

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕСТВЕННО-
ПОЛИТИЧЕСКАЯ
ГАЗЕТА

СЕВЕРНАЯ ПАН РАМА

14 (7143)
8 апреля
2023 года

ВЫХОДИТ
ПО СУББОТАМ
ИЗДАЁТСЯ
С 8 СЕНТЯБРЯ
1940 ГОДА

"... Снова жених и невеста"

Виктор Михайлович и Надежда Александровна Рочевы
6 апреля отметили золотую свадьбу

Золотые юбиляры, золотая медаль, золотой поцелуй – в отделе загс Шурьшкарского района состоялась торжественная церемония чествования супругов с 50-летним стажем.

Виктор Михайлович и Надежда Александровна познакомились в далёком 1970 году на вечерней прогулке в Мужах. Затем были романтические встречи на танцах и в кино, а через три года молодые решили зарегистрировать свои отношения.

Скромные и трудолюбивые, ответственные и добрые – такие Рочевы были в молодости, такими остаются и по сей день. Надежда Александровна работала много лет нянечкой в детском саду «Золотой ключик», затем санитаркой в бактериологической лаборатории. Общий трудовой стаж её составляет более 40 лет. Виктор Михайлович трудился радистом в аэропорту, позже пилюрамщиком, сторожем в военкомате. Его трудовой стаж – почти 50 лет. Находясь на заслуженном отдыхе, супруги любят бывать на природе. Глава семьи увлекается охотой, рыбалкой, хозяйка занимается приусадебным участком, сбором дикоросов.

Виктор и Надежда Рочевы воспитали двух дочерей Наталью и Ольгу, имеют внуков Виктора и Полину.

Добрые слова прозвучали в этот день от первого заместителя главы района Андрея Глухих, который зачитал поздравительные адреса от губернатора ЯНАО и главы района, вручил сертификат на сумму 50 тысяч рублей. С тёплыми пожеланиями также выступили бывшие коллеги Надежды Александровны – Вера



Георгиевна Батнасунова и Мария Андреевна Рочева. Трогательным было поздравление и дочери Натальи, которая поблагодарила родителей за заботу и любовь, пожелала здоровья, уюта и добра.

- Мы так благодарны, что нам устроили настоящий праздник – с цветами, песнями, танцем молодых. 50 лет назад у нас не было свадьбы. Мы просто расписались, и я пошла на работу, - призналась после церемонии Надежда Александров-

на. – А сегодня столько эмоций, столько приятных слов! И дети из школы искусств с песней про бабушку с дедушкой очень нас порадовали. Спасибо всем большое! Я желаю всем молодым семьям любви, понимания и взаимоуважения. Пусть у нас в районе будет больше крепких семей!

Тамара Куляева.
Фото Татьяны Паршуковой.

НОВЫЙ ДОМ
ДЛЯ ГОРКОВСКИХ
АЙБОЛИТОВ



2



ЭСКУЛАП

5 - 6, 11 - 12

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ФОРУМ:
наши в округе



4, 13

ПОЕЗДКИ ГЛАВЫ

Новоселье и долгострой

В последний день марта состоялась рабочая поездка главы района в Горки

Программа визита началась с посещения производственной базы Горковского рыбозавода, где разговор с руководством предприятия шел о строительстве причала, который уже почти в нерабочем состоянии. А через него в период летней путины отгружаются сотни тонн рыбы. Сейчас прорабатываются возможности строительства с помощью округа этого важного объекта. Нужно, правда, согласовать с метеорологами перенос размещенного рядом с причалом водомерного поста на другую локацию. Шла речь и о возможности увеличения вылова, хотя завод и так в числе флагманов рыбодобывающих предприятий округа. В предстоящую летнюю путину предполагает руководство завода возобновить работу рыбодобывающего участка в Питляре.

Рабочая группа вместе с главой сельской администрации Виктором Фризоргером побывала на земельных участках, отведенных под строительство участковой больницы и пункта полицейского участка, где уже завезены сваи.

Памятным и ярким событием для горковчан и приехавших из райадминистрации стало открытие нового модульного здания ветеринарного пункта. История горковской ветеринарии насчитывает многие десятилетия, и все это время служба размещалась в старом, середине прошлого столетия, здании. И вот за полгода появился новый, современный во всех отношениях объект модульной сборки. За последние годы серия модульных объектов – пекарен, ФАПов, пожарных депо, аэропортов – значительно улучшила условия работы этих служб. И горковская ветстанция продолжила этот ряд.

В штате ветеринарного пункта три специалиста, стаж каждого в отрасли более 20 лет. Работники культуры сделали этот день памятным, украсив яркими шарами вход и выступив с приветственным словом глава



района Олег Попов отметил, что в последние годы работа по содержанию домашних питомцев вводится в цивилизованные, законодательные рамки. Впрочем, горковская ветеринарная служба обслуживает не только домашних питомцев, но и оленстада ООО «СП Горковское».

Руководитель окружной ветеринарной службы Евгений Попов искренне порадовался за коллег, поздравил их и владельцев домашних питомцев с появлением такого современного объекта.

Не только внешний вид ветстанции радует глаз, «начинка» тоже впечатляет. Здесь созданы условия и для ветспециалистов, и для домашних питомцев - приемное отделение, комната для операций, аптечный пункт, бытовые помещения.

Посещение же других важных объектов было не таким радужным. Это строящаяся или, скорее, перестраиваемая средняя школа. На объект заехала новая подрядная организация. Пока окончательная проектная документация еще на утверждении, но подготовительные работы и обследование идут. В коридорах готовятся стены и полы для обновления отделочных работ. И есть все-таки надежда, что к первому сентября школа, наконец, откроет двери.



Рядом со средней школой другой долгострой - здание коррекционной школы. Долгое время оно вообще стояло «в заморозке». Но сейчас и сюда заезжает подрядная организация. По словам Олега Попова, на окружном уровне принято согласованное с различными службами решение о продолжении строительства. И здесь, по словам строителей, начнут с обследования грунтов под фундаментом.

Традиционно во второй половине дня глава района провел рабочее совещание с работниками сельской администрации на актуальные темы весенне-летнего периода. Прием по личным вопросам и встреча с жителями СДК завершили рабочую поездку главы района.

*Николай Рочев.
Фото
информационно-аналитического управления.*

ПОЕЗДКИ ГЛАВЫ

Сёла разные, проблемы одни: баня, собаки, дороги

Что тревожит лопхаринцев, узнал во время рабочей поездки глава района Олег Попов

Первым объектом внимания руководителя муниципалитета стала станция водоочистки, которая сегодня способна перерабатывать три куба воды в час. По всей вероятности, в будущем будут заложены дополнительные средства для проведения реконструкции объекта, чтобы улучшить качество и объемы воды. Далее рабочая делегация посетила сельскую баню. Объект находится не в лучшем состоянии. По итогам осмотра было решено проанализировать ситуацию с возможностью строительства в перспективе новой бани в модульном исполнении.

Следующим объектом проверки стал гараж для коммунальной техники, в нем располагаются три единицы техники: АС-машина, мусоровоз и «Газель» для отряда ДПД. Кроме того, делегация осмотрела строительство двух двухквартирных жилых домов, застройщиком которых является местный предприниматель Юрий Конев. По качеству строительства объекты хорошего исполнения, но со сбором документации вышли небольшие проблемы. В настоящее время они устранены, идёт процесс приведения документов в соответствие для последующего оформления жилого фонда в муниципальную собственность. К слову, глава района высоко оценил качество работы и ответственность местных подрядчиков, которые в отличие от пришлых строителей знакомы со спецификой территории.

После посещения пришкольного этнографического музея делегация побывала и в самой школе. В «Точке роста» учащиеся продемонстрировали гостям свои познания и разработки проектов в научных практиках.

Далее по плану состоялось собрание со специалистами местной админи-

страции, личный приём граждан и встреча с жителями. На личном приёме желающих задать вопросы руководству района оказалось много, поэтому некоторым было предложено озвучить пожелания на сходе граждан.

Перед началом открытого диалога состоялась церемония награждения. Среди отмеченных сельчан - предпринимательница Изольда Петровна Сорочкина, которая обеспечивает население Казым-Мыса хлебом. Сертификат на семейный материнский капитал номиналом 500 тысяч рублей был вручен семье Яллы Валерьевны Шапошниковой, а на 150 тысяч рублей – Анне Вадимовне Контеровой.

Тема бродячих собак, транспорта, строительства и отсыпки дорог – насущные вопросы, характерные для всех поселений, не теряют своей актуальности. Также на сходе была поднята тема бесхозных, заброшенных земельных участков в центре села. Глава района рекомендовал местной администрации определиться с участками, свободными под застройку, отметив, что при возможности необходимо выкупить землю у собственников и объединив несколько участков, строить двухквартирные дома.

Лопхаринцами также был озвучен вопрос отсутствия своей часовни. Как оказалось, именно жители куноватского края одни из первых в районе в свое время заявили о потребности возведения храма-часовни в селе. Олег Николаевич пояснил, что сейчас церковь отделена от государства, и у района нет возможности расходувать на это бюджетные средства. Возведение объекта возможно только путем привлечения

средств инвесторов и внебюджетных источников.

Немало вопросов прозвучало и от жителей Казым-Мыса. В основном, это вопросы уличного освещения, отсутствия здания аэропорта, детской площадки, летнего водопровода. Олег Николаевич объяснил, что сегодня бюджетное законодательство сформировано с учетом количества населения. И все проблемы деревни с тридцатью жителями разом не решить.

– Я бы хотел услышать от вас сегодня предложения по развитию села, – обратился глава района к собравшимся гражданам. – Необходимо увеличивать экономическую состоятельность, развивать туристическую деятельность. С этого года по Большой и Малой Оби начинает ходить теплоход «Северная сказка», будет заходить и в маленькие сёла. Самое время заняться туристическим бизнесом. Уже сейчас у нас увеличился поток туристов по сравнению с позапрошлым годом. Официально наш район посетило порядка 900 туристов, тогда как двумя годами ранее был зарегистрирован 71 человек. Я объездил все муниципальные образования и города округа и вижу, что сегодня райцентр Мужичи не соответствует даже уровню того же Красноселькуп, где проживают 4 тысячи человек. Но там, как известно, есть компании ТЭК, которые оказывают помощь вне бюджета. Нам же нужно искать свою нишу для развития. Я понимаю местное население, которое привязано к своим поселкам и со своей стороны никогда не поддержу идею, чтобы исчезли малые наши поселения.

Вениамин Горяев.
Фото автора.



В РУСЛЕ СОБЫТИЙ

Образовательный форум: лучшие практики и находки

С 28 по 30 марта в Салехарде проходил VI Арктический образовательный форум — событие особенно значимое в Год педагога и наставника

Форум был посвящен формированию программ регионально-го развития образования в среднесрочной перспективе, трансляции лучших управленческих практик, педагогических находок и детских импульсов.

