

Жаркий август благоприятствует строителям



Вчетверг, 10 августа, рабочей поездкой в Восяхово глава района Олег Попов открыл традиционную серию летне-осенних выездов в поселения, чтобы на месте оценить темпы благоустроительных и строительных работ, подготовки объектов коммунальной инфраструктуры к работе в зимних условиях, школ – к учебному году. В составе рабочей группы в Восяхово выезжали начальник департамента ЖКХ Юрий Мочалин, начальник управления образования администрации Михаил Толстых, специалист Службы заказчика Виталий Семашкин.

В Восяхово рабочая группа осмотрела результаты ремонта помещений школы, которая готовится к новому учебному году. Ремонт, по словам заместителя директора Андрей Богданов. Он в целом окончен, к учебному году формируются новые интерактивные пространства. Проблемными остаются уличная спортивная площадка, что

напротив школы, и футбольная площадка. Из-за пльвучих грунтов они уже малопригодны для занятий. По мнению специалистов, причина не только в грунтах, но и в не совсем правильно смонтированной системе водоотведения. Из-за чего поверхности площадок так повело, что они смогут выполнять свое предназначения лишь после ремонта, который намечен теперь уже на следующий год. Олег Николаевич повстречался с семьей Путурчиных, сын которых погиб в СВО. По словам начальника департамента ЖКХ Юрия Мочалина, этим летом на дорогах села, отсыпанных щебнем, будет произведен ямочный ремонт. В график строительно-монтажных работ на возведении двухквартирного дома укладывается бригада строителей из Томска, которая начала объект в июне, а к середине августа уже работает на отделке внутренних помещений двухквартирника. Отмечено, что есть в селе и занимающиеся подсобным

хозяйством. Общаясь с одной из хозяек, Верой Ямру, которая думает увеличивать количество коз, Олег Николаевич пояснил, что можно оформиться на самозанятость, и в этом случае рассчитывать на грантовую поддержку. В этот же день Олег Николаевич провел прием по личным вопросам, пообщался с восяховцами лично.

Благоустройство на объектах райцентра

На этой неделе, в среду, уже в Мужах, глава района с заместителями и руководителями профильных департаментов осмотрел и оценил ход и соблюдение графиков выполнения подрядных работ на объектах благоустройства.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА 2 СТР.

В РУСЛЕ СОБЫТИЙ

Жаркий август благоприятствует строителям

НАЧАЛО НА 1 СТР.

Но изначально осмотрели место и со специалистами оценили возможность монтажа нового памятника воинам – участникам СВО. И этот участок определен напротив администрации, между нотариальной конторой и частным домом. Готов уже и эскиз памятника.

Далее побывали на детской площадке с муралом на ул. Кедровая, что примкнула к уже действующей здесь спортивной площадке. Подрядчик, Вячеслав Коваленко, заверяет, что до первого сентября все заключительные работы будут выполнены. Сейчас идет монтаж видеонаблюдения. Их будет четыре. Оборудована парковка, установлены игровые конструкции. Завезено покрытие, и в ближайшие две недели объект будет готов к эксплуатации. Второй объект этого же подрядчика – подготовка площадки на месте старого рынка для последующего размещения здесь торговых павильонов. На этот сезон запланирована

только подготовка площадки – отсыпка щебнем, песком, выравнивание. Монтаж павильонов, парковка – уже в следующий летний сезон. Здесь, убеждает подрядчик – работы идут в графике.

На улице Архангельского работы по ремонту дорожного полотна также близятся к завершению. На участке от перекрестка ул. Уральская до ул. 50 лет Октября строители «СпецАвтоСтроя» выравнивали основание дороги с перекладкой дорожных плит, монтировали систему водоотведения. - Через неделю этот участок будет завершен, - говорит руководитель подрядной организации Андрей Кожевин. «СпецАвтоСтрой» этим летом уже построил тротуары по ул. 50 лет Октября, по ул. Советская - от причала до детсада «Аленушка».

Участок дороги по ул. Комсомольская на момент приезда административной группы уже готовили к открытию для проезда транспорта, рабочие докрашивали бордюры. - Через пару часов откроем движение, - убеждает индивидуальный предприниматель Сергей Павлов.

Наконец, самая масштабная стройплощадка этого лета – строительство открытого стадиона. И здесь строители работают, не покладая рук. Выполнен, без преувеличения, огромный объем земляных работ, монтаж системы водоотведения. И теперь уже строители монтируют непосредственно конструкции стадиона. Просматриваются и беговые дорожки, и футбольное поле, прокладывается основная подъездная дорога. Заказаны и сформированы к отправке спортивные конструкции, оборудование, покрытие для поля и беговых дорожек. И здесь, несмотря на все сложности работы с грунтами, «записибхлебовцы» идут в графике.

Надо сказать, что нынешние июль и август на руку строителям с сухой погодой, и они этим пользуются в полной мере.

Остаётся добавить, что в пятницу этой недели глава района со специалистами районной администрации побывали с рабочей поездкой в Питляре.

Николай Рочев.

Фото на 1 стр Татьяны Паршуковой.

Десятое, внеочередное...

... заседание Думы Шурьшкарского района состоялось 14 августа в зале заседаний районной администрации

Вобсуждении проектов решений и их принятии приняли участие 10 депутатов, и пятеро из них голосовали в удаленном режиме - по аудиоконференцсвязи.

Накануне на заседании постоянной депутатской комиссии были обсуждены вопросы повестки, с полученными разъяснениями докладчиков. Всего же в повестку внеочередного депутатского собрания было вынесено девять вопросов, и пять из них – по ходатайству главы района Олега Николаевича Попова.

Первый проект – о внесении изменений в бюджет текущего года, представила и.о. начальника департамента финансов, начальник отдела планирования расходов бюджетов департамента финансов Ольга Борисовна Чупрова. Поправки вносятся в связи с изменением расходных обязательств муниципального округа по решению вопросов местного значения. Общий объем доходов увеличился по сравнению с утвержденной цифрой предыдущей поправки к бюджету на 2, 2 процента, что составило 142 миллиона 796 тысяч рублей, и общая сумма бюджета 2023 года составила 6 млрд 490 млн 956 тысяч рублей.

Увеличившийся на 70 миллионов 226 тысяч рублей объем субсидий предполагается использовать:

- 3,7 млн рублей – на обеспечение жильем молодых семей;
- 3,7 млн рублей – на обеспечение ввода жилья в ЯНАО;
- 15,2 млн рублей – модернизация контейнерных площадок накопления твердых бытовых отходов;
- 15 млн рублей – в рамках софинансирования с ГК «Фонд содействия реформированию ЖКХ» для мероприятий по расселению жилищного фонда, признанного непригодным для проживания до 01.01. 2017 года.
- 20,9 млн рублей – на реализацию региональной программы переселения граждан из непригодного для проживания жилья;
- почти 21 миллион рублей – на приобретение, сборку, монтаж каркасно-панельного комплекса – лыжной базы в с.Шурьшкар. И другие мероприятия в сфере управления муниципальным имуществом (снос ветхого и аварийного жилья), обучения педагогов, капитально-ремонтных работ сетей тепловодоснабжения и водоотведения.

