

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОБЩЕСТВЕННО-  
ПОЛИТИЧЕСКАЯ  
ГАЗЕТА

# СЕВЕРНАЯ ПАН РАМА

**25** (7154)  
24 июня  
2023 года

ВЫХОДИТ  
ПО СУББОТАМ  
ИЗДАЁТСЯ  
С 8 СЕНТЯБРЯ  
1940 ГОДА

## Уважаемые земляки!

**22** июня мы склоняем головы, вспоминая одну из самых трагических страниц нашей истории. Сражаться за свободу, независимость и право на счастливую жизнь выпало народам России. Страшная трагедия унесла миллионы жизней, оставив глубокие раны в истории каждой семьи.

Мы никогда не забудем бессмертный подвиг защитников Отечества! Безмерно благодарны нашим дорогим ветеранам и труженикам тыла за мужество, отвагу и значительный вклад в Великую Победу. Вы всегда будете примером стойкости, храбрости и истинного патриотизма для всех поколений северян.

Сегодня ямальцы вновь сплотились перед угрозой Родине, надёжно обеспечивают её безопасность, самоотверженно выполняют свой воинский долг, помогают фронту. Наша общая задача - делать всё для благополучия и процветания страны, хранить память о подвигах предков. Желаю всем ямальцам мира, добра и благополучия!

*Губернатор Ямало-Ненецкого автономного округа Д.А. Артюхов.*



ОТ ВСЕГО  
СЕРДЦА



2

ЭСКУЛАП

5 - 6, 11 - 12

«ХАРАКТЕР  
ПОБЕДЫ»



11

ОТ ВСЕГО СЕРДЦА

## Труд врача важен, ценен и востребован

В преддверии профессионального праздника в здании районной администрации состоялась торжественная церемония награждения и чествования работников медицинской отрасли

Словами поздравления перед присутствующими выступили заместитель главы района Екатерина Артеева, председатель Районной Думы Александр Худалей и главный врач Мужевской ЦРБ Максим Сипачев.

– Доброго дня уважаемые работники здравоохранения! Как отметили уже коллеги, праздник очень важный и нужный. Так сложилось, что у каждого из нас есть история благодарности в адрес медицинских работников. Врачу важно знать, что его труд важен, ценен и востребован, – обратилась к собравшимся в зале заместитель главы района Екатерина Артеева. – Я с удовольствием передаю вам поздравления от Олега Николаевича в связи с профессиональным праздником. Так сложилось исторически, что медицинские работники – это самые яркие, активные и позитивные люди не только в общественной жизни, но и в своем повседневном

труде. Вы каждый день совершаете подвиг, каждый день вселяете надежду на здоровье и на жизнь. Спасибо вам за это, пусть ваша жизнь будет счастливой, здоровье крепким, а дух – сильным. С наступающим праздником!

Благодарность Губернатора ЯНАО была объявлена заведующей Шурышкарской амбулаторией Нурхижан Арагбаевой и заместителю главного врача по медицинской части МЦРБ Алие Нургулиевой. Наградами Департамента здравоохранения ЯНАО были отмечены главврач МЦРБ Максим Сипачев, медсестра Елена Балана, санитарка хирургического отделения Раиса Найманова и уборщик служебных помещений Галина Ребась.

Грамотами, Благодарностями и Благодарственными письмами главы района были награждены: Галина Сайнахова, Екатерина Конева, Ирина Конева, Эльвира Контерова, Олеся Лонгортова, Ондар Ор-

лан. Благодарность Районной Думы была объявлена Вадиму Еприну, Екатерине Малафеевой, Антониде Сандриной. Награды главврача МЦРБ были вручены Марии Хартагановой, Дарье Клейман, Силимаа Карашпаевой, Шенне Орус-оол, Владимиру Дружинину, Галине Чупровой, Любови Хунзи, Нэлле Сандриной, Татьяне Коневой, Александру Шпилову, Людмиле Ли, Людмиле Омелюсик, Полине Рочевой и Анастасии Тропиной.

В своем поздравлении главный врач МЦРБ Максим Сипачев поблагодарил своих коллег за их труд, отметил ветеранов отрасли, медработников, кто трудится в малых поселениях, санитаров и обслуживающий персонал, кто ежедневно трудится во благо чистоты и порядка в медучреждениях.

Вениамин Горяев.  
Фото автора.



ОФИЦИАЛЬНО

## Заключение о результатах публичных слушаний

Публичные слушания назначены решением Думы Шурышкарского района от 02 июня 2023 года № 200 «О назначении публичных слушаний по проекту исполнения бюджета муниципального образования Шурышкарский район за 2022 год».

Вопросы, выносимые на обсуждение: проект решения Думы Шурышкарского района «Об исполнении бюджета муниципального образования Шурышкарский район за 2022 год».

Инициатор публичных слушаний: Дума Шурышкарского района.

Дата проведения публичных слушаний: 20 июня 2023 года.

Вопросы, вынесенные на обсуждение: Проект решения Думы Шурышкарского района «Об исполнении бюджета муниципального образования Шурышкарский район за 2022 год».

Содержание предложений и рекомендаций, дата внесения: Поддержать проект решения Думы Шурышкарского района «Об исполнении бюджета муниципального образования Шурышкарский район за 2022 год», 20.06.2023г.

Предложение внесено (поддержано)

(Ф.И.О. лица, внесшего предложение): Михайлов В.А.

За предложение участники публичных слушаний проголосовали:

«за» - 20;

«против» - 0;

«воздержалось» - 0.

По итогам публичных слушаний принято решение поддержать проект решения Думы Шурышкарского района «Об исполнении бюджета муниципального образования Шурышкарский район за 2022 год».

Председательствующий А.А. Худалей.



## СОВЕТЫ ВРАЧА

## АКТИВНЫЙ образ жизни - залог здоровья

В настоящее время в Российской Федерации наблюдается тренд по ведению здорового образа жизни и повышению физической активности. Возрождение ВФСК ГТО, введение в организациях и учреждениях корпоративных программ по здоровому образу жизни, спортивные флеш-мобы и другие многочисленные спортивно-массовые мероприятия тому свидетельство. Программы по ведению здорового образа жизни поддерживаются на самом высоком уровне российской власти. На такие программы и мероприятия расходуются достаточно большие бюджетные средства.

### Что входит в понятие «Физическая активность»?

Физическая активность – это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, включая физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической активности (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, домашние дела, работа в саду, танцы).

Физическая активность делает человека физически более привлекательным, даёт чувство бодрости, жизнерадостности, улучшает настроение, что благотворно сказывается на функции центральной нервной системы, которая, в свою очередь, регулирует все жизненные процессы. Физическая активность существенно улучшает здоровье человека, снижая риск развития у него ишемической болезни сердца на 30%, сахарного диабета 2-го типа - на 27%, рака толстой кишки - на 25%, рака молочной железы - на 21-25%. А также других опасных для жизни заболеваний. Физическая активность позитивно влияет на продолжительность жизни.

### Распространенные виды физической активности

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Ходьба - для людей среднего и старшего возраста - это самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе (3-4 км/ч) по 30-50 минут в день 4-5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма. Лучший оздоровительный эффект даёт быстрая ходьба (6 км/ч) по 30 минут в день 3-5 раз в неделю.

Оздоровительный бег - регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение, улучшает состояние кожи.

### Уровни физической активности

*Низкая физическая активность* соответствует состоянию покоя.

*Умеренная физическая активность* - уровень физической активности, который несколько повышает частоту сердечных сокращений и оставляет ощущение тепла и лёгкой одышки (быстрая ходьба, плавание, катание на коньках или роликах, медленная езда на велосипеде по ровной поверхности, подъём по лестнице пешком).

*Интенсивная физическая активность* - уровень физической активности, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки (бег трусцой, рубка дров, занятия аэробикой, плавание на дистанцию, быстрая езда на велосипеде, ходьба на лыжах по ровной поверхности, подъём в гору, игра в теннис, бадминтон и баскетбол и др.).

### Как выбрать тип нагрузок, подходящий именно Вам?

Выбранный режим физической активности должен соответствовать уровню тренированности Вашего организма, т.е. дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Уровень тренированности сердечно-сосудистой системы можно определить с помощью несложного теста:

1. Измерьте свой пульс в обычном спокойном состоянии.
2. Сделайте 20 приседаний за 30 секунд.
3. Через 3 минуты повторно измерьте пульс, и вычислите разницу между вторым и первым результатами.

Результат:

- хорошая тренированность - до 5 ударов;
- удовлетворительная тренированность - 5-10 ударов;
- низкая тренированность - более 10 ударов.

Приступая к тренировкам, соблюдайте умеренность. На начальном этапе тренировок увеличивайте время занятий до достижения оптимальной нагрузки.

Оптимальная нагрузка - это 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).

МЧСС = 220 - ваш возраст (лет) уд/мин

До достижения оптимальной нагрузки не следует увеличивать интенсивность занятий, скорость ходьбы, бега или плавания, вес отягощения.

Интенсивность нагрузок можно увеличить со временем, когда занятия станут для Вас привычными.

Частота: не менее 3-5 раз в неделю.

Продолжительность 20-60 минут: разминка (5-10 минут); нагрузка (15-40 минут); расслабление (5-10 минут)

Интенсивность: умеренная (от 50 до 70% МЧСС); интенсивная (70% МЧСС и более).

