован и создан на основе собственных фантазий мастера. Следующий шедевр — это копия вымыш-

ленного галеона из фильма «Пираты Карибского моря» «Черная жемчужина». Единственная работа, которую Артём «повторил», а не выдумал. Создавать что-то свое, ещё не существующее, творческим людям гораздо интересней, чем зеркалить увиденное. Так, в очередном полете фантазий, появился новый корабль «Валькирия». Красивое название парусника вполне соответствует его содержанию. Вглядываясь в мельчайшие детали «Валькирии», хочется сделать крошечным и прогуляться по палубе прекрасного судна. Наверняка, Артём так и делает, когда придумывает подробности внутреннего набора корпуса, расположение портов, палуб, платформ и других элементов. В январе текущего года Русмиленко приступил к созданию нового судна. «Атлант»

— такое название присвоено паруснику, работа над которым продлится целый год. В планах у мастера на ближайшие годы спроектировать и соорудить пиратский фрегат «Кракин» и парусную модель «Николай Архангельский». Нет никаких сомнений, что все задуманное он обязательно воплотит в жизнь. На вопрос: «Какую суперспособность Вы бы хотели иметь?», Артём отвечает: «Гиперскорость! Хочу в этой жизни создать как можно больше кораблей, а если и этой жизни не хватит, то и в следующей продолжить свое любимое дело».

Вот такие они, творческие люди. Скромные, для многих странные, удивительные и неординарные.

*Галина Артеева.
Фото автора
и Татьяны Паришковой.*



МБУ общественно-политическая газета

**СЕВЕРНАЯ
ПАНОРАМА**

Учредитель - администрация
МО Шурьшкарский 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,
Шурьшкарский 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: sptuji@mail.ru
Сайт: sptuji.rf

И.о. главного редактора
Т.В.Куляева.

Газета зарегистрирована
Управлением Федеральной службы
по надзору в сфере связи, информа-
ционных 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
819 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, информации рекламного и иного характера прини-
маются не позднее 12 часов каждого четверга.
Газета набрана, сверстана 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.