Объем субвенций увеличился на 42 млн 860 тысяч рублей.

Рост объема доходной части бюджета – за счет увеличения бюд-

жетных ассигнований (трансферты из бюджета субъекта) – 113 миллионов 126 тысяч рублей; за счет роста доходов от сдачи в аренду муниципального имущества в объеме 29 млн рублей. Остаток собственных средств на начало 2023 года составил 12 миллионов 591 тысячу рублей.

За счёт этих средств планируется ремонт административных зданий по ул. Советская, 35 и Республики, 50 – почти на восемь миллионов рублей. Председатель районной Счётной палаты Андрей Владимирович Понамарев дал положительную оценку предлагаемым поправкам, и решение было принято депутатами единогласно.

Ольга Борисовна представила еще два проекта решений – «О порядке муниципальных гарантий инвестиционных проектов» и «Об изменениях в части определения налоговой базы по налогу на имущество физических лиц».

Начальник отдела противодействия коррупции управления кадров администрации Ольга Александровна Куракова представила проекты решений об изменениях в денежном содержании лиц, замещающих муниципальные должности, а также работников, не замещающих должности муниципальной службы, – в связи с увеличением ежемесячного денежного содержания с 01 октября 2023 года – на 6,1 процента.

Заместитель начальника департамента строительства, архитектуры и земельные отношения Пётр Николаевич Конев представил для утверждения депутатам генеральный план муниципального округа Шурьшкарский район, который разработан в связи с прошедшей муниципальной реформой. Проект генплана подготовлен Новосибирской проектной организацией, был обнародован и прошел публичные слушания и две стадии согласований. Также утверждены депутатами.

Депутатами принято решение о передаче в безвозмездное пользование муниципального имущества - четырехсекционного контейнера «Апельсин» для раздельного сбора мусора - некоммерческой автономной организации «Забота об экологии и животных Шурьшкарского района».

Николай Рочев.

ДАТЫ И СОБЫТИЯ

Большая культура малых народов

Ярким завершением Недели традиций и родных языков стала интерактивная программа "Люди Севера", которая прошла 12 августа на смотровой площадке Юган-парка в Мужах

Гостей праздника приветствовали заместитель главы района Елена Усольцева, председатель районного филиала ассоциации «Ямал – потомкам!» Дмитрий Тарагупта, заместитель начальника управления сельского хозяйства и делам народов Севера Нина Озелова.

В торжественной части программы, помимо песен на языках народов Севера, танцев и торжественных речей, было также награждение участников и победителей различных конкурсов и акций, прошедших в рамках празднования Международного дня КНМ.

Так, Дмитрий Тарагупта вручил дипломы участникам и призёрам этноконвеста «Наследие-2023», который проходил в режиме онлайн на базе Централизованной клубной системы с. Мужа 9 августа.

- Выражаю благодарность клубной системе за то, что продолжают эту традицию, выступая организаторами этноконвеста, - сказал Дмитрий Ильич. - Сравнивая с прошлыми конкурсами в 2020, 2021 годах,

можно отметить, что растёт количество участников, есть также рост конкурсантов в творческом плане, есть нововведения. И это радует!

На празднике присутствовали самые юные участники этноконвеста - команда «Северные россыпи» под руководством Ларисы Петровны Жариновой, ДОУ «Бурадино». Дети получили диплом, сладости и книги Владимира Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» в переводе на ханты язык Геннадия Кельчина.

Всего за призовые места боролись 8 команд из сел Овгорт, Мужа, Шурьшкар, Питляр, Лопхари, д. Казым-Мыс и г. Надым. Общее количество участников этноконвеста составило 54 представителя ханты, коми и ненцев.

Как пояснила методист МБУ ШЦКС Лидия Егорова, этноконвест проходил на платформе ВКонтакте. Все команды в течение пяти часов выполняли задания по этапам: «Этнографический», «Военно-патриотический», «Спортивный», «Творческий», «Родной

край». Участники готовили национальные блюда, демонстрировали национальную одежду, исполняли патриотические произведения, занимались спортом, изготавливали поделки из природных материалов.

- Конкурс получился насыщенным. Все команды достойно выступили, представив свою уникальную программу, - добавляет Лидия Егорова. - Мы, жюри, наслаждались разноцветьем великолепных костюмов, национальной музыки, танцами и видами блюд северной кухни. Нам было нелегко выбрать лучших, так как все претенденты были хорошо подготовлены, все были интересны как представители и носители национальной культуры, быта и родных языков. Всем огромное спасибо!

1 место в этноконвесте «Наследие-2023» заняла команда «Лорвош нэнат», с. Шурьшкар, 2 место – семья Лобановых из д. Казым-Мыс и 3 место – семья Кукушкиных из Надыма.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА 16 СТР.



НАШЕЙ ИСТОРИИ СТРОКИ

Часть 1: Кушеват — первое русское поселение на Ямале

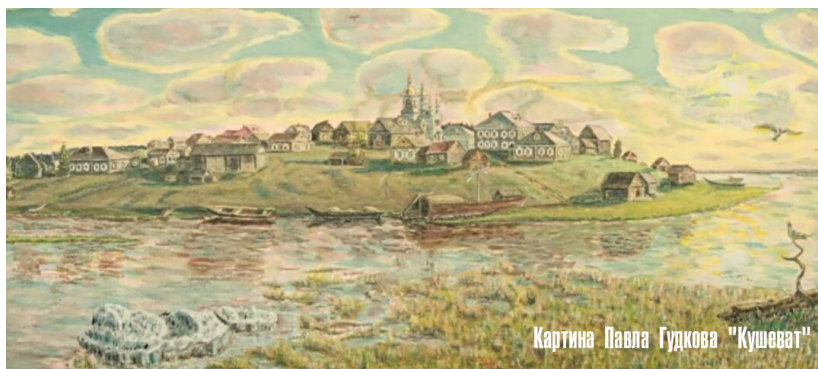
Вчереду больших и малых событий, в потоке новостей и ритме современной жизни как-то осталась незамеченной одна очень важная история – история присоединения и освоения Сибири, история, к которой причастны и мы, жители Шурышкарского района. Для нашего района, да и для округа, эта история связана с ныне не существующим селением Кушеват, чей возраст в этом году насчитывает 430 лет.