В программе форума приняли участие заместитель главы Шурышкарского района Елена Усольцева, начальник управления образования Михаил Толстых, руководители образовательных организаций, муниципальный куратор направления «Навигатор детства» с советниками директора и другие представители системы образования. У каждого направления была своя программа с соответствующими спикерами.

Советник директора Мужевской средней школы Александр Беляевских выступил перед приглашенными экспертами и советниками из других населенных пунктов со своей практикой «Самоуправление с нуля». Поделится опытом, как запустить данную деятельность в школе, какие ошибки были выявлены, и как самоуправление работает сейчас.

В течение трех дней в Культурно-деловом центре

работала выставка «Новые измерения», где педагоги Центра воспитания и дополнительного образования делились опытом по обучению управлению мультимедиа, представили практики использования новых технологий виртуальной и дополненной реальности в образовании. Для всех желающих были проведены мастер-классы по созданию фрагмента мультфильма в технике Stop Motion и изготовлению цветов из фоамирана.

Помимо импульсов, выставок и различных практик, на второй день Арктического форума для всех делегаций, присутствующих на форуме, был организован потрясающий концерт, в котором приняли участие местные звездные коллективы и гости из Волноахи. Творческие номера выступающих оставили приятное впечатление у зрителя и сопровождалось пробирающим чувством патриотизма и любви к родному Ямалу.

Завершая программу VI Арктического форума, 30 марта состоялся концерт Антона и Виктории Макарских. Артисты очаровали присутствующих не только



волшебным исполнением любимых песен, но и приятным, юмористическим диалогом между собой и общением со зрителем. Самым непредсказуемым моментом происходящего события стало совместное выступление педагога Центра воспитания Ивана Солохина на одной сцене со звездными гостями. «Ах, ка-

кой тембр», - так искренне и с профессиональным одобрением произнес Антон Макарский в адрес нашего земляка. Этот день Образовательного форума завершился неожиданно приятно и останется в памяти участников надолго.

Галина Артеева.
Фото автора.

НАША БЕЗОПАСНОСТЬ

Эвакуации, беседы, экскурсии

В Шурышкарском районе проходит Неделя безопасности

В Мужевской школе в течение всей недели проходили открытые уроки с участием сотрудников противопожарной службы, службы надзорной деятельности и «Ямалспаса». Учащиеся с ответным визитом ходили на экскурсии в пожарную часть и в гости к спасателям. Инструктажи, беседы, эвакуации – всё это проходило в рамках опытно-исследовательских учений «Безопасная Арктика-2023», которые стартовали 6 апреля в Нарьян-Маре и объединили все службы субъектов Арктической зоны РФ.

А в Мужах 6 апреля сотрудники службы профилактики провели практическую отработку плановой эвакуации на случай возникновения пожара либо другой чрезвычайной ситуации в Мужевской средней школе.

- В нашу задачу входило обучение персонала и учащихся действиям в случае возникновения пожара, - прокомментировал Владимир Пугачев, инженер противопожарной профилактики группы профилактики пожаров ОПС в Шурышкарском районе. - Нами были проведены как теоретические, так и практические занятия, направленные на обеспечение безопасности учащихся и работников школы. В качестве закрепления знаний провели отработку этих действий в виде эвакуации. Затем организовали «разбор полётов» с персоналом учреждения, нами были озвучены некоторые замечания, но в целом работники школы получили оценку «удовлетворительно».

Тамара Кульева.

ЭСКУЛАП

№4

НОВОСТИ ЦРБ

В комфортных условиях и с новым оборудованием

В середине марта после капитального ремонта открылось родильное отделение Мужевской ЦРБ. В начале апреля здесь приняли первые после долгого перерыва роды

Благодаря проведению ремонтных работ существенно улучшены условия пребывания в здании пациентов и персонала. Теперь мамы с младенцами будут находиться после родов в обновленных палатах, а помещения родильного дома станут более теплыми и уютными.

Роддом располагается на первом этаже стационарного отделения. Поэтому особое внимание было уделено утеплению здания.

Так, строители укрепили фундамент объекта, заменили пластиковые окна, входные и межпалатные двери, утеплили полы.

- Пока шли ремонтные работы, наши плановые пациентки направлялись на роды в перинатальный центр окружной больницы, для проведения срочных родов мы организовали специальный родильный зал в хирургическом отделении. Сегодня вновь квалифицированную медпомощь можно получать на месте, не выезжая за пределы Шурышкарского района. В отделение уже поступили три роженицы, они уже оценили новые комфортные условия, - поделился

главный врач Мужевской центральной районной больницы Максим Сипачев.

Акушерское отделение рассчитано на 7 коек и оснащено современным оборудованием. В конце прошлого года для больницы райцентра были закуплены открытые реанимационные системы для недоношенных детей и фетальные мониторы для оценки сердечной деятельности плода. Оборудование установлено и введено в эксплуатацию.

Проведение капитальных ремонтов в медучреждениях способствует решению задач нацпроекта «Здравоохранение».

4 апреля здесь вновь зазвучал долгожданный плач новорожденного. Вес родившейся девочки – 3590 кг. Рост 52 сантиметра. Это третий ребенок в семье Вануйто. Мама и малышка чувствуют себя хорошо. Уже известно имя самой юной жительницы Шурышкарского района. Счастливые родители назвали дочь Ксенией.

Поздравляем родителей с новорожденной! Желаем мамочке и малышке крепкого здоровья и радости!

За первый квартал 2023 года на свет появилось 28 маленьких шурышкарцев, 15 мальчиков и 13 девочек. Как сообщили в отделе загс Шурышкарского района, первенцы родились в шести семьях, второй по счету ребенок появился у восьми семей, три семьи района стали в этом квартале многодетными, у них родились третьи малыши, четвертый по счету ребенок порадовал семь семей, пятый – три семьи и шестой – одну. Самым крупным новорожденным за первые три месяца текущего года стал малыш весом 4 кг 700 граммов.

Среди популярных имён у шурышкарцев в этом квартале стали женское имя Анна и мужское Савелий. Редкими зафиксированы имена Стелла, Виталина, Аполлон, Самсон и Лев.



Инсульт. Как распознать? И как уберечься?

Профилактика этого заболевания заключается в уменьшении факторов риска, которые обусловлены образом жизни

Головной мозг человека зависит от постоянного и достаточного его снабжения кровью, насыщенного кислородом. Когда кровообращение нарушается, происходят тяжелые расстройства деятельности головного мозга.

Инсульт – это нарушение кровообращения в головном мозге, вызванное закупоркой или разрывом сосудов. Это состояние, когда сгусток крови – тромб – или кровь из разорвавшегося сосуда нарушает кровотоки в мозге. Недостаток кислорода и глюкозы приводит к смерти клеток мозга и нарушению двигательных функций, речи или памяти.

По данным ВОЗ, инсульт является одной из ведущих причин смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, и уступает лишь ишемической болезни сердца. В большинстве стран мира инсульт относят к наиболее распространенным причинам неврологических расстройств, приводящим к разной степени инвалидизации, а значит и нетрудоспособности. В России к труду после перенесенного удара возвращается не более 20% больных, причем одну треть заболевших инсультом составляют люди трудоспособного возраста. В последнее время инсульт в России перестает быть диагнозом лишь пожилых людей, врачи все чаще фиксируют это заболевание не только у 25-30-летних россиян, но и у детей.

Инсульт может поразить любого человека. Профилактика инсульта заключается в уменьшении факторов риска. Болезнь легче предотвратить. Несложные мероприятия, помогающие избежать инсульта, продлят вашу жизнь на 15-20 лет. Некоторые факторы риска, вроде развития аневризмы или появления тромба в результате травмы, трудно контролировать. Однако значительное количество факторов обусловлено в основном образом жизни.

К таким факторам относятся:

- повышенное артериальное давление;
- высокий уровень холестерина;
- сахарный диабет;
- ожирение и избыточный вес;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- курение;
- употребление алкоголя.

Кроме того, инсульт чаще развивается у людей старше 55 лет и тех, чьи близкие родственники уже пострадали от инсульта. В возрастном интервале от 45 до 55 лет инсульт у мужчин случается вдвое чаще, чем у женщин.

Три четверти всех случаев заболевания – ишемический инсульт. Этим термином называют состояние, при котором тромб закупоривает сосуд и блокирует приток крови к определенной части мозга. Обычно тромб образуется где-то в периферических сосудах тела, отрывается и по кровяному руслу достигает головного мозга.

Там он застревает в мелких сосудах мозга и перекрывает кровотоки в них.

Вторая разновидность инсульта – геморрагический – встречается значительно реже. Он происходит, когда в головном мозге разрывается кровеносный сосуд. Если сосуд находится на поверхности мозга, вытекшая кровь заполняет пространство между мозгом и черепом. Это называется субарахноидальным кровоотечением. А если сосуд лопается в более глубоких структурах мозга, кровь из него заполняет окружающие ткани.

Поражение небольшого участка головного мозга приводит к небольшим нарушениям – слабости конечностей. Нарушение кровообращения в больших областях мозга вызывает паралич и даже смерть: степень поражения зависит не только от масштабов, но и от локализации инсульта.

У многих людей, перенесших инсульт, остается частично или полностью парализованной одна сторона тела, появляются нарушения речи и контроля функций мочеиспускания и дефекации. Страдают и интеллектуальные способности – память, познавательные функции.

Начало инсульта обычно проходит бессимптомно. Но через несколько минут клетки мозга, лишенные питания, начинают гибнуть, и последствия инсульта становятся заметными.

Обычные симптомы инсульта:

- внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела;
- внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи;
- внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах;
- внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации;
- внезапная сильная головная боль.

Очень важно сразу распознать его симптомы, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Ведь чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после инсульта. Несвоевременное обращение за помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности.

Оказать первую помощь при инсульте – не просто важно, это жизненно необходимо. И если вдруг вы находитесь рядом с человеком, у которого проявились явные признаки инсульта, вам немедленно следует совершить несколько действий. От них зависит жизнь этого человека.

1. Как только вы поняли, что у человека все признаки инсульта – немедленно вызывайте скорую помощь. Это нужно сделать немедленно, чтобы не упустить время. Нарушение мозгового кровообращения наиболее эффективно лечится в первые 3 часа. Поэтому не теряйте время.

2. Удалите лишних людей из комнаты, если дело происходит в помещении. Если

на улице – попросите всех расступиться и не мешать притоку свежего воздуха. Рядом должны остаться только те, кто может помочь.

3. Ни в коем случае не перемещайте человека. Больного необходимо оставить там, где произошел приступ. На кровать не перекладывать.

4. Приподнимите верхнюю часть тела и голову больного (примерно на 30 градусов). Лучше всего подложить несколько подушек. Расстегните или снимите всю стягивающую и мешающую дыханию одежду (пояс, воротничок, ремень и т.д.).

5. Обеспечьте приток свежего воздуха.