### Рекомендации по увеличению уровня физической активности

Для получения существенной пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной аэробной физической активностью, по крайней мере, 150 минут в неделю (2 часа 30 минут) или 75 минут (1 час 15 минут) интенсивной аэробной физической активностью. Продолжительность одного занятия аэробной физической активностью должна быть не менее 10 минут, и предпочтительно равномерно распределена в течение недели.

Для получения дополнительной и более значительной пользы для здоровья взрослые должны увеличивать свою аэробную физическую активность до 300 минут в неделю (5 часов) умеренной физической активности или 150 минут в неделю интенсивной физической активности. При занятиях сверх этого может быть получена большая польза для здоровья.

Взрослые также должны два дня в неделю или более заниматься умеренной или интенсивной анаэробной физической активностью для укрепления мышечной системы, вовлекающей все группы мышц, что обеспечивает дополнительную пользу для здоровья.

Активный образ жизни - залог здоровья человека на долгие годы, которое напрямую зависит от его уровня физической активности. Каждому человеку важно следить за своим здоровьем и повышать физическую активность.

Шериф Ахмедов,  
врач спортивной медицины.

## БЕШЕНСТВО

# Первая помощь при укусе собаки

Раньше взрослые предупреждали детей: «Не трогай собаку. Укусит – получишь 40 уколов в живот». Эти 40 уколов оказались очень «живучи» – некоторые до сих пор уверены, что при собачьем укусе их придется делать.

И хотя это не так, укусы собаки могут иметь очень серьезные последствия вплоть до инвалидности и летального исхода. Правда, такое случается редко. Тем не менее, знать, что делать и как действовать, если вас или ваших близких укусила собака, необходимо. Тогда можно свести к минимуму тяжелые осложнения.

## Чем опасен укус собаки

### Кровотечение, повреждение тканей

Если собака при укусе ударяет зубами, но не смыкает их, возникает неширокая, но глубокая колотая рана, из которой с большей или меньшей интенсивностью идет кровь.

Если собака одновременно делает зубами рывок, возникают рваные раны. Могут отслоиться, оторваться кожа, разорваться мышцы, повредиться артерии. Это уже более серьезная травма.

Собаки бойцовских пород, обладающие мощными челюстями, в состоянии даже раздробить кости.

### Нагноение раны

В собачьей слюне присутствуют патогенные бактерии, которые, попав в рану, начинают размножаться. Поврежденные ткани воспаляются, появляется гной. Рана сильно болит. Может повыситься температура. Обычно нагноение раны начинается в 1–2-й день после укуса.

Опасно, если инфекция попадет в кровоток, тогда может развиваться общее заражение крови – сепсис. К счастью, это осложнение случается редко.

При появившихся признаках инфицирования раны надо обращаться к врачу.

### Заражение бешенством

Это самое опасное последствие укуса. Собака, больная бешенством, передает вирус со слюной. Если не провести лечение, бешенство закончится летальным исходом.

## Как проявляется бешенство у человека

В первые несколько дней характерны следующие признаки:

- человек плохо себя чувствует, ощущает слабость, может быть небольшая температура;
- боль в месте укуса не проходит, хотя рана уже зажила;
- пострадавшего мучает бессонница, у него пропадает аппетит;
- у него болит голова;
- человек подавлен, раздражен.

Для второго периода характерны приступы возбуждения с агрессией и стра-



хом, сопровождающиеся свето- и водобоязнью, слюнотечением, судорогами, галлюцинациями, бредом.

Затем после кратковременного периода затишья наступает смерть из-за паралича дыхательной системы или сердца.

При малейшем подозрении на заражение бешенством после укуса собаки надо незамедлительно обращаться к врачу. Если вовремя начать вакцинацию от бешенства, то человека можно спасти практически всегда.

## Первая помощь при укусе собаки

Что надо делать в домашних условиях, если вас или ваших близких укусила собака?

Первое и главное – промыть рану. Промывают ее мыльной водой, убирая собачью слюну и грязь. Для этого растворяют в бутылке с водой нарезанное мыло, бутылку встряхивают и щедро поливают место укуса.

Если кровотечение сильное, на место укуса надо положить салфетку с перекисью водорода, прижать и оставить на 2–3 минуты.

Если кровотечение небольшое, останавливать его не надо, наоборот, лучше, если с кровью уйдет и слюна.

Рану обрабатывают любым антисептиком, который есть под рукой, – хлоргексидином, раствором марганцовки и пр. Затем смазывают рану по краям спиртом и закрывают повязкой.

## Врачебная помощь

После укуса надо обратиться за квалифицированной помощью – к терапевту или инфекционисту.

Если травма серьезная, значительно повреждены ткани, сильное кровотечение, звоните в скорую.

Только если рана небольшая, и вы четко знаете, что собака получила прививку от бешенства, к врачу можно не обращаться. Хотя медики советуют и в этом случае сделать три прививки от бешенства, наблюдая за поведением животного в течение 10 дней.

В лечебном учреждении пострадавшему обработают рану. При необходимости наложат швы.

Сразу же делают прививки от бешенства и столбняка (если не проводи-

лась профилактическая вакцинация от столбняка). Затем назначат курс антибиотиков.

## Вакцинация от бешенства

Ее проводят всем, если неизвестно, была ли привита собака.

Если укусила привитая собака, прививки можно не делать.

Полный курс включает 6 прививок (а не 40), и делают их в плечо (не в живот): первую – в день обращения, затем на 3, 7, 14, 30 и 90-й день.

Полный курс прививок проводят, если укус получен от бездомной собаки или от собаки, проследить за здоровьем которой не представляется возможным (хозяева неизвестны или не идут на контакт).

Если есть возможность понаблюдать за собакой, то пострадавшему делают три укола. Одновременно отслеживают состояние животного. И если за 10 дней признаков болезни не будет, то вакцинацию прекращают.

Все 3 месяца плюс еще полгода прививавшемуся нельзя пить спиртные напитки, перегреваться, переохлаждаться, загорать.

### Подведем итоги

1. Если вас укусила домашняя собака, надо узнать у хозяина, получала ли она прививки:

а) не привита – вам сделают 3 укола – в 1, 3 и 7-й день. Если прошло 10 дней, а у собаки нет признаков болезни, прививки прекращают.

б) если да, то вакцинация не требуется;

в) если нет, то см. п. 1б

2. Если вас укусила бездомная собака, неизвестная собака или хозяин собаки не желает идти на контакт, то придется пройти весь курс прививок.

Собака, несомненно, друг человека. Тем не менее она может очень больно покусать и даже изувечить. Свести к минимуму риск быть укушенным позволяют несколько простых правил.

1. Не подходите к незнакомой собаке и не пытайтесь ее погладить.

2. Не смотрите прямо в глаза собаке – животные принимают такой взгляд за агрессию.

3. Если к вам подошла/подбежала собака, не кричите, не машите руками и не убегайте. Продолжайте делать то, что делали, не обращая на нее внимания (но внимательно следя, чтобы в случае чего защититься).

4. Никогда не дразните собаку, даже если она привязана или сидит на цепи – цепь может и порваться.

5. Будьте осторожны, разнимая собачью драку. Вас могут покусать случайно.

6. Если у вас есть собака, не позволяйте ей становиться вожаком в вашей «домашней стае». Помните: вожак – это вы.

7. Никогда не избивайте и не истязайте свою собаку – она может отомстить (и правильно сделает).

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### 26 июня

#### Первый канал

05.00 «Доброе утро»  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00  
Новости  
09.05 «АнтиФейк» (16+)  
09.45 «Жить здорово!» (16+)  
10.35 «Подкаст. Лаб». (16+)  
11.20 «Подкаст. Лаб» (16+)  
12.50, 14.15, 18.10, 22.45 Информационный канал (16+)  
17.15 «Мужское/Женское» (16+)  
19.50 «Куклы наследника Тутти» (16+)  
21.00 «Время»  
21.45 Т/с «Великая» (12+)  
00.25 «Подкаст. Лаб». «Обязательно к прочтению» (16+)  
01.05 «Подкаст. Лаб». «АстроУмные» (16+)  
01.45 «Подкаст. Лаб». «Антропология» (16+)  
02.25 «Подкаст. Лаб». «Не лыком шить» (16+)  
03.05 «Подкаст. Лаб». «Пусть не говорят, пусть читают» (16+)  
03.40 «Подкаст. Лаб». «Космические истории» (16+)  
04.15 «Подкаст. Лаб». «Психика» (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» (12+)  
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)  
14.55 «Кто против?» Ток-шоу (12+)  
16.30 «Малахов» (16+)  
21.20 Т/с «Всё как у людей» (16+)  
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)  
02.05 Т/с «Рая знает всё!» (12+)  
03.55 Т/с «Семейный детектив» (16+)

#### КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 12.30,  
17.00, 19.30 Новости культуры  
06.35 «Пешком...». Москва. Прошлый век. Нулевые  
07.05 «Невский ковчег. Теория невозможного». Лариса Попугаева  
07.35, 01.20 «Ступени цивилизации». «Катастрофы Древнего мира». «Доггерленд»  
08.30 «Жизнь и судьба»  
08.55 Х/ф «Ура! Каникулы»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10, 00.05 «XX век». «Композитор Никита Богословский»  
12.45 «Рассекреченная история». «Спасение падишаха Аманулы»  
13.15 «Легендарные имена Маринки». «Агрипина Ваганова. Великая и ужасная»  
13.55, 21.00 «Искусственный отбор»  
14.35 «Звезда Марины Ладьиной». Рассказывает Валерия Ланская  
14.50 Х/ф «Сказание о земле Сибирской»  
16.30 «Блеск и горькие слезы российских императриц». «Две жизни Елизаветы Алексеевны»  
17.15 Д/ф «Кино о кино»  
18.00 «Симфонические оркестры России». «Российский национальный оркестр. Дирижер Александр

Рудин»  
19.00 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро. «Михаил Румянцев. Коверный клоун»  
19.45 «Главная роль»  
20.05 Д/ф «Андрей Дементьев. Все начинается с любви...»  
20.45 «Спокойной ночи, малыши!»  
21.40 «Сати. Нескучная классика...» с Андреем Кончаловским  
22.25 Х/ф «Клоун»  
23.40 «Рассекреченная история». «Крах плана «Кантокуэн»  
02.15 Д/ф «Агрипина Ваганова. Великая и ужасная»

#### ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Открытый мир. Неожиданный Дахаб. На одном дыхании» (12+)  
06.30 Д/ф «Учёные люди. Инженер Бабакин Г. Н.» (12+)  
07.00, 08.00, 17.00, 18.00, 19.00,  
23.00 «Новости» (16+)  
07.10 «Большой газ. Быт и отдых» (12+)  
07.40, 19.20, 19.45, 21.15, 21.50,  
22.15 «Мнение» (12+)  
08.10, 17.30, 19.10, 21.40 «Интервью» (12+)  
08.40 «Северный колорит» (12+)  
09.00 Профилактические работы  
17.10, 21.20 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)  
18.10, 20.10 «Север-Пресс» (16+)  
18.30, 20.30 «Документальное кино» (12+)  
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)  
22.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны национального парка «Онежское поморье». Белое на белом» (12+)  
23.10 «Специальный репортаж» (12+)  
23.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны Кенозерского национального парка. Рядом с небесами» (12+)  
00.00 Т/с «Восток-Запад-2» (12+)  
03.15 Т/с «Практика» (12+)  
04.50 Т/с «Практика-2» (12+)

#### Звезда

05.10 Х/ф «Рысь» (16+)  
07.00 «Сегодня утром» (12+)  
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)  
09.20 Д/с «Ступени Победы» (16+)  
11.00 Х/ф «Если враг не сдаётся...» (12+)  
12.50, 13.20 Х/ф «Без права на ошибку» (16+)  
15.40, 17.05 Х/ф «Буду помнить» (16+)  
17.00 «Военные новости» (16+)  
18.00 «На пороге войны». «Битва за Поднебесную» (16+)  
18.50 «Специальный репортаж» (16+)  
19.10 «По горячим следам» (16+)  
20.10 «Загадки века» с Сергеем Медведевым. «Афера тысячелетия. Как американцы хранят чужое золото» (12+)  
21.00 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)  
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)  
23.15 Т/с «Ненависть» (16+)  
02.10 Х/ф «Приказ: огонь не открывать» (12+)  
03.40 Х/ф «Приказ: перейти границу» (12+)  
05.05 Д/с «Оружие Победы» (12+)

## ВТОРНИК

### 27 июня

#### Первый канал

05.00 «Доброе утро»  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00  
Новости  
09.05 «АнтиФейк» (16+)  
09.45 «Жить здорово!» (16+)  
10.35, 11.20, 14.15, 18.10, 22.45 Информационный канал (16+)  
17.15 «Мужское/Женское» (16+)  
19.50 «Куклы наследника Тутти» (16+)  
21.00 «Время»  
21.45 Т/с «Великая» (12+)  
00.25 «Подкаст. Лаб». «Легкие деньги» (16+)  
01.05 «Подкаст. Лаб». «Все хотят летать» (16+)  
01.45 «Подкаст. Лаб». «Кот Шрёдингера» (16+)  
02.25 «Подкаст. Лаб». «20 лет спустя» (16+)  
03.05 «Подкаст. Лаб». «Креативные индустрии» (16+)  
03.40 «Подкаст. Лаб». «АстроУмные» (16+)  
04.20 «Подкаст. Лаб». «Свидетели Эйзенштейна» (16+)

#### РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «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» (12+)  
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)  
14.55 «Кто против?» Ток-шоу (12+)  
16.30 «Малахов» (16+)  
21.20 Т/с «Всё как у людей» (16+)  
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)  
02.05 Т/с «Рая знает всё!» (12+)  
03.55 Т/с «Семейный детектив» (16+)

#### КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 12.30,  
17.00, 19.30 Новости культуры  
06.35 «Пешком...». Москва. Прошлый век. Десятые  
07.05 «Легенды мирового кино». Сергей Мартинсон  
07.35, 01.00 «Ступени цивилизации». «Катастрофы Древнего мира». «Адская империя»  
08.30 «Жизнь и судьба»  
08.50 Х/ф «Ура! Каникулы!»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.15, 00.10 «XX век». «Артисты цирка Ермолаевы»  
12.15 «Забывтое ремесло». «Валяльщик»  
12.45 «Рассекреченная история». «Крах плана «Кантокуэн»  
13.15 «Легендарные имена Маринки». «Татьяна Вечеслова. Я - балерина»  
13.55, 21.00 «Искусственный отбор»  
14.35 «Ступени цивилизации». «Катастрофы Древнего мира». «Доггерленд»  
15.30 «Первые в мире». «Каркасный дом Лагутенко»  
15.45 «Сати. Нескучная классика...» с Андреем Кончаловским  
16.30 «Блеск и горькие слезы российских императриц». «Королевская дочь»  
17.15 «Передвижники». Константин Маковский

17.45, 01.55 «Симфонические оркестры России». «Академический симфонический оркестр Московской государственной академической филармонии»  
18.50 «Цвет времени». Микеланджело Буонарроти. «Страшный суд»  
19.00 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро. «Иван Бунин. Звезда любви...»  
19.45 «Главная роль»  
20.05 Д/ф «1881. История одного спектакля»  
20.45 «Спокойной ночи, малыши!»  
21.40 «Белая студия»  
22.25 Х/ф «Клоун»  
23.40 «Рассекреченная история». «Мир на грани»

#### ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.30 Д/ф «Учёные люди. Химик-органик Зелинский Н. Д.» (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 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)  
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,  
19.45, 21.15, 21.50, 22.15 «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 пшут» (16+)  
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)  
22.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны Кенозерского национального парка. Рядом с небесами» (12+)  
23.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны Кисловодского национального парка. Город-сад» (12+)  
00.00 Т/с «Восток-Запад-2» (12+)  
03.15 Т/с «Практика-2» (12+)

#### Звезда

05.20 Х/ф «Без права на ошибку» (16+)  
07.00 «Сегодня утром» (12+)  
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)  
09.15, 21.00 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)  
11.00 Х/ф «Добровольцы» (12+)  
14.05, 17.05, 04.00 Т/с «Немец» (16+)  
17.00 «Военные новости» (16+)  
18.00 «На пороге войны». «Польша. Между Гитлером и Черчиллем» (16+)  
18.50 «Специальный репортаж» (16+)  
19.10 «По горячим следам» (16+)  
20.10 «Улика из прошлого». «Дело о тепловизорах. От Сталинграда до Солдара. Тайна двух окружений» (16+)  
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)  
23.15 Т/с «Ненависть» (16+)  
02.10 Х/ф «Буду помнить» (16+)  
03.45 Д/с «Сделано в СССР» (12+)

## СРЕДА 28 июня

### Первый канал

05.00 «Доброе утро»  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00  
Новости  
09.05 «Жить здорово!» (16+)  
10.00, 12.00, 14.15, 18.10, 22.45  
Информационный канал (16+)  
11.20 «Курбан-Байрам». Транс-  
ляция из Узфимской соборной  
мечети  
17.15 «Мужское/Женское» (16+)  
19.50 «Куклы наследника Тутти»  
(16+)  
21.00 «Время»  
21.45 Т/с «Великая» (12+)  
00.25 «Подкаст. Лаб». «Психика»  
(16+)  
01.05 «Подкаст. Лаб». «Письма» (16+)  
01.45 «Подкаст. Лаб». «Обязательно  
к прочтению» (16+)  
02.25 «Подкаст. Лаб». «Легкие  
деньги» (16+)  
03.05 «Подкаст. Лаб». «Не льком  
шить» (16+)  
03.40 «Подкаст. Лаб». «Пусть не  
говорят, пусть читают» (16+)  
04.15 «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, 21.05 «Местное  
время. Вести-Ямал»  
09.30 «О самом главном». Ток-шоу  
(12+)  
10.30, 14.00, 16.00, 20.00 «Вести»  
11.00 Праздник Курбан-Байрам.  
Прямая трансляция из Москов-  
ской Соборной мечети  
11.55, 17.30 «60 минут». Ток-шоу  
(12+)  
14.55 «Кто против?» Ток-шоу (12+)  
16.30 «Малахов» (16+)  
21.20 Т/с «Всё как у людей» (16+)  
23.25 «Вечер с Владимиром Со-  
ловьевым» (12+)  
02.05 Т/с «Рая знает всё!» (12+)  
03.55 Т/с «Семейный детектив»  
(16+)

### КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 12.30,  
17.00, 19.30 Новости культуры  
06.35 «Пешком...». Москва. Про-  
шлый век. Двадцатые  
07.05 «Легенды мирового кино».  
Игорь Ильинский  
07.35, 01.15 «Ступени цивили-  
зации». «Катастрофы Древнего  
мира». «Содом»  
08.30 «Жизнь и судьба»  
08.50 Х/ф «Ура! Каникулы!»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.15 «XX век». «Творческий вечер  
Игоря Владимировича в Концертной  
студии «Останкино»  
12.20 «Цвет времени». Пабло Пи-  
кассо. «Девочка на шаре»  
12.45 «Рассекреченная история».  
«Мир на грани»  
13.15 «Легендарные имена Ма-  
риинки». «Константин Сергеев.  
Уроки жизни»  
13.55, 21.00 «Искусственный  
отбор»  
14.35 «Ступени цивилизации». «Ка-  
тастрофы Древнего мира». «Адская  
империя»  
15.30 «Первые в мире». «Трамвай  
Пирожково»  
15.45 «Белая студия»  
16.30 «Блеск и горькие слезы рос-  
сийских императриц». «Венценос-  
ная Золушка»  
17.15 «Алексей Рыбников «Юнона

и Авось» в программе «Библей-  
ский сюжет»  
17.45, 02.05 «Симфонические орке-  
стры России». «Государственный  
академический симфонический  
оркестр Республики Татарстан.  
Дирижер Александр Сладковский»  
18.40 «Власть факта». «Валья-  
щик»  
19.00 «Почерк эпохи» с Кириллом  
Кяро. Михаил Чехов. Рисунок  
роли  
19.45 «Главная роль»  
20.00 Д/ф «Оттаивший мир»  
20.45 «Спокойной ночи, малыши!»  
21.40 «Власть факта». «Венециан-  
ская республика»  
22.25 Х/ф «Я тебя ненавижу»  
23.40 «Рассекреченная история».  
«Коррупция при Сталине. Дело  
Верховных судов»  
00.10 «XX век». Творческий вечер  
Игоря Владимировича в Концертной  
студии «Останкино»

### ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.30 Д/ф «Учёные люди. Хирург  
Пирогов Н. И.» (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 «Се-  
вер-Пресс» (16+)  
07.30, 10.10, 15.10, 21.20 «Докумен-  
тальное кино» (12+)  
08.10, 13.30 «Ясавэй. Кочевник XXI  
века» (12+)  
08.30, 09.50, 10.05, 10.40, 11.05,  
12.05, 12.50, 13.50, 14.05, 15.50,  
16.35, 18.50, 19.20, 19.45, 21.15,  
21.50, 22.15 «Мнение» (12+)  
08.40, 11.10, 16.10 «Изъясат олэм».  
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 «Специаль-  
ный репортаж» (12+)  
09.40, 15.40 «Не олени пишут» (16+)  
18.30, 20.30, 23.10 «С полем!» (16+)  
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала»  
(16+)  
22.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны  
Кисловодского национального  
парка. Город-сад» (12+)  
23.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны  
национального парка «Куршская  
коса». Птичий мост» (12+)  
00.00 Т/с «Восток-Запад-2» (12+)  
03.15 Т/с «Практика-2» (12+)

### Звезда

05.25, 14.05, 17.05, 04.00 Т/с «Не-  
мец» (16+)  
07.00 «Сегодня утром» (12+)  
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня  
(16+)  
09.15, 21.00 «Открытый эфир».  
Ток-шоу (16+)  
11.00 Х/ф «Приказано взять жи-  
вым» (12+)  
17.00 «Военные новости» (16+)  
18.00 «На пороге войны». «Испан-  
ский пролог Второй мировой»  
(16+)  
18.50 «Специальный репортаж»  
(16+)  
19.10 «По горячим следам» (16+)  
20.10 «Секретные материалы». «На-  
следники «Вервольфа». От Третье-  
го рейха до Незалежной» (16+)  
22.45 «Между тем» с Наталией  
Метлиной (12+)  
23.15 Т/с «Ненависть» (16+)  
02.10 Х/ф «Добровольцы» (12+)  
03.40 Д/с «Москва фронту» (16+)

## ЧЕТВЕРГ 29 июня

### Первый канал

05.00 «Доброе утро»  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00  
Новости  
09.05 «АнтиФейк» (16+)  
09.45 «Жить здорово!» (16+)  
10.35, 11.20, 14.15, 18.10, 22.45  
Информационный канал (16+)  
17.15 «Мужское/Женское» (16+)  
19.50 «Куклы наследника Тутти»  
(16+)  
21.00 «Время»  
21.45 Т/с «Великая» (12+)  
00.25 «Подкаст. Лаб». «Космиче-  
ские истории» (16+)  
01.05 «Подкаст. Лаб». «Кот Шрё-  
дингера» (16+)  
01.45 «Подкаст. Лаб». «Собрались с  
мыслями» (16+)  
02.25 «Подкаст. Лаб». «Жизнь  
замечательных» (16+)  
03.05 «Подкаст. Лаб». «Триггеры»  
(16+)  
03.40 «Подкаст. Лаб». «Все хотят  
летать» (16+)  
04.15 «Подкаст. Лаб». «Легкие  
деньги» (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 «Всё как у людей» (16+)  
23.25 «Вечер с Владимиром Со-  
ловьевым» (12+)  
02.05 Т/с «Рая знает всё!» (12+)  
03.55 Т/с «Семейный детектив»  
(16+)

### КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 12.30,  
17.00, 19.30 Новости культуры  
06.35 «Пешком...». Москва. Про-  
шлый век. Тридцатые  
07.05 «Легенды мирового кино».  
Любовь Орлова  
07.35, 01.10 «Ступени цивили-  
зации». «Катастрофы Древнего  
мира». «Тайна «народов моря»  
08.30 «Жизнь и судьба»  
08.50 Х/ф «Ура! Каникулы!»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.15, 00.00 «XX век». «Свидание  
назначила Татьяна Шмыга»  
12.45 «Рассекреченная история».  
«Коррупция при Сталине. Дело  
Верховных судов»  
13.15 «Легендарные имена  
Маринки». «Наталья Дудинская.  
Богиня танца»  
13.55, 21.00 «Искусственный  
отбор»  
14.35 «Ступени цивилизации».  
«Катастрофы Древнего мира».  
«Содом»  
15.30 «Первые в мире». «Луноход  
Бабакина»  
15.45 «2 Верник 2». Леонид Яр-  
мольник  
16.30 «Блеск и горькие слезы рос-  
сийских императриц». «Невеста  
двух цесаревичей»  
17.15 «Пряничный домик». «Че-  
чечский костюм»

17.45, 02.00 «Симфонические  
оркестры России». «Государствен-  
ный академический симфониче-  
ский оркестр России имени Е. Ф.  
Светланова»  
18.35 «Роман в камне». «Феодосия.  
Дача Стамболи»  
19.00 «Почерк эпохи» с Кириллом  
Кяро. «Николай Островский.  
Уникальная рукопись»  
19.45 «Главная роль»  
20.05 Д/ф «Семена, которые спа-  
суг человечество»  
20.45 «Спокойной ночи, малы-  
ши!»  
21.40 «Энигма. Роландо Вильясон»  
22.25 Х/ф «Карьера Димы Горина»

### ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.30 Д/ф «Учёные люди. Физиолог  
Павлов И. П.» (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 «С полем!»  
(16+)  
07.30, 11.30, 15.40, 18.40 «Се-  
вер-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, 19.45, 20.50,  
21.15, 21.50, 22.15 «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 «Олапсы». Про-  
грамма на языке ханты (12+)  
09.10, 14.10, 18.10, 20.10 «Докумен-  
тальное 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»  
(16+)  
22.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тай-  
ны национального парка «Курш-  
ская коса». Птичий мост» (12+)  
23.30 Д/ф «Заповедники РФ.  
Тайны национального парка  
«Приэльбрусье». На высоте» (12+)  
00.00 Т/с «Восток-Запад-2» (12+)  
01.35 Т/с «Департамент» (16+)  
03.15 Т/с «Практика-2» (12+)

### Звезда

05.25 Т/с «Немец» (16+)  
07.00 «Сегодня утром» (12+)  
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня  
(16+)  
09.15, 21.00 «Открытый эфир».  
Ток-шоу (16+)  
11.00, 02.15 Х/ф «Ждите связного»  
(12+)  
12.50, 13.20, 17.05, 04.55 Т/с «Снег  
и пепел» (16+)  
17.00 «Военные новости» (16+)  
18.00 «На пороге войны». «Англий-  
ские тайны Третьего рейха» (16+)  
18.50 «Специальный репортаж»  
(16+)  
19.10 «По горячим следам» (16+)  
20.10 «Код доступа». «ЛГБТ. Путь к  
всемирной власти» (12+)  
22.45 «Между тем» с Наталией  
Метлиной (12+)  
23.15 Х/ф «Аты-баты, шли солда-  
ты...» (12+)  
01.00 Х/ф «Без права на провал»  
(12+)  
03.30 Х/ф «Приказано взять жи-  
вым» (12+)