Присоединение сибирских земель – проект настолько значимый для истории всей России, что по своей масштабности его трудно сравнить с каким-либо другим. Укрепление московского царства, становление государственности, мощный толчок в развитии страны. История нашего округа и нашего района началась именно в этот период. И началась она именно с Кушевата – первого русского поселения на Ямале, сведения о котором впервые появились в 1593 году. Сегодня это 430 лет пути, вместившие в себя взлёт, расцвет, падение и почти полное забвение. Даже в современных публикациях об истории округа не упоминается Кушеват, как первое русское поселение на Ямале, но ведь не из воздуха появились в этих краях люди? Шли в неизведанные дали посланцы московского царя, оставляя за собой зимовья, малые крепости, остроги, обозначая, таким образом, своё присутствие и утверждая свою власть на этих землях. Примерно по сто километров в год. А потом понадобилось ещё примерно лет сто, чтобы добиться стабильности и обеспечить приток переселенцев, способных вывести этот край на уровень развития, преумножая богатство и мощь государства. Именно так началась история Кушевата.

Читатели могут поспорить и сказать, что о Кушевате написано и рассказано немало, и будут правы. В местных СМИ и на просторах интернета найдётся большое количество информации: от глубоких, продуманных публикаций и видеороликов, сделанных с душой до кое-как сляпанных статей, с путаницей дат и событий. А однажды даже встретился совсем уж фантастический роман-ужасчик, в котором автор просто взял звучное название местности, но само произведение не имеет никакого отношения к нашей истории. Но кто бы и что бы ни писал о Кушевате – основой всей информации является большой исследовательско-краеведческий материал Гудкова Павла Михайловича – учителя Горковской средней школы, талантливого педагога, замечательного краеведа, уроженца Кушевата и самого большого патриота своей малой Родины. Именно его краеведческие работы, воспоминания, очерки, интервью, экскурсии и походы с учениками позволили не только сохранить исторические факты, но и поддержать интерес к этой теме не одному поколению горковчан. А чего стоит прекрасная коллекция картин Павла Михайловича, картин-иллюстраций, визуальных образов к его замечательным рассказам,

картин-образов, картин-памятников! Прочитать подробнее об этой стороне творчества Павла Михайловича можно в народном журнале «Северяне» №3, 2023 г.

Второй год у нас в Горках ведёт свою деятельность туристическо-краеведческий проект «Наше Семигорье». Одним из направлений поисково-исследовательской работы является кушеватская тема. Мы, авторы проекта, хот



Картина Павла Гудкова "Кушеват"

тим предложить читателям цикл статей по истории этого поселения, чтобы попытаться представить картину целиком, собрав воедино то, что знали и то, что удалось узнать во всем разнообразии её многочисленных граней. И ещё раз напомнить об уроках истории, ведь всё в мире наполнено разумным смыслом, позволяющим осознать свою роль в круге рождения, роста, жизни и смерти.

В повседневных делах бывает трудно найти минуту, чтобы остановиться, чтобы оглянуться назад, чтобы вспомнить и переосмыслить, задуматься и понять, осознать себя частью этого мира, этой вселенной, попытаться ответить на извечные вопросы бытия и извлечь из истории свои уроки, а потом рассказать это своим детям и внукам. Ведь по меткому определению Виктора Астафьева «Память - это тот посох, на который человек опирается в своем жизненном пути, она делает его зрячим».

Первое русское поселение на Ямале, возникшее на 2 года раньше, чем наш окружной центр город Салехард (ранее Обдорский городок или городок Обдорск), край мягкой рухляди, центр Куноватской волости, приток лихой ямщицкой гоньбы, поющие кедры и место силы... Такой значимый след оставил Кушеват в истории.

Исчезнувшая Родина, Рай с заколоченными окнами, смирение перед неизбежным, – это всё о Кушевате, несуществующем ныне посёлке, история которого уходит в глубину веков и насчитывает сегодня 430 лет. Величественный холм у кромки векового ельника, заслоняющего небо космами разлапистых ветвей. Именно на этом крутом холме, под защитой могучих деревьев

в 1593 году застолбили место для будущего поселения казаки московского царя для создания со временем острога и постоянного поселения. Надо сказать, что знаменитая златокопаящая Мангазея начала строиться только спустя 8 лет, в 1601 году. Как говорят нам исторические исследования и факты, «застолбить место» - это значит поставить свои знаки принадлежности земельный угодий – сторожевую башню, поклонный крест и оборудовать зимовье – срубить пару избышек, лабаз, а затем построить и острог - в те времена так называлась небольшая, укрепленная крепость. С местным населением, испокон веков проживающим на этих землях, старались в конфликт не вступать – силы были неравными, да и задачи были иными – как можно дальше пройти вглубь неизведанного северного пространства, обозначить своё присутствие на этих

просторах, присоединить земли и укрепить могущество Московского царства. Поэтому и выбирали место неподалёку от традиционных поселений местного населения. Напротив Кушеватских юрт на правом берегу полноводной протоки, в 1,5 верстах от впадения её в могучую Обь, на высоком холме возникла Кушеватская застава, а позже селение Кушеват – первое русское поселение на Ямале.

Названию будущей заставе оставили традиционное, хантыйское - «куш» - коготь, «ават» - мыс – Когтистый мыс. Время показало, что место для селения было выбрано удачно. Когтистый мыс Кушеват и поросшая лесом гора защищали от ветров и штормов, создавая особый микроклимат. Но не зря, позже уже, прозвали Кушеват родиной комаров, отогнать эту нечисть было невозможно, вот и свирепствовали комары с ранней весны до поздней осени. А потом, в советское время, когда произошёл укрупнение населённых пунктов и жителей Кушевата переселили в Горки, те долго не могли привыкнуть к дующим со всех сторон и продувающим всё насквозь ветрам. Но деваться было некуда, привыкли.

Казацкие отряды шли дальше, покорять новые земли и только через 2 года в 1595 году дошли до Обдорского княжества и основали Обдорский острог.

Долгие годы Кушеват представлял собой небольшую заставу и служил пунктом сбора ясака с местного населения, пунктом сбора ясачной дани – это были ценные меха соболя, лисы, горностая, белки, а также деликатесные породы рыбы, как метко подметил П.М. Гудков «дань стали брать «хвостами», но в меньшем количестве.

Долгие годы Кушеват представлял собой небольшую заставу и служил пунктом сбора ясака с местного населения, пунктом сбора ясачной дани – это были ценные меха соболя, лисы, горностая, белки, а также деликатесные породы рыбы, как метко подметил П.М. Гудков «дань стали брать «хвостами», но в меньшем количестве.

Долгие годы Кушеват представлял собой небольшую заставу и служил пунктом сбора ясака с местного населения, пунктом сбора ясачной дани – это были ценные меха соболя, лисы, горностая, белки, а также деликатесные породы рыбы, как метко подметил П.М. Гудков «дань стали брать «хвостами», но в меньшем количестве.