6. Если началась рвота, поверните голову пострадавшего набок и как следует вычищайте рвотные массы, иначе человек может задохнуться.

7. Порой случается так, что инсульт сопровождается эпилептическими припадками. Причем, они могут следовать один за другим. В таком случае поверните человека набок. Самое главное в этом случае – не придавливать человека. Его нужно просто слегка придерживать и все.

Профилактика инсульта основывается на основных принципах здорового образа жизни.

- Знайте и контролируйте свое артериальное давление – оно не должно быть больше 140/90 мм рт.ст.
- Не начинайте курить или откажитесь от курения как можно раньше.
- Добавляйте в пищу как можно меньше соли.
- Контролируйте уровень холестерина в крови – максимально допустимый его уровень 5 ммоль/л.
- Соблюдайте основные принципы здорового питания – ешьте больше овощей и фруктов (не менее 500 г в день), откажитесь от добавленного сахара и насыщенного животного жира.

• Не употребляйте алкоголь. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного.

• Регулярно занимайтесь спортом. Даже умеренная физическая нагрузка (прогулка на свежем воздухе в течение 30 минут в день) уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.

Болезнь – это процесс, который развивается исподволь в организме, незаметно формируясь годами, прежде чем проявиться ощущениями и симптомами. Только самому заболевшему кажется, что болезнь возникла внезапно. На самом деле нужно много времени, чтобы болезненные перестройки в организме стали явными. Именно поэтому необходима профилактика заболеваний и знание принципов здорового образа жизни – основы хорошего самочувствия.

Будьте здоровы!

О.И. Бадмаева, врач-невролог.

ПОНЕДЕЛЬНИК

10 апреля

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 «Элина Быстрицкая. Звезда эпохи» (12+)
11.45 Памяти Владимира Жириновского. «Прямая речь» (12+)
12.45, 14.15, 18.05, 23.40 Информационный канал (16+)
17.15 «Мужское/Женское» (16+)
19.50 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «За полчаса до весны» (12+)
01.20 Т/с «Почка» (18+)
01.50 «На футболе с Денисом Казанским» (18+)
02.20 «Подкаст. Лаб». «Пусть не говорят, пусть читают» (16+)
03.05 «Подкаст. Лаб». «Кот Шрёдингера» (16+)
03.45 «Подкаст. Лаб». «Космические истории» (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 «Любовь преодолет всё» (16+)
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Дуэт по праву» (12+)
03.55 Т/с «Пыльная работа» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 19.30
Новости культуры
06.35 «Пешком...». Новоисерусалимский монастырь (12+)
07.05 «Невский ковчег. Теория невозможного». Елизавета Кульман (12+)
07.35 Д/ф «Хозяйки Удоря»
08.25 «Жизнь и судьба»
08.45, 02.40 Д/с «Забывтое ремесло. «Денщик»
09.05 Д/ф «Бельмондо Великолепный»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.20 Д/ф «XX век». «Два портрета на звуковой дорожке. Изабелла Юрьева и Вадим Козин»
12.25 Д/с «Забывтое ремесло». «Старьевщик»
12.40 «Линия жизни». Карэн Бадалов
13.35 Х/ф «Старец Паисий и я, стоящий вверх ногами»
15.00 «Новости. Подробно. Арт»
15.15 «Агора». Ток-шоу с Михаилом Швыдким
16.20 Спектакль «Лунев сегодня и завтра»
17.35, 02.15 Д/ф «Роман в камне». «Посёлок Юрино. Марий Эл. Шереметевский замок»
18.05 К 150-летию со дня рождения Сергея Рахманинова. «Русское церковное пение от знаменного распева до Рахманинова»
18.50 «Цвет времени». Иван Крамской. «Портрет неизвестной»
19.00 К 200-летию со дня рождения Александра Островского. «Александр Островский. Пьеса моя сыграна...»
19.45 «Главная роль»

20.05 К 200-летию со дня рождения Александра Островского. «Без вины виноватые» (12+)
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.10 Д/ф «Хранители жизни. Бурденко»
21.55 «Сати. Нескучная классика...» с Семеном Скигиным, Артемом Варгафтиком и Николаем Землянских
22.40 Т/с «Обитель». «Ягодные места» (12+)
23.40 Д/с «Завтра не умрет никогда». «Наша Фарма»
01.30 «Русское церковное пение от знаменного распева до Рахманинова». Авторский проект митрополита Илариона (Алфеева)

ОГТРК «ЯМАЛ РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Золотая серия России. Человек с киноаппаратом» (12+)
06.15 Д/ф «Золотая серия России. Всеволод Пудовкин. Время крупным планом» (12+)
06.30 Д/ф «Золотая серия России. Творческий дуэт» (12+)
06.45 Д/ф «Золотая серия России. Путевка в жизнь» (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»
22.30 Д/ф «Вместе в космос» (12+)
23.30 Д/ф «Дорога в космос. Герои поневоле» (12+)
00.00 Т/с «Наследники» (12+)
03.00 Т/с «Пока станица спит» (12+)

Звезда

05.15 Х/ф «Дружба особого назначения» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Новости дня (16+)
09.20 Т/с «Щит и меч». «Без права быть собой» (12+)
11.20, 21.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
13.20 Д/с «Москва фронту» (16+)
13.50, 15.05, 03.45 Т/с «Стражи Отчизны» (16+)
15.00 «Военные новости» (16+)
18.20 «Специальный репортаж» (16+)
18.55 Д/ф «Оружие Победы. Щит и меч Красной армии. У стен Сталинграда» (16+)
19.40 «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Самый загадочный узник Российской империи» (12+)
22.55 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.20 Д/ф «Гагарин. Жизнь в хронике ТАСС» (16+)
00.25 Д/ф «Собаки в космосе» (12+)
01.20 Х/ф «Правда лейтенанта Климова» (12+)
02.45 Д/ф «Второй. Герман Титов» (12+)

ВТОРНИК

11 апреля

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, 22.45 Информационный канал (16+)
17.15 «Мужское/Женское» (16+)
19.50 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «За полчаса до весны» (12+)
00.25 Т/с «Почка» (18+)
01.00 «Подкаст. Лаб». «Легкие деньги» (16+)
01.40 «Подкаст. Лаб». «Письма» (16+)
02.20 «Подкаст. Лаб». «Первые лица» (16+)
03.05 «Подкаст. Лаб». «Собрались с мыслями» (16+)
03.45 «Подкаст. Лаб». «20 лет спустя» (16+)
04.20 «Подкаст. Лаб». «Триггеры» (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 «Любовь преодолет всё» (16+)
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
02.05 Т/с «Дуэт по праву» (12+)
03.55 Т/с «Пыльная работа» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 19.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...». Москва дворянская
07.05 «Легенды мирового кино». Нонна Мордюкова
07.35 Д/ф «Новые люди Переславля и окрестностей»
08.25 «Жизнь и судьба»
08.45, 20.05 К 200-летию со дня рождения Александра Островского. «Без вины виноватые» (12+)
09.30 «Александр Островский. Пьеса моя сыграна...». Авторский проект Игоря Золотусского
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.20 «XX век». «Вечер поэзии в Лужниках»
12.20 Д/ф «Видимое невидимое. Александрина Вигилианская»
13.15 Д/с «Забывтое ремесло». «Бондарь»
13.30 К 200-летию со дня рождения Александра Островского. «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «А. Н. Островский. «Гроза»
14.15 Д/с «Завтра не умрет никогда». «Наша Фарма»
15.00 «Новости. Подробно. Книги»
15.15 «Эрмитаж». Авторская программа Михаила Пиотровского
15.45 «Сати. Нескучная классика...» с Семеном Скигиным, Артемом Варгафтиком и Николаем Землянских
16.30 Спектакль «Лунев сегодня и завтра»
17.35, 02.25 Д/ф «Роман в камне». «Ростов-на-Дону. Особняки Парамоновых»
18.05 К 150-летию со дня рождения Сергея Рахманинова. «Русское цер-

ковное пение от знаменного распева до Рахманинова». Авторский проект митрополита Илариона (Алфеева)
19.00 К 200-летию со дня рождения Александра Островского. «Александр Островский. Пьеса моя сыграна...». Авторский проект Игоря Золотусского
19.45 «Главная роль»
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.05 Д/ф «Международный день освобождения узников фашистских концлагерей». «Несломленные»
21.55 «Белая студия»
22.40 Т/с «Обитель». «Место для молитвы» (12+)
23.40 Д/с «Завтра не умрет никогда». «Наши крылья»
01.30 «Русское церковное пение от знаменного распева до Рахманинова». Авторский проект митрополита Илариона (Алфеева)

ОГТРК «ЯМАЛ РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Золотая серия России. Творческий дуэт» (12+)
06.15 Д/ф «Золотая серия России. Путевка в жизнь» (12+)
06.30 Д/ф «Золотая серия России. Чапаев» (12+)
06.45 Д/ф «Золотая серия России. Поэзия Александра Довженко» (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»
08.30, 10.05, 10.40, 11.05, 12.05, 12.40, 13.40, 14.05, 16.35, 19.10, 19.20, 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 «Дорога в космос. Герои поневоле» (12+)
23.30 Д/ф «Дорога в космос. Ценой жизни» (12+)
00.00 Т/с «Наследники» (12+)
03.00 Т/с «Пока станица спит» (12+)

Звезда

05.20, 13.50, 15.05, 03.50 Т/с «Стражи Отчизны» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Новости дня (16+)
09.20 Т/с «Щит и меч». «Приказано выжить...» (12+)
11.20, 21.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
13.20 Д/с «Москва фронту» (16+)
15.00 «Военные новости» (16+)
18.20 «Специальный репортаж» (16+)
18.55 Д/ф «Комиссар госбезопасности» (16+)
19.40 «Улика из прошлого» (16+)
22.55 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.20 Х/ф «Укрощение огня» (12+)
02.15 Х/ф «Ночной мотоциклист» (12+)
03.25 Д/с «Хроника Победы» (16+)