## ПЯТНИЦА 30 июня

### Первый канал

05.00 «Доброе утро»  
09.00, 11.00, 14.00 Новости  
09.05 «АнтиФейк» (16+)  
09.45 «Жить здорово!» (16+)  
10.35, 11.20, 14.15 Информационный канал (16+)  
17.00 «Мужское/Женское» (16+)  
18.00 Вечерние новости  
18.35 «Человек и закон» (16+)  
19.45 «Поле чудес»  
21.00 «Время»  
21.45 «Фабрика звезд» (12+)  
00.50 «Подкаст. Лаб». «20 лет спустя» (16+)  
01.30 «Подкаст. Лаб». «Мелодии моей жизни» (16+)  
02.15 «Подкаст. Лаб». «Антропология» (16+)  
02.55 «Подкаст. Лаб». «АстроУмные» (16+)  
03.30 «Подкаст. Лаб». «Письма» (16+)  
04.05 «Подкаст. Лаб». «Психика» (16+)  
04.40 «Подкаст. Лаб». «Обязательно к прочтению» (16+)  
05.15 «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» (12+)  
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)  
14.55 «Кто против?» Ток-шоу (12+)  
16.30 «Прямой эфир» (16+)  
21.30 «Удивительные люди» (12+)  
23.40 X/ф «Стрельцов» (6+)  
01.30 X/ф «Любка» (16+)

### КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры  
06.35 «Пешком...». Москва. Прошлый век. Сороковые  
07.05 «Легенды мирового кино». Владимир Дружников  
07.35 Д/ф «Оттаявший мир»  
08.20 «Цвет времени». Надя Рушева  
08.30 «Жизнь и судьба»  
08.50 X/ф «Ура! Каникулы!»  
10.20 X/ф «Карьера Димы Горина»  
12.00, 23.15 «Роман в камне». «Лесной дворец Асташова»  
12.45 «Рассекреченная история». «1952. СССР против санкций»  
13.15 «Легендарные имена Мариинки». «Алла Осипенко. Исповедь фаталистки»  
13.55 «Искусственный отбор»  
14.35 «Ступени цивилизации». «Катастрофы Древнего мира». «Тайна «народов моря»  
15.35 «Энигма. Роландо Вильясон»  
16.15 Д/ф «Тагетфон, или Смерть

«великого немого»  
17.15 «Письма из провинции». Большой Карачай  
17.45 Д/ф «Инна Ульянова... Инезилья»  
18.30 «Роман в камне». «Испания. Теруэль»  
19.00 «Смехоноста́льгия»  
19.45 X/ф «Волга-Волга»  
21.30 Гала-концерт фестиваля, посвященного 120-летию со дня рождения Арама Хачатуряна  
23.45 X/ф «Ничтожество» (16+)  
01.35 «Искатели». «Клады озера Кабан»  
02.20 М/ф «Кто расскажет небывлицу?», «Ух ты, говорящая рыба!», «В синем море, в белой пене...»,- Ишь ты, Масленица!»

### ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.30 Д/ф «Учёные люди. Географ Папанин И. Д.» (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+)  
07.40, 11.30, 15.20, 18.10, 20.10 «С полем!» (16+)  
08.10, 10.30, 13.10, 17.10 «Документальное кино» (12+)  
08.40, 11.10, 16.10 «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, 17.40, 19.20, 19.45, 21.15, 22.15 «Мнение» (12+)  
10.10, 14.40, 21.40 «Север-Пресс» (16+)  
12.40, 16.50, 21.20 «Не олени пишут!» (16+)  
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)  
22.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны национального парка «Приэльбрусье». На высоте» (12+)  
23.30 Д/ф «Жил-был дом. Девять статусов Таврического дворца» (12+)  
00.00 Т/с «Департамент» (16+)  
03.15 Т/с «Практика-2» (12+)

### Звезда

06.25 Т/с «Снег и пепел» (16+)  
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)  
09.20 X/ф «Сказ про то, как царь Петр арапа женил» (12+)  
12.40, 13.20, 17.05, 17.35, 19.15 Т/с «Граф Монте-Кристо» (16+)  
17.00 «Военные новости» (16+)  
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)  
23.00 «Музыка+». Дмитрий Харатьян (12+)  
00.10 X/ф «Львиная доля» (16+)  
02.00 X/ф «Самая длинная соломинка...» (12+)  
03.25 X/ф «Брак по расчету» (16+)  
05.05 Д/с «Оружие Победы» (12+)

## СУББОТА 1 июля

### Первый канал

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»  
09.45 «Слово пастыря» (0+)  
10.00, 12.00 Новости  
10.15 «Поехали!» (12+)  
11.05 «ПроУют» (0+)  
12.15 «Поединки». «Король нелегалов» (12+)  
14.20 X/ф «Возвращение резидента» (12+)  
17.05, 18.20 «Абракадабра!» (16+)  
18.00 Вечерние новости  
19.55 «Кто хочет стать миллионером?»  
21.00 «Время»  
21.35 «Сегодня вечером» (16+)  
23.20 X/ф «Три билборда на границе Эббинга, Миссури» (16+)  
01.25 «Подкаст. Лаб». «Психика» (16+)  
02.10 «Подкаст. Лаб». «Кот Шрёдингера» (16+)  
02.50 «Подкаст. Лаб». «Обязательно к прочтению» (16+)  
03.25 «Подкаст. Лаб». «20 лет спустя» (16+)  
04.00 «Подкаст. Лаб». «АстроУмные» (16+)  
04.40 «Подкаст. Лаб». «Нельком шитьи» (16+)  
05.15 «Подкаст. Лаб». «Креативные индустрии» (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, 17.00, 20.00 «Вести» (12+)  
11.40 «Доктор Мясников». (12+)  
12.45 Т/с «Стенограмма судьбы» (16+)  
17.50 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова (12+)  
21.00 Т/с «Крайняя необходимость» (12+)  
00.40 Т/с «Любовь без лишних слов» (16+)  
04.05 Т/с «Маша» (12+)

### КУЛЬТУРА

06.30 «Алексей Рыбников «Юнона и Авось» в программе «Библейский сюжет»  
07.05 X/ф «Клоун»  
09.30 «Классная тема!»  
10.00, 19.30 Новости культуры  
10.15 К юбилею Татьяны Пилецкой. больше, чем любовь. «Татьяна Пилецкая и Борис Агешин»  
10.55 X/ф «Невеста»

12.20 «Передвижники. Константин Маковский»  
12.50 «Даты, определившие ход истории». «25 августа 1270 года. Смерть Людовика Святого»  
13.20, 01.40 Д/ф «Неизвестный Мадагаскар»  
14.15 М/ф «Возвращение блудного попугая», «Ну, погоди!»  
15.15 X/ф «Ваня»  
16.50 «Искатели». «Тайна гибели Макарьевской ярмарки»  
17.40 Д/ф «Я люблю вас!»  
18.20 «Концерт Людмилы Зыкиной. Запись 1989 года»  
19.45 XVII Международный конкурс имени П. И. Чайковского. «Гала-концерт лауреатов конкурса»  
22.50 «Кинескоп» с Петром Шепотинником. «Фестивальный калейдоскоп»  
23.30 X/ф «Маяк на краю света»  
02.30 М/ф «Великолепный Гоша», «Скамейка»

### ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.30, 05.30 Д/ф «Русь. Деньги» (12+)  
07.00 Д/ф «Русь. Власть» (12+)  
07.30 Д/ф «Русь. Вера» (12+)  
08.00, 18.00 «Интервью» (12+)  
08.30, 18.30 «Специальный репортаж» (12+)  
08.50, 18.50 «Мнение» (12+)  
09.00 Д/ф «Первые в мире. «Илья Муромец» Игоря Сикорского» (12+)  
09.15, 19.45 Т/с «Искушение» (16+)  
12.30, 23.00 Т/с «Гроздь винограда» (16+)  
19.00 Д/ф «Секретно. Сталину. Главная загадка Великой Отечественной» (12+)  
04.30 Д/ф «Открытый мир. Неожиданный Кипр. Многоликая Никосия» (12+)  
05.00 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Кипр. Киренская крепость» (12+)

### Звезда

05.20 «Доброе утро»  
06.55, 08.15, 04.30 X/ф «Дай лапу, Друг!» (6+)  
08.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)  
08.35 X/ф «Как Иванушка-дурачок за чудом ходил» (6+)  
10.25, 23.30 X/ф «Неуловимые мстители» (12+)  
11.20 Д/с «Новороссия» (16+)  
16.15, 19.15 X/ф «Во бору брусника» (12+)  
20.00 X/ф «Тихая застава» (16+)  
22.00 X/ф «Поезд вне расписания» (12+)  
01.00 Т/с «Впереди океан» (12+)