Долгие годы Кушеват представлял собой небольшую заставу и служил пунктом сбора ясака с местного населения, пунктом сбора ясачной дани – это были ценные меха соболя, лисы, горностая, белки, а также деликатесные породы рыбы, как метко подметил П.М. Гудков «дань стали брать «хвостами», но в меньшем количестве.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА 15 СТР.

Умирают деревни, умирают деревни!
Исчезают навеки, хоть верь, хоть не верь,
Где отыщется слово, суровой и гневней,
Чтобы выразить боль этих жутких потерь?!

Эдуард Асадов.

Кушеват, географическое положение:
Координаты. 65°3'2" с.ш., 65°21'28" в.д.
GPS координаты: N 65° 3' 2.7324" E 65° 21' 28.5984"

ЭСКУЛАП

№ 8

НОВОСТИ ЦРБ

В рамках модернизации

В августе в Мужевскую ЦРБ поступило новое оборудование

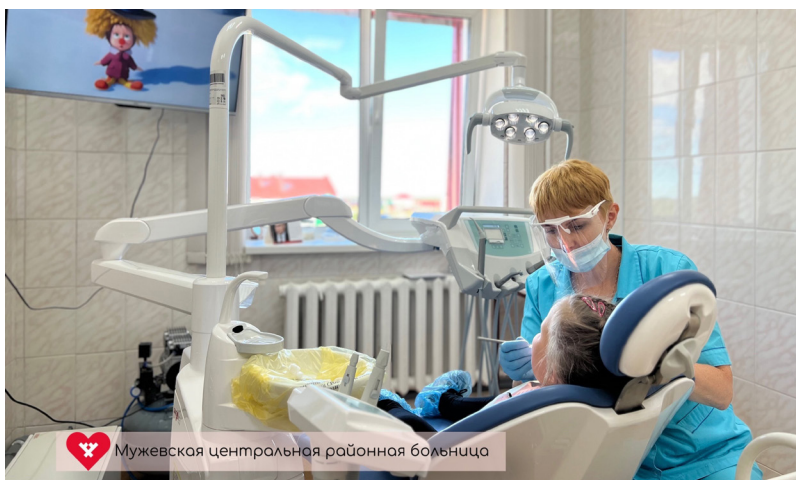
Так, в рамках программы «Модернизация первичного звена здравоохранения» приобретены функциональная кровать и хирургический потолочный двухблочный светильник.

В женскую консультацию на смену устаревшему пришло новое гинекологическое кресло. Врач и акушерка отмечают удобство оборудования в обращении и современный дизайн. Кресло укомплектовано держателями для ног, подвесной чашей и подголовником. Положение спинки и высоты кресла регулируется с помощью проводного пульта управления.

А в стоматологические кабинеты установили плазменные телевизоры.

Теперь во время лечения зубов взрослые и маленькие пациенты могут отвлечься на просмотр кино и мультфильмов. Все телевизоры со встроенным доступом в интернет, поэтому выбор программ просмотра очень широк.

Аппараты закуплены по поручению губернатора округа с целью повышения уровня медицинского сервиса в больницах.



Мужевская центральная районная больница

СОВЕТЫ ВРАЧА

Как избежать инфаркта и инсульта

Инфаркт и инсульт не возникают «на пустом месте». Этому предшествуют годы и «незаметные» симптомы.

Когда коронарные (сердечные) артерии полностью заблокируются – возникает гибель клеток сердца (инфаркт миокарда). Когда полностью заблокируются церебральные (мозговые) артерии – возникает гибель клеток мозга (инсульт)

Как правило, сужение и блокировка коронарных (сердечных) или церебральных (мозговых) сосудов является следствием атеросклероза, когда на внутренних стенках годами откладывается желтое жировое вещество (т. н. атеросклеротические бляшки).

Кто же находится в группе риска? Вы находитесь в группе риска, если у вас:

- повышенный уровень холестерина в крови;
- длительное время удерживаются высокие показатели АД;
- вы курите;
- мало двигаетесь;
- имеете избыточный вес;
- испытываете значительные психоэмоциональные нагрузки;
- нерационально питаетесь.

Как снизить риск инфаркта миокарда и инсульта?

1. Приобретите аппарат для измерения АД. Поверьте, он с течением времени оку-

пится! Регулярно измеряйте давление. Если его характеристики превосходят 140/90 мм рт. ст., обратитесь к своему семейному врачу или кардиологу, который выпишет рецепт на гипотензивные препараты и расскажет, как их принимать. Лечить артериальную гипертензию нужно, даже если не испытываете ухудшения самочувствия!

2. Контролируйте частоту сердечных сокращений – она не должна превышать 70 в минуту.

3. Отслеживайте характеристики холестерина обмена. Уровень холестерина не должен превышать 4,5 ммоль/л, а холестерина липопротеинов низкой плотности – 2,5 ммоль/л.

4. Систематически проверяйте уровень глюкозы в крови. Норма – до 6 ммоль/л.

5. Бросьте курить – эта пагубная привычка увеличивает риск развития ишемии сердца и осложнений от нее в четыре раза!

6. Удерживайте нормальную массу тела. Самое опасное, когда жир скапливается вокруг талии. Абдоминальное ожирение может приводить к сахарному диабету, а сахарный диабет в свою очередь провоцировать развитие атеросклероза и ишемии сердца.

7. Движение – это жизнь. Умеренные физические нагрузки помогут не только похудеть, но удерживать вес в пределах нормы,

будут способствовать снижению кровяного давления и общему укреплению организма. Что означает «умеренные физические нагрузки» именно для вас – этот вопрос следует обсудить с лечащим врачом. При физических нагрузках частота пульса будет возрастать, но она не должна отклоняться от показателей в состоянии покоя более чем на 10-15 в минуту. При появлении боли, одышки занятия следует немедленно прекратить!

8. Никогда не нагружайте тело сразу после еды – выждите хотя бы два часа. Не тренируйтесь в жару, на морозном воздухе, при сильном ветре или высокой влажности, находясь высоко в горах – эти простые меры безопасности позволят свести к минимуму риск возникновения стенокардии.

9. Меньше «берите все к сердцу», не злитесь и не нервничайте. Не доводите себя до истощения: поработали в своем темпе – отдохните.

10. Спите не менее 8 часов в сутки. Относитесь к жизни более позитивно, к людям более доброжелательно. Если проблемы со сном и плохое настроение стали вашими верными спутниками – обратитесь к врачу.

Берегите себя и своих близких!

Д.А. Костоваров,
врач анестезиолог-реаниматолог МЦРБ.

СПРОСИМ У ДОКТОРА

«Второй мозг»: почему иммунитет живёт в кишечнике?