СРЕДА

12 апреля

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, 22.45
Информационный канал (16+)
17.15 «Мужское/Женское» (16+)
19.50 «Куклы наследника Тутти»
(16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «За полчаса до весны» (12+)
00.25 «Подкаст. Лаб». «Космические истории» (16+)
01.05 «Подкаст. Лаб». «Мелодии моей жизни» (16+)
01.45 «Подкаст. Лаб». «Пусть не говорят, пусть читают» (16+)
02.25 «Подкаст. Лаб». «Жизнь замечательных» (16+)
03.05 «Подкаст. Лаб». «Кот Шрёдингера» (16+)
03.45 «Подкаст. Лаб». «Обязательно к прочтению» (16+)
04.20 «Подкаст. Лаб». «Письма» (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 «Любовь преодолевает всё»
(16+)
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Дуэт по праву» (12+)
03.55 Т/с «Пыльная работа» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 19.30
Новости культуры
06.35 «Пешком...». Москва книжная
07.05 «Легенды мирового кино».
Кирилл Лавров
07.35 Д/ф «Скажи мне, Новгород...»
08.25 «Жизнь и судьба»
08.45, 20.05 200 лет со дня рождения Александра Островского. «Без вины виноватые» (12+)
09.30 «Александр Островский. Пьеса моя сыграна...». Авторский проект Игоря Золотусского
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.20 Д/ф «XX век». «Все, что на сердце у меня... Соловьёв-Седой»
12.20 «Дороги старых мастеров». «Палех»
12.35 Д 80 ф. лет НИЦ «Курчатовский институт». «Город №2»
13.15 Д/с «Забывтое ремесло». «Цирюльник»
13.30 «Искусственный отбор»
14.15 Д/с «Завтра не умрет никогда». «Наши крылья»
15.00 «Новости. Подробно. Кино»
15.15 «Николай Рубцов «Пасха» в программе «Библиейский сюжет»
15.45 «Белая студия»
16.30 Спектакль «Пока бьется сердце»
17.55 «Сказки из глины и дерева». «Богородская игрушка»
18.05 К 150-летию со дня рождения Сергея Рахманинова. «Русское церковное пение от знаменного распева до Рахманинова». Авторский проект митрополита Илариона (Алфеева)

18.50 «Цвет времени». Николай Ге
19.00 200 лет со дня рождения Александра Островского. «Александр Островский. Пьеса моя сыграна...». Авторский проект Игоря Золотусского
19.45 «Главная роль»
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.10 Д 80 ф. лет НИЦ «Курчатовский институт». «Игорь Курчатов»
21.40 «День космонавтики». «Линия жизни». Александр Александров
22.40 Т/с «Обитель». «Цивилизация» (12+)
23.40 Д/с «Завтра не умрет никогда». «Наши чипы»
01.25 «Русское церковное пение от знаменного распева до Рахманинова». Авторский проект митрополита Илариона (Алфеева)
02.10 Д/ф «Андреевский крест»

ОГТРК «ЯМАЛ РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Золотая серия России. Чапаев» (12+)
06.15 Д/ф «Золотая серия России. Поэзия Александра Довженко» (12+)
06.30 Д/ф «Золотая серия России. Кинематография братских республик» (12+)
06.45 Д/ф «Арктический календарь» (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, 21.20 «Документальное кино» (12+)
08.10, 13.30 «С полем!» (16+)
08.30, 09.50, 10.05, 10.40, 10.50, 11.05, 12.05, 12.50, 13.50, 14.05, 15.40, 15.50, 16.35, 18.50, 19.20, 19.50, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)
08.40, 11.10, 16.10 «Изьватас олем». Программа на языке коми (12+)
09.10, 11.30, 14.30, 17.10, 19.10, 20.50 «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, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
22.30 Д/ф «Дорога в космос. Ценой жизни» (12+)
23.30 Д/ф «Дорога в космос. Сергей Королев. Секретный гений» (12+)
00.00 Т/с «Наследники» (12+)
03.00 Т/с «Пока станица спит» (12+)

Звезда

05.15 Т/с «Стражи Отчизны» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Новости дня (16+)
09.20 Т/с «Щит и меч». «Обжалованию не подлежит» (12+)
11.20, 21.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
13.20, 15.05, 03.20 «Открытый космос» (12+)
15.00 «Военные новости» (16+)
18.20 «Специальный репортаж» (16+)
18.55 «Военная приемка» (12+)
19.40 Д/с «Секретные материалы» (16+)
22.55 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.20 Х/ф «Главный» (16+)
01.20 Х/ф «Черные береты» (16+)
02.35 Д/с «Из всех орудий» (16+)

ЧЕТВЕРГ

13 апреля

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, 22.45 Информационный канал (16+)
17.15 «Мужское/Женское» (16+)
19.50 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «За полчаса до весны» (12+)
00.25 «Подкаст. Лаб». «Собрались с мыслями» (16+)
01.05 «Подкаст. Лаб». «Все хотят летать» (16+)
01.45 «Подкаст. Лаб». «Легкие деньги» (16+)
02.25 «Подкаст. Лаб». «Произвольная программа» (16+)
03.05 «Подкаст. Лаб». «Григгеры» (16+)
03.45 «Подкаст. Лаб». «20 лет спустя» (16+)
04.20 «Подкаст. Лаб». «Антропология» (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, 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 «Любовь преодолевает всё» (16+)
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Дуэт по праву» (12+)
03.55 Т/с «Пыльная работа» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 19.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...». Москва Саввы Мамонтова
07.05 «Легенды мирового кино». Надежда Румянцева
07.35 Д/ф «Душа Петербурга»
08.25 «Жизнь и судьба»
08.45, 20.05 К 200-летию со дня рождения Александра Островского. «Без вины виноватые» (12+)
09.30 «Александр Островский. Пьеса моя сыграна...». Авторский проект Игоря Золотусского
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.20 «XX век». «Бал Вячеслава Тихонова, или Герой нашего времени»
12.30 Д/ф «Купола под водой»
13.20 Д/с «Забывтое ремесло». «Кормилища»
13.35 «Абсолютный слух». Альманах по истории музыкальной культуры
14.15 Д/с «Завтра не умрет никогда». «Наши чипы»
15.00 «Новости. Подробно. Театр»
15.15 «Моя любовь - Россия!»
Ведущий Пьер-Кристиан Броше.
«Загадки Рюрикова городища и Ярослава дворянина»
15.45 Д/ф «Партитура счастья»
16.30 Спектакль «Пока бьется сердце»
17.40, 02.25 Д/ф «Роман в камне». «Плавск. Дворец для любимой»
18.05 К 150-летию со дня рождения Сергея Рахманинова. «Русское церковное пение от знаменного распева до Рахманинова». Авторский

проект митрополита Илариона

(Алфеева)
19.00 К 200-летию со дня рождения Александра Островского. «Пьеса моя сыграна...». Авторский проект Игоря Золотусского
19.45 «Главная роль»
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.05 Д/ф «Могучий мститель злых обид»
21.55 «Энигма. Гектор Инфансон»
22.40 Т/с «Обитель». «Другой миф» (12+)
23.40 Д/с «Завтра не умрет никогда». «Золотой зелёный запас»
01.35 «Русское церковное пение от знаменного распева до Рахманинова». Авторский проект митрополита Илариона (Алфеева)

ОГТРК «ЯМАЛ РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Золотая серия России. Кинематография братских республик» (12+)
06.15 Д/ф «Арктический календарь» (12+)
06.30 Д/ф «Человек на своём месте. Капитан Дильмухаметов» (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 «С полем!» (16+)
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, 12.50, 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 «Тут султ*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+)
11.10, 16.10 «Тут султ*там». Программа на языке ханты (12+)
12.20, 14.40, 17.30 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
22.30 Д/ф «Дорога в космос. Сергей Королев. Секретный гений» (12+)
23.30 Д/ф «Дорога в космос. Первопроходец» (12+)
00.00 Т/с «Наследники» (12+)
03.00 Т/с «Пока станица спит» (12+)

Звезда

05.05 «Открытый космос» (12+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+)
09.20 Т/с «Щит и меч». «Последний рубеж» (12+)
11.20, 21.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
13.40, 15.05 Т/с «Ялта-45» (16+)
15.00 Военные новости (16+)
18.20 «Специальный репортаж» (16+)
18.55 Т/с «Битва оружейников». «Межконтинентальные баллистические ракеты. Р-7 и Р-16 против «Атлас» и «Титан» (16+)
19.40 «Код доступа» (12+)
20.30 «Новости дня» (16+)
22.55 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.20 Х/ф «Сошедшие с небес» (12+)
00.50 Х/ф «Добровольцы» (12+)
02.25 Х/ф «Главный» (16+)
04.15 Х/ф «Вторжение» (12+)

ПЯТНИЦА 14 апреля

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»
18.35 «Человек и закон» (16+)
19.45 «Поле чудес»
21.00 «Время»
21.45 «Голос» весны в обновленном составе (12+)
23.30 «Вызов. Первые в космосе» (12+)
00.30 «Подкаст. Лаб». «Неформат» (16+)
01.10 «Подкаст. Лаб». «20 лет спустя» (16+)
01.50 «Подкаст. Лаб». «Космические истории» (16+)
02.30 «Подкаст. Лаб». «Письма» (16+)
03.05 «Подкаст. Лаб». «Креативные индустрии» (16+)
03.40 «Подкаст. Лаб». «Кот Шрёдингера» (16+)
04.15 «Подкаст. Лаб». «Психика» (16+)
04.50 «Подкаст. Лаб». «Все хотят летать» (16+)
05.25 «Подкаст. Лаб». «Мелодии моей жизни» (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+)
23.30 «Улыбка на ночь». Программа (16+)
00.30 X/ф «Сказки мачехи» (12+)
03.55 Т/с «Пыльная работа» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 19.30
Новости культуры
06.35 «Пешком...». Москва колокольная
07.05 «Легенды мирового кино». Владимир Дружников
07.35 Д/ф «Хранители жизни. Бурденко»
08.15 «Цвет времени». Микеланджело Буонарроти. «Страшный суд»
08.25 «Жизнь и судьба»
08.45 К 200-летию со дня рождения Александра Островского. «Без вины виноватые» (12+)
09.30 «Александр Островский. Пьеса моя сыграна...». Авторский проект Игоря Золотусского
10.15 Спектакль «Правда - хорошо, а счастье лучше»
12.50 Д/ф «Библиотека Петра. Слово и дело»
13.20 Д/с «Забытое ремесло». «Плакальщица»
13.35 «Власть факта». «Рефор-

мы Дэн Сяопина и китайский путь»
14.15 Д/с «Завтра не умрет никогда». «Золотой зелёный запас»
15.00 «Письма из провинции»
15.30 «Энигма. Гектор Инфансон»
16.15 Д/ф «Андреевский крест»
17.00 «Царская ложа»
17.40, 23.45 «Мастера хорового пения». С. Рахманинов. «Колокола»
18.25 90 лет Юрию Оганесяну. «Линия жизни»
19.45 Д/ф «Кино о кино». «Андрей Рублев». Начала и пути»
20.25 X/ф «Страсти по Андрею» (12+)
00.30 X/ф «Каменный цветок. Уральский сказ»
01.50 Д/ф «Между двух океанов. дикая природа Коста-Рики»
02.45 М/ф «Великолепный Гоша». «Заяц, который любил давать советы»

ОГТРК «ЯМАЛ РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Человек на своём месте. Капитан Дильмухаметов» (12+)
06.30 Д/ф «Человек на своём месте. Краевед Островский» (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, 16.10 «Ялэмдад нумгъ». Программа на ненецком языке (12+)
09.40, 10.05, 11.05, 11.50, 12.05, 12.50, 13.40, 14.05, 16.35, 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, 16.50, 21.20 «Не олени пишут» (16+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
22.30 Д/ф «Дорога в космос. Первопроходцы» (12+)
23.30 Д/ф «Дорога в космос. Юрий Гагарин. Первый навсегда» (12+)
00.00 Т/с «Наследники» (12+)
03.00 Т/с «Пока станица спит» (12+)