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

2 июля

**Первый канал**  
 06.00, 10.00, 12.00 Новости  
 06.10 «Подкаст. Лаб». «Космические истории» (16+)  
 06.55 «Играй, гармония любимая!» (12+)  
 07.40 «Часовой» (12+)  
 08.10 «Здоровье» (16+)  
 09.20 «Мечгаллион». Национальная Лотерея (12+)  
 09.40 «Непутевые заметки» (12+)  
 10.10 «Жизнь своих» (12+)  
 11.05 «Повара на колесах» (12+)  
 12.15 Т/с «Гостя из будущего» (0+)  
 18.00 Вечерние новости  
 19.00 «Две звезды. Отцы и дети» (12+)  
 21.00 «Время»  
 22.35 Т/с «Серебряный волк» (16+)  
 23.35 «Подкаст. Лаб». «Гори огнем» (16+)  
 00.15 «Подкаст. Лаб». «Триггеры» (16+)  
 00.55 «Подкаст. Лаб». «20 лет спустя» (16+)  
 01.40 «Подкаст. Лаб». «Собрались с мыслями» (16+)  
 02.20 «Подкаст. Лаб». «Антропология» (16+)  
 02.55 «Подкаст. Лаб». «Письма» (16+)  
 03.30 «Подкаст. Лаб». «Жизнь замечательных» (16+)  
 04.10 «Подкаст. Лаб». «Мелодии моей жизни» (16+)

## РОССИЯ 1

06.10, 01.30 Х/ф «Тариф «Счастливая семья» (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 «Стенограмма судьбы» (16+)  
 17.50 «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 М/ф «Возвращение блудного попугая», «Ну, погоди!»  
 08.15 Х/ф «Волга-Волга»  
 09.55 «Роман в камне». «Беларусь. Несвижский замок»  
 10.30 Х/ф «Звонят, откройте дверь»  
 11.45 «Забывтое ремесло». «Шут»  
 12.00 «Письма из провинции». Село Беково  
 12.30, 01.05 «Диалоги о животных». «Московский зоопарк»  
 13.10 Д/ф «Берег Маклая»  
 13.40 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «Астрид Линдгрэн. Трилогия о Карлсоне»

14.20 Х/ф «Мальш и Карлсон, который живет на крыше»  
 15.55 «Пешком...». Москва. Переделкино  
 16.25 Д/ф «Восточный экспресс. Поезд, изменивший историю»  
 17.30 Д/ф «Хрустальные дожди»  
 18.05 Х/ф «Невеста»  
 19.30, 19.45 Новости культуры  
 20.25 Х/ф «Кино на все времена» (16+)  
 23.05 «Роман в камне». «Феодосия. Дача Стамболи»  
 23.30 Х/ф «Ваня»  
 01.45 «Искатели». «Тайна гибели Макарьевской ярмарки»  
 02.30 М/ф «Королевская игра». «Старая пластинка»

## ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Русь. Власть» (12+)  
 06.30 Д/ф «Русь. Вера» (12+)  
 07.00, 05.30 Д/ф «Русь. Слово» (12+)  
 07.30 Д/ф «Русь. Человек» (12+)  
 08.00, 18.00 «Документальное кино» (12+)  
 08.30, 18.30 «С полем!» (16+)  
 08.50, 18.50 «Интервью» (12+)  
 09.00 Д/ф «Первые в мире. Искусственное сердце Демихова» (12+)  
 09.15, 19.45 Т/с «Пять лет спустя» (16+)  
 12.30, 23.00 Т/с «Гроздь винограда» (16+)  
 19.00 Д/ф «Панфиловцы. Легенда и быль» (12+)  
 04.30 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Кипр. Киренийская крепость» (12+)  
 05.00 Д/ф «Открытый мир. Неожиданный Кипр. Прогулка по Никосии» (12+)

## Звезда

05.40 Х/ф «В стреляющей глуши» (12+)  
 07.20 Х/ф «В небе «ночные ведьмы» (12+)  
 09.00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым (16+)  
 09.25 «Служу России» (12+)  
 09.55 «Военная приемка» (12+)  
 10.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным.  
 «Альманах № 137» (16+)  
 11.30 «Код доступа». Украинская идея. История болезни» (12+)  
 12.20 «Легенды армии» с Александром Маршалом (12+)  
 13.10 «Специальный репортаж» (16+)  
 13.40 «По горячим следам» (16+)  
 14.15, 04.05 Т/с «Бухта пропавших дайверов» (16+)  
 18.00 «Главное» с Ольгой Беловой (16+)  
 19.45 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)  
 23.00 Х/ф «Мафия бессмертна» (16+)  
 00.55 Х/ф «Во бору брусника» (12+)  
 03.25 Д/ф «Легендарные самолеты. И-16. Участник семи войн» (16+)

## НОВОСТИ ОКРУГА

# Чипирование и регистрация домашних питомцев

**Н**а Ямале станет обязательной и бесплатной. Обязательная регистрация входит в число дополнительных требований к содержанию кошек, собак и конкретизирует перечень норм, изложенных в федеральном законе «Об ответственном обращении с животными».

Документ был разработан в феврале 2023 года по поручению губернатора Дмитрия Артюхова и связан с ростом числа покусов ямальцев и переполнением приютов хозяйскими животными, потерянными или отпущенными на самовыгул.

Новые требования будут введены с 1 сентября текущего года. Зарегистрировать своего домашнего питомца (собак и кошек) будет необходимо в течение двух недель после ввоза или приобретения. Регистрировать новорожденных котят и щенков необходимо через три месяца после рождения. При регистрации животному введут подкожно микрочип, который будет содержать информацию о самом животном и его владельце. Данные вносятся в информационную базу.

«Регистрация – это важный шаг для наведения порядка в области обращения с животными. Создание системы учёта домашних животных позволит установить связи «владелец – животное», повысит ответственность владельца за своего питомца в том числе за «самовыгул», новые требования предусматривают за это штраф, упростит поиск потерявшихся животных, повысит уровень культуры обращения с животными, и как следствие, будет способствовать гуманному сокращению числа безнадзорных животных на наших улицах», – прокомментировал руководитель службы ветеринарии округа Евгений Попов.

В государственных ветеринарных клиниках региона

регистрация животных для жителей Ямала будет полностью бесплатной. В отдалённых населённых пунктах, где нет ветеринарных клиник, поставить чип кошкам и собакам владельцы смогут в ходе ежегодных выездных мероприятий по вакцинации животных против особо опасных болезней.

Внедряться новые требования будут в течение года – до 01 сентября 2024 года, в переходный период административная ответственность применяться не будет.

Отметим, новые региональные требования к содержанию домашних животных, кроме обязательной регистрации, включают запрет на содержание кошек и собак в подъездах, на чердаках; в квартирах, в которых постоянно никто не проживает, на придомовой территории многоквартирных домов. Нельзя оставлять питомца без еды, воды и попечения, а также содержать в ненадлежащих условиях.

Хозяевам важно знать, что ужесточаются и нормы выгула собак. В городе свободный выгул (без поводка) запрещен, допустимо только на специальных площадках – таких в округе 43 – или вне города под контролем хозяина. Самовыгул запрещен. Для выгула собак, высота которых в холке превышает 40 сантиметров, обязательно использование поводка и намордника. Уборка продуктов жизнедеятельности должна производиться сразу после их образования. За нарушение – штраф в размере от 1 до 2,5 тысячи рублей. Полномочия по контролю за соблюдением норм возложены на администрации муниципалитетов. При первом правонарушении – выносятся предупреждение. При рецидиве и в резонансных случаях – выписывают протоколы и назначают штраф.

Пресс-служба губернатора.



## ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ

# Рак легкого: причины, симптомы и лечение

Рак легкого – злокачественное новообразование, которое развивается из желез и слизистой оболочки легочной ткани и бронхов. В современном мире рак легких среди всех онкологических заболеваний занимает верхнюю строчку. Согласно статистике, эта онкология поражает мужчин в восемь раз чаще, чем женщин, причем было отмечено, что чем старше возраст, тем гораздо выше уровень заболеваемости.

Чаще опухоль возникает в правом легком — в 52%, в левом легком – в 48% случаев.

Основная группа заболевших – длительно курящие мужчины в возрасте от 50 до 80 лет, эта категория составляет 60-70% всех случаев рака легких, а летальность – 70-90%.

По данным некоторых исследователей структура заболеваемости разными формами этой патологии в зависимости от возраста выглядит следующим образом: до 45 лет – 10% всех заболевших; от 46 до 60 лет – 52% заболевших; от 61 до 75 лет – 38% заболевших.

До последнего времени рак легких считался преимущественно мужским заболеванием. В настоящее время наблюдается учащение заболеваемости женщин и снижение возраста первичного выявления болезни.

## Основные причины рака легкого

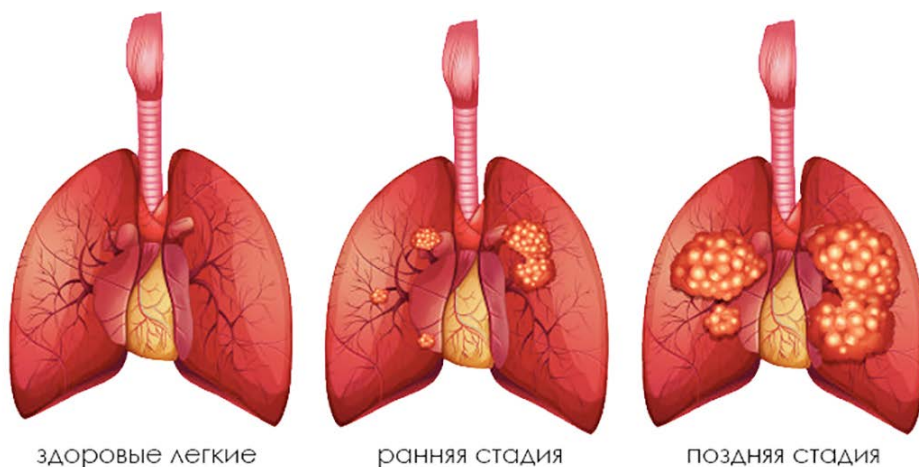
Курение, в том числе и пассивное (около 90% всех случаев); контакт с канцерогенными веществами; вдыхание радона и волокон асбеста; наследственная предрасположенность; возрастная категория старше 50 лет; влияние вредных производственных факторов; радиоактивное облучение; наличие хронических заболеваний органов дыхания и эндокринных патологий; рубцовые изменения в легких; вирусные инфекции; загрязнение атмосферы.