Удивительно, но факт: 90% информации, которая отправляется по блуждающему нерву, идет именно из кишечника в мозг, а не наоборот

Казалось бы, какая связь может быть между мозгом и кишечником. А вот ученые утверждают, что самая непосредственная, потому как большая часть микроорганизмов, проживающих в кишечнике, имеют непосредственное влияние на головной мозг. Удивлены? Продолжим.

Микробиот человека составляет огромное количество микроорганизмов: простейшие, вирусы, дрожжевые грибки, бактерии и еще много других. И за годы эволюции они смогли выработать удивительную способность к регуляции среды, в которой проживают. Большая часть микробиоты всего организма сконцентрирована именно в кишечнике, в совокупности ДНК наших кишечных бактерий, возможно, оказывает на наше здоровье намного большее влияние, чем собственная ДНК человека. В действительности человеческий геном не так уж и уникален, и ваш может быть очень похож на геном

тля-близнецы, но желудочная занимается в основном пищеварением и создавалась с целью немного «разгрузить» мозг.

Во время эволюции кишечник слишком разросся и сейчас 90% информации, которая отправляется по блуждающему нерву, идет именно из кишечника в мозг, а не наоборот. Только вдумайтесь в эту фразу. Поэтому неудивительно, что группировку клеток в слизистой оболочке желудка ученые прозвали «вторым мозгом». Если добавить к этому информации о том, что ЖКТ вполне может функционировать отдельно от мозга или то, что 95% серотонина (гормона счастья) производится в желудке, то можно подумать, что наш «второй» мозг не такой уж и второй.

Иммунитет

Именно иммунитет заботится о защите нашего организма от вирусов, бактерий и других атак. Если иммунитет гиперактивен – это проявляется аллергией, если нарушен – возникают аутоиммунные болезни. То есть адекватный иммунитет – это залог правильной реакции организма на внутренний и внешний мир.

Но немногие знают, что 70-80% нашего иммунитета опять же сосредоточено в кишечнике, это все кишечечно-ассоциированная лимфоидная ткань. Это очень хрупкая конструкция и именно она разделяет наш организм с огромным скоплением микробиоты в кишечнике. При правильном раскладе иммунитет кишечника вовремя замечает любое начавшееся в организме воспаление и решает эту проблему. А вот если патогены не обнаруживаются как враги, то воспаление переходит в хроническую форму. Воспалительный процесс мы упомянули не просто так. Современные неврологи убеждены, что в подавляющем большинстве случаев головные боли, психические расстройства и болезни вроде рака, склероза и болезни Альцгеймера возникают именно по вине хронических воспалений. Например, чем больше маркеров воспаления у вас в крови, тем выше шансы, что у вас диагностируют депрессию. К слову, эффект антидепрессантов заключен как раз в том, что они как раз подавляют воспалительные процессы в организме.

Баланс

Автор книги «Кишечник и мозг» рассуждает о бактериальном балансе в организме, как о балансе двух главных типов бактерий Firmicutes и Bacteroidetes, на них приходится 90% бактерий кишечника. Первые перерабатывают сахар и углеводы в калории и адсорбируют жиры, а вторые обрабатывают крахмал и растительные

волокна. Показатель баланса этих бактерий — это тест на ваше общее здоровье.

Если вы перевесите в сторону Firmicutes, то разовьется нездоровое пристрастие к фастфуду и другим вредным продуктам. Уже доказано, что у людей с ожирением, таких бактерий на 20% больше. Все дело в том, что именно этот тип бактерий управляет генами, ответственными за метаболизм, у людей с ожирением они изменяют экспрессию ДНК так, что мозг включает режим накопления калорий. Также перекос в эту сторону может грозить диабетом, болезнями сердца и сосудов и болезнью Альцгеймера. К слову, микробиота среднестатистического европейца чаще всего загрязнена именно этими бактериями.

Специалисты выделяют три главных фактора, которые влияют на ваш личный баланс микробиоты – спорт, активные контакты с окружающей средой и, конечно же, правильное питание. Мы не говорим о генетике или способе появле-



соседа по лестничной клетке, различаться будут только персональные настройки вроде цвета волос, группы крови и некоторых особенностей характера. А вот микробиомы у вас и соседа будут очень и очень различаться. Причем на каждый ген человеческого организма приходится почти 360 генов микробов. Если выгашить все их наружу, то объем составит примерно 2 литра, 2 литра разнообразных и чужеродных ДНК внутри нас. Звучит немного устрашающе.

Но прежде чем разобраться, как же бактерии влияют конкретно на мозг, углубимся в анатомию. Центральная нервная система (ЦНС) находится в головном и спинном мозге. Но по стенкам желудочно-кишечного тракта расплзлась еще одна немаленькая нейронная сеть – энтеральная нервная система. Наравне с ЦНС она формируется в эмбриональный период развития и состоит из одной с ней ткани. То есть эти системы практически бра-



няя ребенка на свет, потому как, приложив определенные усилия, эти перекосы можно выправить. Достаточно всего лишь захотеть.

Влияние кишечника на иммунитет

Иммунитет человеческого организма зависит от состояния кишечника. Это доказано научно, в ходе многочисленных исследований. Иммунная система кишечника является наиболее крупной и, одновременно, сложнейшей, из всех существующих. В ней лимфоцитов в 4-5 раз больше, нежели в крови.

И содержатся они под клетками слизистой оболочки. Иммунитет и кишечник тесно взаимосвязаны между собой. А непосредственное влияние кишечника на иммунитет является колоссальным.

Существует огромное количество разнообразных клеток, которые имеют

ПОНЕДЕЛЬНИК

21 августа

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, 00.35, 03.05 «Подкаст. Лаб» (16+)
12.50, 14.15, 17.15, 18.50, 23.00 (16+)
18.00 «Мужское/Женское» (16+)
19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Семнадцать мгновений весны» (12+)
00.25 «Вызов». О фильме, покоришем космос (12+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России»
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 «Местное время. Вести-Ямал»
09.55 «О самом главном». Ток-шоу. (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 «Вести»
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)
14.55 Т/с «Годунов» (16+)
16.30 «Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Спаская» (12+)
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Тайны следствия» (12+)
03.55 Т/с «Семейный детектив» (12+)

«ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Наукограды. Мичуринск» (12+)
06.30 Д/ф «Наукограды. Дубна» (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 «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 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
11.30, 14.20, 23.10 «Специальный репортаж» (12+)
18.30, 20.30 «Большой газ. Транспорт и оборудование» (12+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
22.30, 23.30 Д/ф «Горизонт приключений. Север» (12+)
00.00 Т/с «Две зимы и три лета» (16+)