Звезда

06.00, 09.20, 13.20, 14.10, 15.05 Т/с «Гаишники» (16+)
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+)
15.00 «Военные новости» (16+)
16.50, 18.40 Т/с «СМЕРШ» (16+)
22.00 «Здравствуй, товарищи!» (16+)
23.00 «МУЗЫКА+» (12+)
00.10 X/ф «Оцеола» (12+)
01.55 X/ф «Северино» (12+)
03.10 X/ф «Сошедшие с небес» (12+)
04.30 Д/с «Из всех орудий» (16+)

СУББОТА 15 апреля

Первый канал

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 «Умницы и умники» (12+)
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00, 12.00, 16.20 Новости
10.15 «Поехали!» (12+)
11.05 «ПроУют» (0+)
12.15, 23.30 «Храм Гроба Господня» (0+)
12.55 «Иисус. Земной путь» (0+)
13.45 «Крещение Руси» (S) (12+)
15.00 Схождение Благодатного огня. Прямая трансляция из Иерусалима
16.30, 18.15 «Крещение Руси» (12+)
18.00 Вечерние Новости
19.15 «Сегодня вечером» (16+)
21.00 «Время»
21.30 X/ф «Одна» (12+)
00.20 «Подкаст. Лаб». «Собрались с мыслями» (16+)
00.55 «Подкаст. Лаб». «Пусть не говорят, пусть читают» (16+)
01.30 Пасха Христова. Прямая трансляция богослужения из Храма Христа Спасителя
04.15 «Подкаст. Лаб». «Мелодии моей жизни» (16+)
04.50 «Подкаст. Лаб». «Кольцо Милорадовича» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России. Суббота»
08.00 «Местное время. Вести-Ямал»
08.20 «Местное время. Суббота»
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды» (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 «Сто к одному»
11.00, 14.00, 20.00, 01.00 «Вести»
11.25 «Доктор Мясников» (12+)
12.25, 04.15 X/ф «Течёт река Волга» (16+)
15.00 Схождение Благодатного огня. Прямая трансляция из Иерусалима
16.20 X/ф «Тому, что было - не бывать» (12+)
18.00 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова (12+)
21.00 X/ф «Доктор Счастье» (12+)
23.00 X/ф «Я буду рядом» (12+)
01.30 Пасха Христова. Прямая трансляция Пасхального богослужения из Храма Христа Спасителя

КУЛЬТУРА

06.30 «Николай Рубцов «Пасха». «Библейский сюжет»
07.05 М/ф «А снег идет...», «Тигренок на подсолнухе»
07.30 X/ф «Каменный цветок. Уральский сказ»
08.50 Д/ф «Звезды о Небе. Илзе Лиена»
09.20 «Мы - грамотеи!»
10.00, 19.30 Новости культуры
10.15 X/ф «Дым отечества»
11.45 «Эрмитаж». Авторская программа Михаила Пиотровского
12.20 Д/ф «Звезды о Небе. Юрий Вяземский»
12.50 Д/ф «Между двух океанов. Дикая природа Коста-Рики»
13.45 «Рассказы из русской истории». Владимир Мединский
14.50 Д/ф «Спаси и сохрани»
«Надежда Катаева-Лыткина. Спаси дом Маринь»
15.20 Концерт хора Валаамского

монастыря в Московском международном Доме музыки
16.20, 01.30 «Огонь». Авторский фильм Анны Яновской
17.45 X/ф «Доживем до понедельника»
19.45 Д/ф «Звезды о Небе. Наталия Нарочницкая»
20.15 Концерт Олега Погудина в Московском международном Доме музыки
21.10 Д/ф «Россия в Святой земле»
22.20 К 200-летию со дня рождения Александра Островского. «Сердце не камень»
00.35 С. Рахманинов. «Всенощное бдение»

ОГТРК «ЯМАЛ РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Человек на своём месте. Краевед Островский» (12+)
06.30 Д/ф «Полярные исследования. К Северному полюсу на колесницах 2009. Часть 2» (12+)
07.00 Д/ф «Человек на своём месте. Кайтсерфер Калашников» (12+)
07.30 Д/ф «Человек на своём месте. Тренер Клевцов» (12+)
08.00, 18.00 «Интервью» (12+)
08.30, 18.30 «Специальный репортаж» (12+)
08.50, 18.50 «Мнение» (12+)
09.00, 23.40 Т/с «Бедные родственники» (12+)
14.55, 20.40 Т/с «Жизнь рассудит» (12+)
19.00 X/ф «С чистого листа» (12+)
05.35 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Россия. Луковое семейство из Ростова» (12+)

Звезда

05.10 X/ф «Розыгрыш» (12+)
06.45 X/ф «Большое космическое путешествие» (6+)
08.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+)
08.15 «Морской бой» (6+)
09.25, 00.45 X/ф «Александр Невский» (12+)
11.45 «Легенды музыки». Людмила Гурченко (12+)
12.10 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным (12+)
13.15 «Не факт!» (12+)
13.40 Д/с «Война миров» (16+)
14.30 «Легенды кино». Евгений Жариков (12+)
15.15 «Время героев» (16+)
15.35 «Главный день». «Королева Тронхейма» (16+)
16.20 Д/с «Битва оружейников» (16+)
17.10, 18.30 X/ф «Пять минут страха» (12+)
19.40 X/ф «Кодовое название «Южный гром» (12+)
22.30 Всероссийский вокальный конкурс «Звезда-2023». Отборочный тур (6+)
00.05 «Десять мгновений». Олег Масленников-Войтов (12+)
02.35 Д/ф «Александр Невский. Последняя загадка Чудского озера» (16+)
03.20 Д/ф «Сталинградское Евангелие Ивана Павлова» (16+)
04.30 «Улика из прошлого». «Тайны чудотворных икон» (16+)
05.10 «Улика из прошлого». «Загадка нетленных мощей» (16+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

16 апреля

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 «Непутёвые заметки» с Дмитрием Крыловым (12+)
 10.10 «Жизнь своих» (12+)
 11.05 «Повара на колесах» (12+)
 12.15 «Видели видео?» (0+)
 14.05 X/ф «Одна» (12+)
 16.10 «Владимир Мулявин. «Песняры» (16+)
 18.00 «Вечерние новости»
 19.00 «Две звезды. Отцы и дети». Новый сезон (12+)
 21.00 «Время»
 22.35 Что? Где? Когда?
 23.45 «Подкаст. Лаб». «Песняры» моей жизни» (16+)
 00.25 «Подкаст. Лаб». «Психика» (16+)
 01.05 «Подкаст. Лаб». «Жизнь замечательных» (16+)
 01.45 «Подкаст. Лаб». «Неформат» (16+)
 02.25 «Подкаст. Лаб». «Обязательно к прочтению» (16+)
 03.05 «Подкаст. Лаб». «Триггеры» (16+)
 03.40 «Подкаст. Лаб». «Креативные индустрии» (16+)

РОССИЯ 1

06.05, 01.30 X/ф «Формула счастья» (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»
 11.30 «Большие перемены»
 12.35 X/ф «Несладкая месть» (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+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Лето Господне». Воскресение Христова. Пасха
 07.05 M/ф «Стёпа-морьяк», «Фока - на все руки дока», «Мешок яблок»
 08.10 X/ф «Конек-Горбунок» (12+)
 09.30, 00.15 «Диалоги о животных». «Ташкентский зоопарк»
 10.15 X/ф «Доживем до понедельника»
 11.55 «Невский ковчег. Теория невозможного». Елена Мрозовская
 12.25 К 200-летию со дня рождения Александра Островского. «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «А. Н. Островский.

«Бесприданница»
 13.05 Д/ф «Я, Майя Плисецкая...»
 14.25 Майя Плисецкая и Александр Богатырев в балете П. И. Чайковского «Лебединое озеро»
 16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
 17.10 «Пешком...». Москва консерваторская
 17.40 Д/ф «Михаил Абрамов. Русское наследие»
 18.35 «Романтика ромansa»
 19.30, 19.45 Новости культуры
 20.25 «Синяя птица и друзья». Специальный выпуск. Посвящается мамам и бабушкам
 22.25 К 200-летию со дня рождения Александра Островского. «Бесприданница»
 00.55 X/ф «Дым отчества»
 02.25 M/ф «Белая бабочка». «Про Ерша Ершовича». «Кострома»

ОГТРК «ЯМАЛ РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Человек на своём месте. Кайтсерфер Калашников» (12+)
 06.30 Д/ф «Человек на своём месте. Тренер Клевцов» (12+)
 07.00, 05.30 Д/ф «Человек на своём месте. Капитан Дильмухаметов» (12+)
 07.30 Д/ф «Человек на своём месте. Краевед Островский» (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, 23.35 Т/с «Бедные родственники» (12+)
 15.00, 20.35 Т/с «Вторая жизнь» (12+)
 19.00 X/ф «Последний шанс» (12+)

Звезда

05.50 Д/с «Секретные материалы». «Дело «Пасха 1942 года». Тайна запрещённого праздника» (16+)
 06.30 X/ф «Кодовое название «Южный гром» (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 № 138» (16+)
 11.30 «Код доступа» (12+)
 12.20 «Легенды армии с Александром Маршалом». Николай Биязи (12+)
 13.25 Т/с «СМЕРШ» (16+)
 18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
 19.40 Д/с «Легенды советского сыска. Годы войны» (16+)
 22.10 Д/с «Просто Жизнь с Иваном Охлобыстиным» (16+)
 23.05 «Фетисов». Ток-шоу (12+)
 23.55 X/ф «Подвиг Одессы» (12+)
 02.10 X/ф «Контрабанда» (12+)
 03.40 X/ф «Большое космическое путешествие» (6+)

НОВОСТИ ОКРУГА

На Ямале

продолжаются исследования качества воды в реке Обь

Шесть ученых из Салехарда, Надыма, Тюмени и Барнаула в марте провели третью зимнюю экспедицию по изучению нижнего течения Оби. Экспедиционные работы проводились в течение двух последних недель марта, в период максимальной толщины льда на реке.

Цель экспедиции - определить какие загрязняющие вещества и в каком количестве поступают в округ с течением воды из южных регионов и насколько вода очищается в пределах ЯНАО под воздействием разбавления чистыми реками Урала, биологических и физических внутриводных процессов.

Ученые отобрали 40 образцов воды для количественного химического анализа и 30 биологических проб из реки Обь в южных частях Шурышкарского и Ямальского районов. Большая часть показателей сейчас определяется в специализированных лабораториях городов Салехарда и Тюмени, Черногловки Московской области.