## Первые признаки рака легкого

Первые симптомы рака легкого часто не имеют прямой связи с дыхательной системой. Пациенты длительно обращаются к разным специалистам иного профиля, долго обследуются и, соответственно, получают неправильное лечение.

## Ранние признаки

Субфебрильная температура (37 – 38 °С), которая не сбивается препаратами и чрезвычайно выматывает больного (в этот период организм подвергается внутренней интоксикации); слабость и усталость уже в первой половине дня; кожный зуд с развитием дерматита, а, возможно, и появлением наростов на коже; слабость мышц и повышенная отечность; нарушения ЦНС, в частности, головокружение (вплоть до обморока); нарушение координации движений или потеря чувствительности.



здоровые легкие

ранняя стадия

поздняя стадия

При появлении этих признаков, обязательно обратитесь к пульмонологу для прохождения диагностики и уточнения диагноза.

## Симптомы рака легкого

Ранние, первые симптомы рака легких не специфичны, и обычно не вызывают тревоги, к ним относятся: немотивированная усталость, снижение аппетита; может наблюдаться незначительная потеря массы тела; кашель; специфические симптомы - кашель с «ржавой» мокротой, одышка, кровохарканье - присоединяются на более поздних стадиях.

Болевой синдром свидетельствует о включении в процесс близлежащих органов и тканей.

## Специфические симптомы рака легкого

Кашель – беспричинный, приступообразный, изнуряющий, но не зависящий от физической нагрузки, иногда с зеленоватой мокротой, которая может указывать на центральное расположение опухоли.

Одышка. Нехватка воздуха и одышка сначала появляются в случае напряжения, а с развитием опухоли беспокоят больного даже в лежачем положении.

Болевые ощущения в груди. Когда опухолевый процесс затрагивает плевру (оболочка легкого), где находятся нервные волокна и окончания, у пациента развиваются мучительные боли в грудной клетке. Они бывают острыми и ноющими, беспокоят постоянно или зависят от дыхания и физического напряжения, но чаще всего они расположены на стороне пораженного легкого.

Кровохарканье. Обычно встреча врача и пациента происходит после того, как с мокротой изо рта и носа начинает выходить кровь. Данный симптом говорит о том, что опухоль начала поражать сосуды.

Наличие одного или нескольких признаков, характерных для единой катего-

рии заболеваний дыхательных органов должно стать причиной немедленного обращения к специалисту.

Человек, отмечающий указанные выше симптомы, должен сообщить о них врачу или дополнить собираемые им сведения следующей информацией: отношение к курению при легочных симптомах; наличие онкологических заболеваний у кровных родственников; постепенное усиление одного из вышеуказанных симптомов (является ценным дополнением, так как свидетельствует о медленном развитии заболевания, характерном для онкологии); острое усиление признаков на фоне хронического предшествующего недомогания, общей слабости, снижении аппетита и массы тела – это также вариант канцерогенеза.

Раннее диагностирование дает надежду на излечение. Самым надежным способом в данном случае является КТ органов грудной клетки. Уточняют диагноз при помощи фибробронхоскопии. С ее помощью можно определить размеры и местоположение опухоли. Кроме того, обязательно проводится цитологическое исследование – биопсия.

## Лечение рака лёгкого

Лечение проводится только врачом! Никакого самолечения! Это очень важный момент. Ведь чем раньше вы обратитесь за помощью к специалисту, тем больше шансов на благоприятный исход заболевания.

Выбор определенной тактики лечения зависит от многих факторов:

стадия заболевания; гистологическая структура карцинома; наличие сопутствующих патологий; сочетание всех вышеописанных факторов.

Существует несколько взаимодополняющих методов лечения рака легкого: хирургическое вмешательство; лучевая терапия; химиотерапия.

Бросайте курить! Дышите свободно, и тогда рак легкого вам не грозит!

Виктория Кужугет,  
врач-онколог.

ЕДЕМ В ОТПУСК

## Что нужно знать, принимая солнечные ванны

Загар — изменение цвета кожи (потемнение кожи) под воздействием ультрафиолетовых лучей вследствие образования и накопления в нижних слоях кожи пигмента — меланина. Меланин — вещество, которое вырабатывается клетками кожи в ответ на ультрафиолетовое облучение. Основная цель меланина — это защита кожи от дальнейшего воздействия солнечных лучей. Клетки меланина поглощают тепловые лучи и нейтрализуют действие ультрафиолета. Чувствительность к ультрафиолету у разных людей различна.

### Как правильно загорать?

1. Подготовьте кожу к загару — за 2-3 дня до выхода на пляж нужно воспользоваться скрабом для тела. (После пребывания на солнце пользоваться скрабами нельзя).

2. Необходимо избегать пребывания на солнце в перерыве между 10 и 16 часами дня, так как в это время солнечные лучи очень активны. Время местное.

3. Загорать нужно постепенно, увеличивая пребывание на солнце на 10-20 минут каждый день. Но не превышать 2-х часов в сутки. Старайтесь менять положение тела каждые 5-10 минут.

4. Находясь под солнцем, нужно обязательно надевать шляпу и солнцезащитные очки.

5. Не рекомендуется перед приёмом солнечных ванн очищать тело мылом, протираться лосьоном, одеколоном или туалетной водой. Туалетная вода или лосьоны делают кожу более чувствительной к ультрафиолетовым лучам.

6. На солнце организм быстро теряет влагу, поэтому пить воду нужно регулярно и много. В идеале, в пляжные дни необходимо выпивать 2-3 литра воды, при этом не рекомендуется пить холодные напитки.

7. Чем ближе вы находитесь к воде, тем быстрее загорите. Это объясняется свойством воды отражать солнечные лучи, в результате чего их воздействие усиливается. И помните, что в воде мы тоже загораем. Также можно сгореть, если не обтираться полотенцем сразу после выхода из воды, а обсыхать на солнышке.



8. Обязательно пользуйтесь специальными кремами до и после загара. Солнцезащитные кремы, степень защиты которых определяется показателем SPF (Sun Protection Factor), — чем выше его концентрация, тем больше степень защиты.

В летнее время рекомендуются средства с SPF не менее 30. Нужно также помнить, что для достижения максимальной степени защиты любое солнцезащитное средство необходимо наносить на кожу минимум за 15-20 минут до выхода на улицу. Во время пребывания на улице, обновляйте защиту не реже, чем каждые два часа, а также после купания, активной физической активности или потоотделения.

9. После загара нанесите увлажняющий бальзам (лосьон, крем) чтобы успокоить кожу.

### Как защитить кожу ребёнка от солнца?

Внимание к детям в летний период должно быть особенным, так как у них

терморегуляция несовершенна, поэтому чаще случаются обморочные состояния и тепловые удары. Также дети обладают более чувствительной кожей, поэтому, чем младше ребенок, тем опаснее для него солнце. Дети до 6 месяцев не должны находиться на открытом солнце: используйте одежду, головные уборы, козырьки для коляски и зонтики для защиты нежной кожи. После 6 мес. можно использовать детские солнцезащитные средства.

Кроме этого, следует исключить пребывание на солнце с 11 до 16 часов и контролировать, чтобы большую часть времени ребёнок проводил в тени.

Детям постарше и активным детям, которые большую часть времени на отдыхе проводят на солнце или воде, необходимо использовать:

- специальные закрытые купальные костюмы (с рукавами и штанинами);
- солнцезащитный крем с фактором защиты не меньше 50;
- головной убор с козырьком;
- солнцезащитные очки.

Если нет специального купального костюма, его может заменить светлая хлопковая футболка или рубашка с длинным рукавом.

### Что делать в случае солнечного ожога?

1. Незамедлительно укрыться в тени, чтобы не усугубить ситуацию.

2. Аккуратно охладить кожу, ни в коем случае не использовать для этого кубики льда. Подойдет влажная ткань, смоченная в прохладной воде. Менять такие компрессы нужно каждые 15-20 минут.

3. Восполнить водный баланс — подойдет минеральная вода без газа.

4. Нанести увлажняющие средства. Важно, чтобы в их составе не было спирта и вазелина!

5. Лучше использовать успокаивающие и увлажняющие средства с пантенолом. Получив солнечный ожог, не стоит наносить на кожу сметану и другие народные средства!!!

Отличного отпуска, солнечного и теплого всем лета!