03.00 Т/с «Солнце в подарок» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва музыкальная
07.05 «Легенды мирового кино». Марк Бернес
07.35, 16.15 «Репортажи из будущего». «Ангелы и демоны «умного дома»
08.15 «Жизнь и судьба»
08.35 «Цвет времени». Караваджо
08.55 Х/ф «Проданный смех»
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 Д/ф «Вильям Похлебкин. Рецепты нашей жизни»
11.00 Х/ф «Стратегия риска»
12.15 «Забывтое ремесло». «Скороорох»
12.45 «Линия жизни». Юрий Энгин
13.40, 02.30 «Запечатленное время». «Твой книжки»
14.10 «Эрмитаж». Авторская программа Михаила Пиотровского
14.35 Х/ф «Возвращение Будулая»
16.00 «Цвет времени». Эдвард Мунк. «Крик»
17.15, 00.45 «Музыка эпохи барокко». «Филипп Жарусски, Жюльен Шовен и камерный оркестр Le Concert de la Loge»
18.15 «Рассекреченная история». «Разведка перед боем»
18.45, 01.45 Д/ф «Виктор Розов. Пьеса без правил»
19.45 «Письма из провинции». Алексеевка (Белгородская область)
20.15 «Абсолютный слух». «Альманах по истории музыкальной культуры»
20.55 «Спокойной ночи, малыши!»
21.10 Х/ф «Вишневы сад»
21.10 «Кинескоп» с Петром Шепотинником. «Вторые режиссеры»
00.00 Т/с «Стража» (18+)

ЗВЕЗДА

05.25 Х/ф «Фейерверк» (12+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.20 Д/с «Ступени Победы» (16+)
11.00, 01.20 Х/ф «Найти и обезвредить» (16+)
13.30, 17.05, 03.35 Т/с «Белая стрела. Возмездие» (16+)
17.00 «Военные новости» (16+)
18.00 Д/с «Курская битва» (16+)
18.50 «Специальный репортаж» (16+)
19.10 «По горячим следам» (16+)
20.10 Д/с «Загадки века» (12+)
21.00 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной (12+)
23.15 Х/ф «За облаками небо» (12+)
02.50 Д/ф «Калашников» (12+)
03.15 Д/с «Москва фронту» (16+)

ВТОРНИК

22 августа

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, 23.10 (16+)
17.15 «Мужское/Женское» (16+)
19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Семнадцать мгновений весны» (12+)
00.35 «Вызов». О фильме, покоришем космос (12+)
00.45, 03.05 «Подкаст. Лаб» (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 Т/с «Годунов» (16+)
16.30 «Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Спаская» (12+)
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Тайны следствия» (12+)
03.55 Т/с «Семейный детектив» (12+)

«ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Наукограды. Дубна» (12+)
06.30 Д/ф «Наукограды. Обнинск» (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, 19.50, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)
08.40, 11.10, 16.10 «Северный колорит» (12+)
09.30, 11.30, 14.30, 17.30 «Большой газ. Транспорт и оборудование» (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 «Горизонт приключений. Север» (12+)
23.30 Д/ф «Горизонт приключений. Дагестан» (12+)
00.00 Т/с «Две зимы и три лета» (16+)

03.00 Т/с «Солнце в подарок» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва лицейская
07.05 «Легенды мирового кино». Людмила Целиковская
07.35, 16.15 «Репортажи из будущего». «Кем работать мне тогда?»
08.15 «Жизнь и судьба»
08.45 Х/ф «Проданный смех»
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 К 85-летию со дня рождения Владимира Губарева. «Цитаты из жизни»
11.00 Х/ф «Стратегия риска»
12.15 «Забывтое ремесло». «Чистильщик обуви»
12.45 «Рассказы из русской истории». Владимир Мединский
13.40, 02.20 «Запечатленное время». «Советскому кино - 20 лет»
14.10 «Эрмитаж». Авторская программа Михаила Пиотровского
14.35 Х/ф «Возвращение Будулая»
16.00 «Цвет времени». Владимир Талин
17.15, 00.45 «Музыка эпохи барокко». «Ночь королей». Жорди Саваль, оркестр Le Concert des Nations и Королевская капелла Каталонии»
18.15 «Рассекреченная история». «Танковый Армагеддон»
18.45, 01.40 Д/ф «Анатолий Папанов. Тайники души»
19.45 «Письма из провинции»
20.15 «Абсолютный слух». «Альманах по истории музыкальной культуры»
20.55 «Спокойной ночи, малыши!»
21.10 «Крейцера соната»
23.10 Д/ф «Случай Понтекорво»
00.00 Т/с «Стража» (18+)

ЗВЕЗДА

05.10, 13.30, 17.05, 03.35 Т/с «Белая стрела. Возмездие» (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 «Родная кровь» (12+)
17.00 «Военные новости» (16+)
18.00 Д/с «Курская битва» (16+)
18.50 «Специальный репортаж» (16+)
19.10 «По горячим следам» (16+)
20.10 «Улика из прошлого» (16+)
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной (12+)
23.15 Д/ф «Оружие Победы. Щит и меч Красной армии. У стен Сталинграда» (16+)
00.10 Д/ф «Путь к Победе» (16+)
01.05 Х/ф «За облаками небо» (12+)
02.45 Д/ф «Выбор Филби» (12+)
03.15 Д/с «Москва фронту» (16+)

СРЕДА

23 августа

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, 23.00
(16+)
17.15 «Мужское/Женское» (16+)
19.55 «Куклы наследника Тутти»
(16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Семнадцать мгновений весны» (12+)
00.25 «Вызов». О фильме, покоришем космос (12+)
00.35, 03.05 «Подкаст. Лаб» (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 Т/с «Годунов» (16+)
16.30 «Малахов». (16+)
21.20 Т/с «Спаская» (12+)
23.30 Курская дуга. 80 лет Победы. Концерт-посвящение
01.10 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
03.50 Т/с «Семейный детектив» (12+)

«ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Наукограды. Обнинск» (12+)
06.30 Д/ф «Наукограды. Пуцдино» (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 «Большой газ. Транспорт и оборудование» (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, 19.50, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)
08.40, 11.10, 16.10 «Изьватас олэм». Программа на языке коми (12+)
09.10, 11.30, 14.30, 17.10, 19.10, 20.50 «Интервью» (12+)
09.20, 14.10, 18.10, 20.10 «Специальный 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, 23.30 Д/ф «Горизонт приключений. Дагестан» (12+)
00.00 Т/с «Две зимы и три лета» (16+)