«В марте-апреле прошлого года концентрация нефтепродуктов в рукавах Большой и Малой Оби на границе ЯНАО и ХМАО-Югры была выше по сравнению с показателями у села Салемал в месте впадения реки в Обскую губу. Вода, протекая через территорию Ямала, становится чище. Какова ситуация в этом году, оценим через пару месяцев, после получения лабораторных результатов», – сказал Виталий Хорошавин, директор Института наук о Земле Тюменского государственного университета, кандидат географических наук.

Такая экологическая обстановка связана с несколькими факторами. Первое – на территории округа нет значительных источников производственных сточных вод. Во-вторых, вода разбавляется чистыми водами рек Полярного Урала (Сыня, Войкар, Собь) и Двубоья (Куноват, Питляр, Собты-Юган).

Следующий этап экспедиционных работ состоится в июне, в период половодья, когда количество воды в реке будет максимальным. Ученые вновь вернутся на исследуемые участки для проведения сравнительных летних замеров.

Исследования проводятся в рамках проекта «Экологическая безопасность Обь-Иртышского речного бассейна». Реализуется по инициативе правительства ЯНАО в рамках программы Западно-Сибирского межрегионального научно-образовательного центра мирового уровня.

Стартовал проект в 2020 году. За это время ученые побывали в полевых экспедициях в районе сел Азовы, Салемал и деревни Казым-Мыс для определения химического состава воды, полойной скорости течения, концентрации микроорганизмов в воде и гидробионтов на дне водоема.

Базовый формат мероприятий проекта – полевые и лабораторные исследования на территории Обь-Иртышского бассейна. Реализация мероприятий решает задачи нацпроекта «Наука и университета».

Диктант здоровья

С 5 по 15 апреля каждый желающий сможет принять участие во Всероссийском диктанте по общественному здоровью и диспансеризации на платформе диктантздоровья.рф. Обеспечение охвата всех граждан страны профилактическими медицинскими осмотрами и диспансеризацией – важная часть нацпроекта «Здравоохранение». Тест направлен на проверку знаний населения о вопросах диспансеризации и основных аспектах здорового образа жизни.

Подробнее во вложении и по ссылке: <https://contenta.info/pages/dictant-zdoroviya>.

СПРОСИМ У ДОКТОРА

Что такое колоректальный рак и кому он грозит?

Этот коварный вид онкологии выявляется всё чаще.
Можно ли его предупредить или в случае обнаружения вылечить?

Что такое колоректальный рак?

Этим термином обозначают целую группу злокачественных опухолей, развивающихся из эпителия и расположенных в прямой и толстой кишке (colon в переводе с латинского толстая, rectum – прямая кишка).

Коварство этого вида рака заключается в том, что чаще всего его обнаруживают на поздних стадиях, когда уже появились метастазы. И в этих случаях операция уже не поможет.

Кто входит в группу риска?

Причин развития опухоли в прямой и толстой кишках может быть несколько, то есть, как говорят врачи, это мультифакторное заболевание.

1. Наследственность

Генетическая предрасположенность – один из основных факторов риска развития злокачественной опухоли в прямой и толстой кишках. У человека, родственники которого страдали колоректальным раком, вероятность заболеть в 2 раза выше, чем у тех, у кого такой наследственности нет.

2. Питание

Риску развития рака подвержены «мясоеды», особенно те, кто предпочитает красное мясо, и люди, в рационе которых недостаточно клетчатки. Для вегетарианцев это заболевание нехарактерно.

3. Ожирение

У страдающих ожирением, особенно это касается мужчин, риск развития колоректального рака возрастает в полтора раза.

4. Хронические воспалительные заболевания кишечника

Люди, страдающие такими заболеваниями, как болезнь Крона, язвенный колит, тоже входят в группу риска.

5. Полипы в кишке

Полипы – доброкачественные опухоли, которые могут образовываться в прямой и толстой кишках. Ученые выяснили, что полип в течение 3–5 лет может переродиться в злокачественную опухоль. Вследствие этого сегодня полипы прямой и толстой кишки относят к предраковым состояниям.

6. Вредные привычки

Статистика показывает, что случаи колоректального рака встречаются чаще среди работников, занятых на производствах, где используется асбест, а также в деревообрабатывающей промышленности.

7. Вредные привычки

Способствуют заболеванию колоректальным раком злоупотребление спиртными напитками и курение.

8. Возраст

Колоректальный рак – возрастное заболевание. У молодых людей он встречается

нечасто. Риск его возникновения возрастает после 50 лет.

8. Гиподинамия

Сидячая работа, отсутствие движения, физической активности тоже относятся к факторам риска развития этого вида рака.

9. Иммунодефицитные состояния.

Можно ли предупредить колоректальный рак?

При отягощенной наследственности, имеющихся хронических воспалениях кишечника, а также при достижении 50-летнего возраста профилактикой развития колоректального рака будет прохождение регулярного обследования – колоноскопии. Эта малопривлекательная, но очень важная процедура может выявить злокачественную опухоль на ранней стадии, когда с ней можно успешно справиться.

Более того, при проведении колоноскопии врач может не только обнаружить полипы, грозящие переродиться в рак, но и сразу удалить их.

Колоноскопию рекомендуют проводить: после 40 лет, если вы здоровы – раз в 5 лет; если вы входите в группу риска – раз в 1–2 года.

На ранних стадиях колоректальный рак успешно поддается излечению, если же болезнь запущена, то шансы на выздоровление резко снижаются.

В.Ч. Кузугет, врач-онколог.

СОВЕТЫ ВРАЧА

Профилактика употребления психоактивных веществ: важные советы родителям подростков

Главную роль в профилактике употребления психоактивных веществ играют взаимоотношения в семье. Любовь, взаимоуважение, понимание, поддержка друг друга – благоприятная семейная среда для развития стрессоустойчивости и социально-психологической адаптивности подростка.

1. Общение

Общение – это важная составляющая воспитательного процесса, с помощью простых разговоров можно уберечь подростка от негативного влияния окружающих. С родителями, которые умеют выслушать и дать совет, дети всегда делятся своими мыслями, рассказывают о произошедшем в течение дня, о новых друзьях и интересах. Если свести общение до минимума из-за нехватки времени, в конечном итоге ребенок выберет общение с чужими малознакомыми людьми.

Если подросток пытается наладить контакт с близкими, им следует всегда находить свободное время для общения. Так

можно узнать об интересах, о занятиях подростка и уберечь его от пагубного влияния дурных компаний.

2. Совместное времяпровождение

Это могут быть прогулки на велосипедах, спортивные игры, совместные увлечения музыкой, посещение бассейна, поход в театр либо кинотеатр, сбор грибов или рыбалка.

Если у подростка есть интересное и приносящее пользу занятие, которым он может заниматься совместно с матерью или отцом, в семье не будет недоговорок, такие родители всегда будут вызывать доверие. Необходимость в новых ощущениях отпадет.

3. Ставить себя на место ребенка

Подростковый возраст – это сложный период, когда дети чувствуют себя непонятыми. Поэтому необходимо не просто вести доверительные разговоры, но и давать ребенку понять, что его переживания очень важны, с пониманием относиться к происходящему в жизни подростка.

Ребенок должен понимать, что при любых проблемах он может довериться родителям, которые всегда окажут поддержку, так как понимают свое чадо.

4. Общение с его друзьями

Родителям нужно знать тех, кто входит в окружение ребенка, быть в курсе того, о чем думают его друзья, чем интересуются.

Дни рождения, проводимые дома, или другие праздники, на которые могут быть приглашены одноклассники или просто друзья подростка, помогут познакомиться с ними поближе, узнать об их хобби, понять мировоззрение.

5. Собственный пример

Родители, являющиеся противниками вредных привычек (курение, употребление спиртного и психоактивных веществ), подают правильный пример подростку. Дети часто подражают своим родителям.

В.В. Дружинин, врач-педиатр участковый.

«Мы есть то, что мы едим»

К такому выводу пришли древнегреческие мудрецы.
С тех пор ничего существенного не изменилось

Откуда появились калории, и почему мы стали их считать?

Юстус Фон Либих – главный виновник калорийного «помешательства». Именно он создал первые таблицы калорийности пищевых продуктов. Прошло уже 200 лет, но концептуально ничего не изменилось.

Все началось с идеи, что еда – это топливо. Либих понимал, что организм каким-то образом поддерживает тепло, даже если за окном морозная погода. А это значит, что в нашем теле образуется энергия, которая нас согревает. Не мудрено было догадаться, что источником этой энергии является пища. Но вот проблема – как измерить это тепло?

Для этого в лаборатории Либиха соорудили простое герметичное устройство с несколькими отсеками. В нем нагревали воду и следили за изменением температуры. Так и появился термин «калория». Это то количество тепла, которое нужно передать 1 грамму воды, чтобы ее температура поднялась на 1 градус по Цельсию. А устройство называли калориметром.

Свои исследования Фон Либих проводил по заказу правительства Пруссии. Задача была в том, чтобы рассчитать оптимальный рацион питания для прусского солдата. Так родилась теория калорийности пищи, которая до сих пор остается лишь теорией.

Где искать информацию о калориях?

Калорийность потребляемой пищи рассчитывается путем складывания энергетической ценности продуктов, съеденных за сутки. Энергетическая ценность должна быть указана на упаковке. Как правило, это калорийность на 100 г продукта. Например, если в 100 г куриной грудки 130 ккал, а вы взяли 200 г, то это уже 260 ккал.

Многие продукты мы покупаем на развес, без упаковки. Например, это овощи, фрукты, крупы, мясо или рыба. Информацию об их энергетической ценности можно найти в интернете.

При расчете калорийности суточного рациона помните, что после кулинарной обработки энергетическая ценность продуктов меняется. Например, если вы запекли картофель, то из него выпарилась часть влаги. То есть, количество сухого вещества (а значит и калорий) в 100 г запеченного продукта выше, чем в 100 г сырого. А если вы зажарили картофель в масле, то его калорийность увеличивается в 2-3 раза.

Какова норма калорий и от чего она зависит?

Казалось бы, доказать теорию калорийности – проще простого. Но даже с появ-

**300
ккал**



- «Пустые калории»
- Насыщение на 1 час

**300
ккал**



- Витамины, клетчатка, ненасыщенные жирные кислоты
- Насыщение на 2- 4 часа

лением современных приборов и знаний эту задачу все еще не решили. А все потому, что организм – это не просто «автомобиль, сжигающий топливо». Здесь все гораздо сложнее.

Выяснилось, что в разных условиях наше тело тратит энергию с разной скоростью. Зависит это от многих факторов, прежде всего – гормонального статуса. Например, при гипотиреозе (когда снижена выработка гормонов щитовидной железы), обмен веществ замедляется, что делает человека склонным к полноте.

Самая современная формула расчета калорийности дневного рациона выглядит так:

- $10a + 6,25b - 5c + 5$ (для мужчин);
- $10a + 6,25b - 5c - 161$ (для женщин).

Где а – вес в килограммах, b – рост в сантиметрах, c – возраст в годах.