*Марина Антипина, врач-дерматолог.*

### ЯМАЛЬСКАЯ МЕДИЦИНА

«Поддержка медицины — один из ключевых приоритетов в работе правительства ЯНАО. Прилагается много усилий, чтобы ямальское здравоохранение успешно развивалось. Запущена самая масштабная стройка медучреждений в истории Ямала, в регион привлекают востребованных специалистов, закупают современное оборудование. Важно, чтобы качественная и доступная медицинская помощь была во всех ямальских городах и поселках».

*Губернатор ЯНАО Дмитрий Артюхов.*

ХАРАКТЕР ПОБЕДЫ

## Нет препятствий экстремалам

17 июня в Мужах прошёл второй районный экстремальный забег "Характер Победы", в котором приняли участие 18 спортсменов из Мужей, Овгорта и Восяхово

Согласно правилам мультимарафона, организованного «Шурьшкарским районным молодёжным центром» при поддержке ЦФС, к участию допускались спортсмены строго с 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Этот вид соревнований является экстремальным и травмоопасным. В этом году соревнования проходили в рамках мужского и женского зачетов, куда заявили двенадцать мужчин и шесть девушек.

Для обустройства полосы препятствий, которая растянулась на два километра, организаторы совершили большую подготовительную работу по монтажу оборудования и строительству конструкций. Была даже задействована водовозная спецтехника для установки водной преграды.

Перед самым стартом для участников небольшую разминку провел прошлогдний победитель экстремального забега Сергей Крутов.

– Ветреная и хмурая погода как будто бы подыграла мультимарафону. И сам забег был очень непростой, настоящая проверка на выносливость, так ещё сырость и холод усиливали суровость эстафеты, – позже отметила участница Анастасия Петрова.

Спортсмены стартовали в парах примерно с 15-минутным интервалом. Как только байдарки от предыдущих участников доставлялись на исходное место, выбегал следующий дуэт.

Самым первым испытанием для участников была водная преграда - «бассейн» с бодрящей холодной водой. Оказавшись в надувном бассейне, один из первых стартовавших не сумел удержаться на ногах и непроизвольно принял освежающую ванну. Поэтому неудивительно, что следующие участники старались аккуратно преодолевать водный рубеж. Следующим испытанием была трехметровая стена, которая в очередной раз вымотала многих экстремалов. В мужских парах действовала взаимовыручка при преодолении барьера. Один поднимал второго,

а тот, в свою очередь, подавал ему руку. Подобным образом участники помогали друг другу и на следующем этапе – батуте. Дальше спортсмены уже действовали индивидуально через препятствия паутина, колючая проволока, перекидка колес, бег с бревном. Несколько иначе было у девушек, им не нужно было двигать покрывшки колес и бежать с бревном на финише. На стене им требовалось только перелезть по веревке, что оказалось далеко непросто испытанием.

Предпоследним и, наверное, самым сложным этапом для всех участников стала гребля на байдарке. Именно к этому испытанию многие оказались попросту не готовы, теряли много времени и лишились возможности занять призовые места. Порывистый ветер постоянно разворачивал байдарки, не давая двигаться прямо по курсу. Кроме того, их часто прибивало к берегу. Недалеко от маршрута байдарок всегда находилась дежурная лодка сотрудников «Ямалспаса». Однако в ходе экстремального «заплыва» помощь никому не потребовалась.

На финише участников ждала специальная палатка, где им предлагался горячий чай и кофе. Действующие спортсмены были далеко не новичками экстремальных забегов, поэтому заранее приготовили запасную одежду и обувь, так как на финиш они прибывали далеко не в сухом и чистом виде.

По итоговым результатам в мужском виде победу одержал прошлогдний бронзовый призер Константин Орлов, преодолевший дистанцию менее чем за 20 минут. 46 секунд ему уступил восяховец Артем Петров, третий – Василий Филиппов.

– Очень рад, что удалось победить на такой сложной трассе, – говорит победитель. – После каждого испытания становилось все сложнее, да и на каждом этапе можно получить травму. Соперники говорят, что я выиграл за счет бега и байдарки, хотя в целом равно проходили этапы. Сам я каждый год участвую в окружных экстремальных играх, думаю, сказался

опыт участия в подобных соревнованиях. А также поездка в Одиссею, давшая мне навыки управления байдаркой. В этой награде есть заслуга и моей девушки, она верила в меня, ни на секунду не сомневалась в моей победе, что придавало мне силу и веру в успех.

В женском соревновании уверенную победу одержала Анна Рохтымова, которая сумела опередить своих соперниц. Хотя на стартовом отрезке она была в роли догоняющей. Стена стала настоящим испытанием, где она потратила много сил, тогда как ее конкурентка Надежда Лонгортова, легко преодолев барьер, ушла на следующий этап. Однако гребля на байдарке в очередной раз спутала все карты участникам. С этим испытанием Анна справилась без особого труда, опередив Надежду. Стоит отметить, что победительница уже имеет опыт участия в окружных играх, регулярно поддерживает форму, пробегая по 10-15 км, и, по всей вероятности, будет представлять район на ближайших окружных соревнованиях.

В число призеров в женском первенстве также вошли овгортчанка Мария Лонгортова, ставшая второй, а обладателем бронзы стала Надежда Лонгортова.

– Идея создания экстремального забега пришла уже давно, первый раз мы провели его в 2017 году своими силами и средствами. Но сейчас использовали полученные гранты, была поддержка и со стороны районной администрации, – говорит заместитель Шурьшкарского районного Молодежного центра Ольга Зяблова. – Полоса препятствий, судя по отзывам участников, была сложнее, чем в прошлом году. Добавили такие этапы как «байдарка», «бассейн», протяженность всей трассы составила два километра. Мы часто экспериментируем с трассой, ориентируясь на окружной уровень, потому что сильнейшим спортсменам придется участвовать в окружных соревнованиях.

Вениамин Горяев.  
Фото автора.



ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЗЕМЛЯКОВ

## "Душа тундры"

**С** 9 по 11 июня в окружной столице в ходе регионального проекта «Народы Арктики» проходил Международный этнофестиваль «Душа тундры», который собрал рекордное количество участников - 180 человек! Это трехдневный ежегодный фестиваль для всех, кто готов окупнуться и прочувствовать культуру Севера.

Участниками этнофестивала стали и наши горковчане! Фольклорный коллектив «Сорен най» и Жанна Конева имели возможность окупнуться в три дня национального колорита, встретиться с друзьями и творческими коллегами.

Своими впечатлениями от поездки и участия с нами поделилась Жанна Конева, которая уже в третий раз принимала участие в Международном фестивале «Душа тундры»:

«Впервые в фестивале мы принимали участие в 2015 году, в составе нашей семейной группы «Хатл Сэв» (солнечный лучик) под руководством моей мамы Конева Екатерины Петровны, в номинации «Хореография».

В 2022 году мы снова решили принять участие в фестивале. Мама написала нам сценарий постановки хантынской сказки Нахрачева Н.Н. «Ворнга хатл». Участниками такого мини-спектакля были я, дочери Татьяна, Мария и племянница Елизавета. Выступили успешно.

Подготовку к конкурсу «Душа тундры» 2023 года начали заранее, записались на участие в номинации «Аутентичный фольклор». Песню для выступления написала для меня мама «Ма мувем» (моя земля), и еще я исполнила песню Толба Г.И. «Кумайе» (Кума).

А сколько позитивных эмоций получили мы от самого праздника и мероприятий фестиваля! Нас очень радушно встречали и курировали на протяжении всех трех дней!



Очень запомнилось красочное и яркое шествие по улице города в национальных костюмах разных народов, которое сопровождалось выступлениями детских танцевальных коллективов и радостными приветствиями жителей окружной столицы. По окончании шествия - праздничный концерт с приглашенными на фестиваль артистами и артистками города. И здесь же - ярмарка-продажа и мастер-классы по изготовлению изделий из ткани, меха, кожи, бересты, кости. А еще незабываемые встречи с друзьями и знакомыми, которые, как и моя семья, сохраняют фольклор нашего народа, как части наследия».

По итогам фестиваля фольклорный коллектив «Сорен най» стал лауреатом 2 степени, а Жанна Конева получила диплом участника. Пожелаем нашим хранителям северной культуры успешного развития творчества, новых побед и достижений!

*Екатерина Дитц.  
Фото предоставлено Жанной Конева.*

### ОБЪЯВЛЕНИЕ

У Муниципальное предприятие «Жилфонд» извещает абонентов с.Мужи, пользующихся услугой «Доставка привозной воды», что в связи с запуском летнего водопровода с 20 июня 2023 года вводится летний график работы по доставке привозной воды. Доставка привозной воды будет производиться два раза в неделю: вторник, пятница.

Заявки принимаются по тел. 22-2-15. По вопросам оплаты коммунальных услуг обращаться по тел. 2-20-63.

### СОБОЛЕЗНОВАНИЕ

Коллектив муниципального бюджетного учреждения «Шурьшкарская централизованная клубная система» выражает искреннее соболезнование родным и близким по поводу ухода из жизни Тогачевой Любви Прокопьевны. Скорбим вместе с вами.

МБУ общественно-политическая газета



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: [sptmuji@mail.ru](mailto:sptmuji@mail.ru) Сайт: [sptmuji.rf](http://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, соболезнований, информационных рекламного и иного характера принимаются 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.