03.00 Т/с «Солнце в подарок» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва Желтого
07.05 «Легенды мирового кино». Иннокентий Смоктуновский
07.35, 16.15 «Репортажи из будущего». «Перевороты в образовании»
08.15 «Жизнь и судьба»
08.45 Х/ф «Рыжий, честный, влюбленный»
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 Д/ф «Случай Понтекорво»
11.00 Х/ф «Стратегия риска»
12.15 «Забывтое ремесло». «Ткач и пряжа»
12.45 «Рассказы из русской истории». Владимир Мединский
14.20 «Первые в мире». «Путь в недра. Турбобур Капелюшников»
14.35 Х/ф «Возвращение Будудлая»
15.45, 01.55 «Роман в камне». «Уфа. Особняк Елены Поносовой-Молло»
17.15 «Музыка эпохи барокко». Дмитрий Синьковский
17.50 Д/ф «Архипелаг Земля»
18.45, 01.15 «Острова»
19.45 «Письма из провинции»
20.15 Х/ф «Современник». «Обыкновенная история»
22.45 80 лет со дня разгрома фашистских войск в курской битве. «Чистая победа»
23.30 «Курская дуга». 80 лет победы. «Концерт-посвящение»
02.25 «Запечатленное время». «Юбилей Российской академии наук, 1925 год»

ЗВЕЗДА

05.10, 13.30, 17.05, 03.35 Т/с «Белая стрела. Возмездие» (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 «Ожидание полковника Шальгина» (12+)
17.00 «Военные новости» (16+)
18.00 Д/с «Курская битва» (16+)
18.50 «Специальный репортаж» (16+)
19.10 «По горячим следам» (16+)
20.10 Д/с «Секретные материалы» (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.15 Х/ф «Ты должен жить» (12+)
01.05 Х/ф «Родная кровь» (12+)
02.35 Д/ф «Живые строки войны» (12+)
03.05 Д/с «Перелом. Хроника Победы» (16+)

ЧЕТВЕРГ

24 августа

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, 23.00
(16+)
17.15 «Мужское/Женское» (16+)
19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Семнадцать мгновений весны» (12+)
00.25 «Вызов». О фильме, покоришем космос (12+)
00.35, 03.05 «Подкаст. Лаб» (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 Т/с «Годунов» (16+)
16.30 «Малахов». (16+)
21.20 Т/с «Спаская» (12+)
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Тайны следствия» (12+)
03.55 Т/с «Семейный детектив» (12+)

«ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Наукограды. Пуцдино» (12+)
06.30 Д/ф «Наукограды. Королёв» (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 «Север-Пресс» (16+)
07.50, 09.50, 10.05, 10.50, 11.05, 11.50, 12.05, 12.40, 14.05, 16.35, 16.50, 17.50, 19.20, 19.50, 20.50, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)
08.10, 13.10, 17.10 «Специальный репортаж» (12+)
08.30, 10.40, 23.10 «Не олени пишут» (16+)
08.40, 11.10, 16.10 «Тут сул*там». Программа на языке ханты (12+)
09.10, 14.10, 18.10, 20.10 «Большой газ. Транспорт и оборудование» (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, 23.30 Д/ф «Горизонт приключений. Дагестан» (12+)
00.00 Т/с «Две зимы и три лета» (16+)

03.00 Т/с «Солнце в подарок» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва парковая
07.05 «Легенды мирового кино». Фаина Раневская
07.35, 16.15 «Репортажи из будущего». «Технологии чистоты»
08.15 «Жизнь и судьба»
08.45 Х/ф «Рыжий, честный, влюбленный»
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 К 80-летию со дня разгрома фашистских войск в курской битве. «Чистая победа»
11.00 Х/ф «Железные игры»
12.15 «Забывтое ремесло». «Кормилица»
12.45 «Рассказы из русской истории». Владимир Мединский
13.50, 23.45 «Первые в мире». «Персональный компьютер Глушкова»
14.10 «Эрмитаж». Авторская программа Михаила Пиотровского
14.35 Х/ф «Возвращение Будудлая»
15.45 «Роман в камне». «Посёлок Юрино. Марий Эл. Шереметевский замок»
17.15, 00.45 «Музыка эпохи барокко». «Пёрселл-гала». «Жан Тубери и ансамбль La Fenice»
18.30 «Цвет времени». Анри Матисс
18.45, 01.55 «Острова»
19.45 «Письма из провинции»
20.15 К 80-летию со дня разгрома фашистских войск в курской битве. «Встреча на Курской дуге»
20.55 «Спокойной ночи, малыши!»
21.10 Х/ф «Правда - хорошо, а счастье лучше»
00.00 Т/с «Стража» (18+)

ЗВЕЗДА

05.10 Т/с «Белая стрела. Возмездие» (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, 01.15 Х/ф «Над Тиссой» (12+)
12.50, 18.50 «Специальный репортаж» (16+)
13.55, 17.05, 05.00 Т/с «Дорогая» (16+)
17.00 «Военные новости» (16+)
18.00 Д/с «Курская битва» (16+)
19.10 «По горячим следам» (16+)
20.10 «Код доступа» (12+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.15 Х/ф «Трое вышли из леса» (12+)
02.40 Х/ф «Ты должен жить» (12+)
04.05 Д/ф «Путь к Победе» (16+)

ПЯТНИЦА 25 августа

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 (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 Т/с «Семнадцать мгновений весны» (12+)
23.00 Гала-концерт международного конкурса песен на русском языке «Автора!» (12+)
01.05 «Подкаст. Лаб» «Мелодии моей жизни» (16+)
01.45 «ПОДКАСТ. ЛАБ» (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 Т/с «Годунов» (16+)
16.30 «Прямой эфир» (16+)
21.30 Х/ф «Хитровка. Знак четырех» (12+)
23.55 Х/ф «Белый тигр» (16+)
02.00 Х/ф «Анна Каренина. История Вронского» (12+)

«ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Наукограды. Королёв» (12+)
06.30 Д/ф «Наукограды. Жуковский» (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 «Большой газ. Транспорт и оборудование» (12+)
08.40 «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, 19.50, 22.20 «Мнение» (12+)
10.10, 14.40, 21.40 «СеверПресс» (16+)
11.10, 16.10 «Ялэмдад нумгы». Программа на ненецком языке (12+)
11.30, 15.20, 18.10, 20.10 «С полем!» (16+)
12.40, 16.50, 21.20 «Не олени пишут» (16+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
22.30, 23.30 Д/ф «Горизонт приключений. Дагестан» (12+)
00.00 Т/с «Две зимы и три лета» (16+)
03.00 Т/с «Солнце в подарок» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва Наталии Сац
07.05 «Легенды мирового кино». Борис Чирков
07.35 «Репортажи из будущего». «Секреты долголетия»
08.15 «Жизнь и судьба»
08.35 «Цвет времени». Анри Матисс
08.50 Х/ф «Приключения маленького Мука»
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 «Кино о кино». «Весёлые ребята». Мы будем петь и смеяться, как дети!»
10.55 Х/ф «Веселые ребята»
12.45 «Рассказы из русской истории». Владимир Мединский
13.40 «Запечатленное время». «Юбилей Российской академии наук, 1925 год»
14.10 «Эрмитаж». Авторская программа Михаила Пиотровского
14.35 Х/ф «Осенние сны»
16.00 «Цвет времени». Леон Бакст
16.15 «Репортажи из будущего». «Бионические полеты»
17.15, 00.45 «Музыка эпохи барокко». «Василиса Бержанская и оркестр Pratum Integrum»
18.05 «Билет в Большой»
18.45, 21.25 «Острова»
19.45 К 75-летию Льва Зеленого. «Линия жизни»
20.40, 01.35 «Искатели». «Валентин Серов. Тайна последнего шедевра»
22.05 Х/ф «Ждите писем»
23.35 «Роман в камне». «Феодосия. Дача Стамболи»
00.00 Т/с «Стража» (18+)
02.20 М/ф «История одного преступления», «Банкет»