Это формула Миффлина-Сан Жеора, в которой рассматривается лишь основной обмен – энергия, которая необходима организму для обеспечения жизнедеятельности (тепло, дыхание, сон и так далее). Например, для 30-летнего мужчины весом 80 кг и ростом 1,8 метра этот показатель будет 1780 килокалорий.

Что касается дополнительной физической активности, то это выражение нужно умножить на коэффициент А. Для минимальной нагрузки он равен 1,2, а для максимальной – 1,9.

Второе белое пятно теории калорийности – невозможность оценить степень усвоения каждой из калорий. Мы точно не знаем, какое количество углеводов,

белков и жиров в пище преобразуются в тепловую энергию. Например, если вы съедите 100 граммов спагетти и 100 граммов булочки, то получите разное количество энергии, независимо от того, что оба продукта были сделаны из одних и тех же ингредиентов. А все потому, что структура у макарон такова, что она не полностью расщепляется в желудочно-кишечном тракте. А вот пористая структура булочки целиком преобразуется в простые углеводы, которые затем попадают в кровь.

Так нужно ли считать калории, если все не так однозначно?

Если вы хотите похудеть, ответ будет положительным. А все потому, что лучшего инструмента контроля веса еще не изобрели. Подсчет калорий действительно работает. Если вы будете съедать меньше, чем тратить, то непременно начнете терять вес.

Единственное, что вам нужно – рассчитать ваш основной энергетический обмен. А это лучше сделать с врачом в клинике, поскольку он зависит от гормонального профиля, хронических заболеваний и ряда других обстоятельств. Кто-то тратит 1600 ккал в день, а кто-то – 2400. Если у вас нет никаких гормональных проблем, то для расчета основного обмена воспользуйтесь указанной выше формулой Миффлина. Вы получите показатель, от которого сможете отталкиваться при построении рациона питания.

А.К. Монгуш, врач-терапевт участковый.

НАШИ В ОКРУГЕ

Особые потребности — безграничные возможности

С 28 по 31 марта 2023 года в окружной столице проходил VI Арктический образовательный форум. Горковская коррекционная школа-интернат в составе делегации Шурышкарского района представляла успешную деятельность «Доброшколы» на выставке форума «Новые измерения».

На обновлённой современном оборудованием (в рамках федерального проекта «Современная школа») базе школы реализуются программы предпрофессиональной подготовки.

На выставке было представлено «Столярное дело». Ученик 10 класса Денис Лонгортов вместе со своим наставником Вениамином Алексеевичем Белых презентовали работу Горковских школьников, учебный процесс которых выстроен таким образом, чтобы ребята познавали весь процесс создания изделия из дерева, применяя умения ручного труда и использования деревообрабатывающих станков с числовым программным управлением. А готовые изделия (бочонки, чаши и др.) на выставке - достойный результат обучения, который привлёк внимание большого количества посетителей!

Сувенирная мастерская «Доброшколы» была представлена изделиями из меха и бисера, кожи и ткани. Педагоги школы Наталья Николаевна Новикова, Альбина Викторовна Слонова и ученица 9 класса Виктория Бабкина проводили мастер-классы по изготовлению северного сувенира.

За столом мастеров не было свободного места!



За представленную практику деятельности Шурышкарский район стал победителем в номинации «Особые потребности – безграничные возможности».

Арктический образовательный форум - отличная возможность для педагогических сообществ продемонстрировать современные практики и познакомиться с успешным опытом работы коллег!

*Екатерина Дитц,
Фото предоставлено автором.*

Безопасно колесим

Юные инспекторы из Мужей приняли участие в региональном конкурсе-фестивале "Безопасное колесо"

В целях профилактики детского дорожно-транспортного травматизма в России ежегодно проводится конкурс «Безопасное колесо».

Региональный этап конкурса-фестиваля юных инспекторов движения прошел в городе Салехард. Ребята из мужевской школы Яков Приходько, Дарья Тогачева, Евгения Возелова и Константин Тынзянов в сопровождении педагога по физической культуре Александра Александровича Колбина и инспектора ОГИБДД Ларисы Николаевны Пироговой отправились в столицу нашего округа представлять Шурышкарский район.

С 21 по 22 марта участники мероприятия проходили 5 станций согласно жеребьевке. На станции №1 «Знатоки ПДД» ребята отвечали на вопросы, касаемые правил дорожного движения. На станции №2 «Знания основ первой медицинской помощи» выполняли задания по спасению жизни пострадавшего. На станции №3 «Автогородок» следовали заданному маршруту, соблюдая правила дорожного движе-

ния. На «Фигурном вождении» (станция №4) преодолевали полосу препятствий, а на станции №5 «ОБЖ» дети рассказывали о защите человека от опасных и вредных факторов во всех сферах человеческой деятельности.

В конкурсном испытании «Агитбригады» ребята представили творческий номер. Юные инспекторы уверенно выступили на сцене перед командами соперников и членами жюри, получив вознаграждение в виде бурных аплодисментов и восторженных возгласов зрителей.

На следующий день во время торжественного закрытия конкурса «Безопасное колесо» объявили результаты соревнований. Победу одержала команда отряда ЮИД школы №2 г. Салехард, где и проводилось мероприятие в этом году. А ребята из Шурышкарского района заняли первое место в конкурсе видеороликов #МыЮныеИнспекторыДвижения, в котором отобразили деятельность юных инспекторов и активно призывали граждан к соблюдению правил дорожного движения. Особенно приятно занять



призовое место именно в этом году, так как со дня создания направления ЮИД прошло уже 50 лет.

«Безопасное колесо» - это актуальное и очень полезное мероприятие для всей нашей

страны, ведь каждый понимает, что жизнь и здоровье – самое ценное, что может быть для всего человечества.

*Галина Артеева,
Фото автора.*

НА СПОРТИВНОЙ ВОЛНЕ

Непредсказуемые финалы и скрытые лидеры

Вот и подошел к концу длившийся три месяца первый сезон любительской волейбольной лиги (ЛВЛ). 14 мужских и женских команд, бесчисленное множество проведенных выездных и домашних матчей. И, наконец, финалы, результаты которых мало кто мог спрогнозировать изначально

На старте сезона далеко не все команды были достаточно сыграны в командном взаимодействии. Если мужевские коллективы имели постоянную практику игр в своих составах, то горковчане и шурьшкарцы подходили к сезону не в оптимальной форме. Однако тур от тура постепенно нарабатывался рисунок командной игры – как в мужском, так и в женском первенстве. Уже ближе к концу сезона однозначных фаворитов турнира невозможно было определить, особенно в первой четверке лидеров. В мужском соревновании шурьшкарцы все же сумели пробиться в финал четырех, опередив учащиеся мужевской школы по дополнительным показателям. А Горки и вовсе могли возглавить таблицу, став главным претендентом на золотые медали, но в итоге расположились только на второй строчке.

В мужском первенстве в полуфинальных матчах между собой встречались «Авангард» (Мужи) - «Кедр» (Горки) и «Барсы» (Мужи) - «Спарта» (Шурьшкарцы). Как это всегда случается, именно в этой стадии прошел самый интересный исход турнира. Если главные фавориты «Барсы» ожидаемо одолели «Спарту», то во второй игре матч стал главным украшением турнира. Кстати, в очных встречах сезона горковчане дважды переиграли «Авангард», причем во второй игре с сухим счетом и без особого сопротивления. Однако к финалу четырех ситуация изменилась, потому как мужевский коллектив подошел уже в сильном составе. Опытным новичком команды, значительно усилившим игру в атаке и на блоке, стал Вячеслав Гаркушин, специально прибывший поддержать своих товарищей. По итогу самого яркого матча турнира команда «Авангард» героически пробилась в финал, обыграв горковчан со счетом 3:1.

В борьбе за призовое третье место «Кедр» оказался заметно сильнее своих оппонентов из команды «Спарта». В целом нельзя не отметить игру команды горковчан, которые, несмотря на отсутствие хорошего спортивного зала в поселении, сумели показать высокий уровень игры, достойно отыграв все выездные матчи сезона. Вероятно, с появлением нового спортивного зала эта команда способна выиграть свой следующий турнир по волейболу, как в любительской лиге, так и в спартакиаде.

К финалу волейболисты «Барсов» и «Авангарда» подошли в разном игровом состоянии. Если вторые на победной волне были сверхмотивированы, то вторые вынуждены были играть на морально-волевых качествах в отсутствии запасных из-за череды травм действующих игроков в составе. По итогу финального матча победу праздновал «Авангард».

- Со «Спартой» мы сыграли неплохо, ребята были вынуждены продолжать матч с травмами, но тогда еще выгрызли победу, - говорит капитан «Барсов» Александр Жаринов. - Так сложилось, что на команду посы-



пались травмы, 4 игрока из 8-ми получили повреждения. Наши двое игроков Михаил Семьяшкин и Владимир Скубов вообще не смогли принять участие в финале четырех – это одна из главных причин поражения. Получается, что той обоймой, которой сыгрывались весь сезон, мы не смогли выступить в финале.

Пока омский хоккейный клуб «Авангард» бьется за выход в финал Кубка Гагарина, мужевский коллектив «Авангарда» обеспечил себе уверенную победу в турнире четырех.

- Конечно, турнир вышел для нас очень хороший, подаривший множество впечатлений и эмоций, особенно после финала, - говорит капитан команды «Авангарда» Александр Вотинов. - Думаю, за счёт опыта удалось превзойти соперников и победить, потому как у нас самая возрастная команда. В принципе сложных матчей не было, просто наш состав не всегда был в таком оптимальном состоянии.

По итогам финальных матчей лучшими игроками турнира признаны: Сергей Комельков - самый ценный игрок, лучший подающий - Сергей Сирачитдинов, лучший нападающий - Александр Смычагин, лучший блокирующий - Александр Изотов, лучший принимающий - Владимир Вальчук, лучший связующий - Сергей Зяблов.

В женском первенстве финал получился тоже непредсказуемым. «Пантеры» уже с первых матчей считались главными фаворитами турнира, тогда как предполагаемый изначально середняк турнира команда «Феникс» представлялась темной лошадкой. «Северные лисы» тоже не сразу проявили себя, но именно эти команды между собой разыграли финал турнира, где «Феникс» оказался сильнее своих конкурентов.

- Нам удалось одержать победу в трудных играх за счет общекомандных действий и слаженной игры, благодаря личной самоотверженности и самоотдаче каждого игрока, а также поддержке каждого из участников команды. Самая сложная игра была с командой «Пантеры», хотелось отме-

тить, что это очень сильный и достойный соперник. Хотелось выразить огромную благодарность нашим болельщикам, которые поддерживали и переживали за нас, - делится впечатлениями один из лучших игроков матчей лиги - игрок сборной Питляра в составе «Феникса» Инга Осинцева. - Нам не сразу, конечно, удалось поставить игру. Одна из главных причин поражения в первых играх - мы плохо знали друг друга, кто какими владеет навыками, ведь команда была сформирована из участников двух поселений Питляра и Шурьшкарцы. Также была еще одна из главных причин - это психологический фактор, который удалось преодолеть не сразу. Мы получили море положительных эмоций от победы в финальных играх. А лично мне было приятно осознать, что мы стали первыми в любительской волейбольной лиге Шурьшкарского района!

По итогам финала четырех второе место заняли «Северные лисы», третье призовое место у «Пантер». Лучшими игроками турнира среди женщин стали: Инга Осинцева - самый ценный игрок турнира, лучший подающий - Алина Тоболева, лучший нападающий - Дарья Черных, лучший блокирующий - Анна Харьковчук, лучший принимающий - Яна Паугонен, лучший связующий - Ольга Зяблова и Марина Макарова.

- В целом сезон прошел хорошо, как и планировали, за весь период было сыграно 98 матчей, думаю, все участники получили определенный опыт, - подводит итоги организатор и идейный вдохновитель Любительской волейбольной лиги Александр Жаринов. - Интерес к лиге достаточно высокий, уже сейчас ко мне подходят спортсмены и спрашивают, когда следующий сезон начнется. Уровень игры в поселках неплохой, но всегда хочется лучшего (работаем над этим). Пока в планах следующий сезон начать с осени ориентировочно в октябре, но пока этот вопрос остается открытым.

Вениамин Горяев.
Фото автора.

ПРАВООПОРЯДОК

Преступление против общественной безопасности

В ходе проведения оперативно-розыскных мероприятий сотрудниками ОМВД России по Шурьшкарскому району выявлен факт сбыта огнестрельного оружия. Как установлено полицейскими, уроженец села Овгорт незаконно, с целью получения материальной выгоды, передал за денежные средства вышеуказанное ружье своему знакомому, не имеющему лицензии на право приобретения оружия. Таким образом, незаконно сбыл путем продажи охотничье ружье, являющееся согласно заключению эксперта огнестрельным гладкоствольным длинноствольным ружьем, изготовленным заводским способом и пригодным для стрельбы.

Мужчина пояснил, что данное ружье он нашел несколько лет назад в сарае, разрешения на ношение и хранение огне-

стрельного оружия не имеет.

По данному факту группой дознания ОМВД России по Шурьшкарскому району возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного частью 7 статьи 222 УК РФ. Максимальная санкция статьи предусматривает наказание в виде лишения свободы на срок до четырёх лет со штрафом в размере 80 тысяч рублей.

В марте 2023 года уголовное дело по ч. 7 ст. 222 Уголовного кодекса Российской Федерации направлено в Шурьшкарский районный суд для рассмотрения по существу, где мужчине судом будет назначено справедливое наказание.

Группа дознания ОМВД России по Шурьшкарскому району.

Справка о наличии (отсутствии) судимости — на портале госуслуг

Справку о наличии (отсутствии) судимости и (или) факта уголовного преследования либо о прекращении уголовного преследования можно получить в личный кабинет федеральной государственной информационной системы «Единый портал государственных и муниципальных услуг (функций)» www.gosuslugi.ru.

Электронная справка о судимости, заверенная цифровой подписью, будет направлена в личный кабинет заявителя на портале госуслуг и не потребует посещения ведомства. В соответствии с ФЗ от 06.04.2011г. № 63-ФЗ «Об электронной подписи» такая справка приравнена к официальному документу на бумажном носителе и может быть представлена по месту требования посредством пересылки из личного кабинета или на электронном носителе. Самостоятельно распечатанная электронная справка не имеет юридической силы.

Кроме того, на портале госуслуг граждане имеют возмож-

ность подать заявление на получение справки на бумажном носителе.

Внимание граждан!

Если вы при подаче заявления на портале госуслуг указали форму получения «бумажная справка», то справку о наличии (отсутствии) судимости в бумажном виде можно получить в выбранном вами информационном центре МВД России.

Обращаем внимание, что справку на бумажном носителе о наличии (отсутствии) судимости также можно заказать в ближайшем МФЦ. Посетить МФЦ придется дважды – чтобы подать заявление и забрать справку.

С более подробной информацией о порядке получения госуслуг по линии МВД России в электронном виде можно ознакомиться на сайте УМВД России по ЯНАО 89.mvd.rf в разделе «Для граждан» «Государственные услуги».

ОМВД России по Шурьшкарскому району.

О рейдах государственных охотинспекторов

Постановлением Правительства РФ от 09.03.2023 № 368 внесены изменения в некоторые акты Правительства Российской Федерации в части совершенствования осуществления федерального государственного охотничьего контроля (надзора).

Постоянный рейд заключается в возможности перемещения государственных охотничьих инспекторов по территории в целях предупреждения, выявления и пресечения нарушений обязательных требований, осуществляется в отношении транспортных средств, деятельности и действий граждан на территории постоянного рейда.

При осуществлении постоянного рейда могут совершаться следующие контрольные (надзорные) действия: осмотр, допрос, опрос, истребование документов, которые в соответствии с обязательными требованиями должны находиться в

транспортном средстве или у гражданина.

Граждане, находящиеся на территории постоянного рейда, обязаны по требованию государственного охотничьего инспектора остановиться, обеспечить беспрепятственный доступ к транспортным средствам, предоставить для ознакомления документы, которые в соответствии с обязательными требованиями должны находиться в транспортном средстве или у гражданина.

Ямало-Ненецкой природоохранной прокуратурой в рабочее время первого вторника каждого месяца проводится прием представителей бизнеса по вопросам охраны окружающей среды и природопользования, а также разрешительной и контрольно-надзорной деятельности.

Природоохранная прокуратура ЯНАО.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Муниципальное унитарное предприятие МО Мужевское «Жилфонд» напоминает абонентам-плательщикам, пользующимся коммунальными услугами по вывозу бытовых отходов и доставке воды, о своевременной оплате предоставленных услуг. Оплату необходимо производить ежемесячно до 10 числа каждого месяца. В случае отсутствия возможности

ежемесячно являться в МП «Жилфонд» для оплаты оказанных услуг, возможно производить оплату в приложение Сбербанк-онлайн.

Оплату услуг можно произвести по адресу: с. Мужы, ул. Истомина, 9б.

По вопросам обращаться по телефону 2-20-63.

НА СЕЛЬСКОЙ СЦЕНЕ

Магия русской песни: от сердца к сердцу

В селе Шурышкары прошёл сольный концерт хора русской песни "Песенные узоры"

Мужевский хор русской песни «Песенные узоры» - неоднократный лауреат и дипломант, всероссийских, международных, межрегиональных конкурсов и фестивалей. Считается одним из лучших хоровых коллективов в Шурышкарском районе.

В прекрасный весенний день второго апреля зал сельского Дома культуры села Шурышкары гостеприимно распахнул свои двери, встречая всех желающих окунуться в мир творчества и музыки хора русской песни «Песенные узоры».

Под руководством руководителя Любови Витязевой и концертмейстера Сергея Акулатова была подготовлена и исполнена новая сольная программа «Ой вы ночи белые». Концерт состоял из многих новых произведений. А песня «Ой вы ночи белые» на стихи Ивана Григорьевича Истомина, прозвучала очень трогательно и проникновенно, донося до зрителя память о людях, их жизни, переживаниях о любви и родной земле. Это прекрасное произведение получилось благодаря автору музыки Раисы Белоруковой. И, на мой взгляд, ещё одна песня оказывает большое влияние на публику. Это «Мужевский вальс», автором которого также является Раиса Белорукова. Премьера состоялась 9 мая 2015 года на центральной площади во время юбилейных торжеств.

- И сегодня «Мужевский вальс» затрагивает самые глубокие струны души. А наша задача - передать это от сердца к сердцу, - говорит руководитель коллектива Любовь Витязева.

Особенно хочется отметить юную участницу концертной программы Настю Молданову, в её исполнении прозвучали прекрасные песни «В Россию летят журавли», «Ягода-морозка». Все участники «Песенных узоров» блистали в новых костюмах, сшитых в русском народном стиле. За концерт хористы сменили два комплекта - оба потрясающей красоты.

Время пролетело незаметно и в конце выступления артистов благодарили бурными аплодисментами.

- Выражаем огромную благодарность всем, кто принял участие в организации транспорта и сольного концерта, - сказала Любовь Витязева. - Спасибо зрителям, пришедшим на праздник! Желаем всем здоровья, благополучия, артистам - дальнейших творческих успехов, а сельскому Дому культуры села Шурышкары - процветания! Пусть в его стенах всегда звучит музыка!

Лидия Егорова.

Фото предоставлено автором.



ДЕТСКИЙ ОТДЫХ

Билеты в лето

На портале ЯНАОтдых начался прием заявок на летний отдых для льготных категорий. Этим летом в лагерях Краснодарского края, Тюменской области оздоровятся 6211 ребят в возрасте от 7 до 17 лет.

В первую очередь заявки на летний отдых принимаются от ребят из многодетных, малоимущих семей, детей участников спецоперации, сирот и оставшихся без попечения родителей, инвалидов. Для ребят на общих основаниях прием заявок начнется 10 апреля.

Чтобы заполнить заявку необходимо авторизоваться на портале ЯНАОтдых с помощью «Госуслуг». Данные о ребенке и все необходимые документы загрузятся автоматически, на это потребуются несколько минут.

Все путевки предоставляются бесплатно. Транспортные расходы оплачивают родители или законные представители. Для ребят из малоимущих семей или детям участников СВО – из окружного бюджета покрываются все расходы.

Смены традиционно пройдут в лагерях Тюменской области – «Олимпийская ребячка», «Ребячья республика» и Краснодарского края – «Эллада» и «Юбилейный».

Сопровождением групп займутся волонтеры, которые обеспечивают трансфер детей от аэропорта или железнодорожного вокзала в лагерь и обратно. Стать волонтером может любой желающий в возрасте от 21 года, в том числе родители ребят. Регистрация на сайте DOBRO.RU.

Пресс-служба губернатора ЯНАО.

МБУ общественно-политическая газета



Учредитель - администрация МО Шурышкарский район (с.Мужки, ул.Советская, 35).

Издатель - МБУ ОПГ «Северная панорама» (с.Мужки, ул.Ленина, 7).

Адрес редакции: 629640, Тюменская область, Ямало-Ненецкий автономный округ, Шурышкарский район, с.Мужки, ул.Ленина, 7

Контактные тел.: 21-250 (факс) - гл.редактор; 21-162 - зам.редактора; 21-055 - гл.бухгалтер; 21-252 - отдел вёрстки; E-mail: sptmuji@mail.ru Сайт: sptmuji.rf

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 821 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, сообщений, рекламных и иного характера принимаются не позднее 12 часов каждого четверга. Газета набрана, сверстана и отпечатана на электронно-офсетном комплексе редакции «Северная панорама» (с.Мужки, ул.Ленина, 7).

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