ЗВЕЗДА

06.35 Т/с «Дорогая» (16+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.20 Х/ф «Проект «Альфа»» (12+)
12.20, 13.20 Т/с «Кремень» (16+)
17.00 «Военные новости» (16+)
17.05, 19.15 Т/с «Кремень. Освобождение» (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.00 «Музыка+». «Музыка для Донбасса. Вероника Кожухарова (саксофон) и победитель конкурса патриотической песни «Солдатский конверт» Дмитрий Клычков» (12+)
00.45 Х/ф «Человек с бульвара Капуцинов» (12+)
02.25 Х/ф «День счастья» (12+)
04.05 Д/ф «Легендарные самолеты. Ан-2. Большая легенда малой авиации» (16+)
04.45 Х/ф «Мы, двое мужчин» (12+)

СУББОТА 26 августа

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00, 12.00 Новости
10.15 «Вызов». О фильме, покорившем космос (12+)
11.10 «Поехали!» (12+)
12.15 «Видели видео?» (0+)
13.15 «Символы России» (12+)
14.05 «Милосердие» (12+)
14.35 Х/ф «Благословите женщину» (12+)
17.00 «Роман Мадянов. С купеческим размахом» (12+)
18.00 Вечерние Новости
18.20 Концерт к 85-летию Иосифа Кобзона в Кремле (кат12+) (12+)
19.55 «Кто хочет стать миллионером?»
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером» (16+)
23.20 Х/ф «Эйфель» (16+)
01.20 «Подкаст. Лаб» (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»
11.30 «Доктор Мясников». (12+)
12.35 Т/с «Там, где ты» (12+)
17.50 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова (12+)
21.00 Х/ф «Поворот на счастье» (12+)
01.10 Х/ф «Расплата» (12+)
04.30 Х/ф «Цена измены» (12+)

«ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Наукограды. Жуковский» (12+)
06.30, 05.30 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Россия. Прогулка по Мурманску» (12+)
07.00 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Россия. Выборгский замок» (12+)
07.30 Д/ф «Наукограды. Фрязино» (12+)
08.00, 18.00 «Интервью» (12+)
08.30, 18.30 «Специальный репортаж» (12+)
08.50, 18.50 «Мнение» (12+)
09.00, 19.00 Т/с «Люблю отца и сына» (16+)
12.10, 22.10 Т/с «Заговоренный» (16+)
17.55, 05.25 Д/ф «Арктический календарь» (12+)
03.50 Х/ф «Вальс-Бостон» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Фридрих Дюрренматт «Авария» в программе «Библейский сюжет»

07.05 М/ф «Грибок-теремок», «Заколдованный мальчик»
08.00 Х/ф «Ждите писем»
09.30 «Классная тема!»
10.00, 19.30 Новости культуры
10.15 «Тайны старого чердака». «Эпоха»
10.40 Х/ф «Наш дом»
12.15 «Первые в мире». «Телеграф Якоби»
12.30 «Неизвестные маршруты России». «Тверская область. Из Торжка в Калязин»
13.15 Д/ф «Серенгети». «Расплата»
14.10, 22.30 «Роман в камне». «Беларусь. Несвижский замок»
14.40 Х/ф «Похождения зубного врача»
16.00 Д/ф «Встреча на Курской дуге»
16.40, 02.10 «Искатели». «Подземный дом Ваганьковского холма»
17.25 Х/ф «Иллюзион» (12+)
19.45 «Эстрада, которую нельзя забыть»
20.30 «Кино, которое было». «Пике Даля»
21.10 Х/ф «Женя, Женечка и «катюша»»
23.00 «Ансамбль «Аллегро» под управлением Николая Левиновского»
23.55 Х/ф «Осенние сны»
01.15 Д/ф «Серенгети»

ЗВЕЗДА

06.05 Х/ф «Садко» (6+)
08.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
08.15 «Морской бой» (6+)
09.15 Д/с «Москва фронту» (16+)
09.45 Х/ф «Трембита» (12+)
11.40 «Легенды музыки». Лора Квинт (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 науки». Николай Гамалея (12+)
15.20 «Время героев». Иван Додосов (16+)
15.50 Д/ф «В июне сорок четвертого. Герои Свирского десанта» (16+)
16.50 Х/ф «Горячий снег» (12+)
19.15 Х/ф «Крым» (16+)
21.00 «Легендарные матчи». «Хоккей. Серия 1982/83. Матч № 3. «Монреаль Канадиенс» сборная клубов СССР» (кат12+)
00.00 Х/ф «Старшина» (12+)
01.35 «Х/ф Дом, в котором я живу»
03.15 Х/ф «Садко» (6+)
04.45 Д/ф «Западная Сахара. Несоуществующая страна» (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

27 августа

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10, 00.30 «Подкаст. Лаб» (16+)
06.55 «Играй, гармонь любимая!» (S) (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+)
12.25 X/ф «Одиноким представляется общежитие» (12+)
15.05 «Наталья Гундарева. О том, что не сбылось» (12+)
16.05 X/ф «Сладкая женщина» (12+)
18.00 «Вечерние новости»
19.00 «Три аккорда» (16+)
21.00 «Время»
22.35 X/ф «Пласт» (16+)

РОССИЯ 1

06.10, 01.30 X/ф «Фото на недобрую память» (16+)
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 «Доктор Мясников». (12+)
12.35 Т/с «Там, где ты» (12+)
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+)

«ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»
06.00 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Россия. Выборгский замок» (12+)
06.30 Д/ф «Наукограды. Фрязино» (12+)
07.00 Д/ф «Наукограды. Бийск» (12+)
07.30, 05.35 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Россия. Как чай Россию покорил» (12+)
08.00, 18.00 «Большой газ. Транспорт и оборудование» (12+)
08.30, 18.30 «С полем!» (16+)
08.50, 18.50 «Интервью» (12+)
09.00, 20.35 Т/с «Во саду ли, в огороде» (12+)
12.00, 23.35 Т/с «Незнакомка в зеркале» (12+)
15.05, 02.40 Т/с «След пираньи» (16+)
19.00 X/ф «Вальс-Бостон» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 М/ф «Храбрый портняжка», «Оранжевое горлышко», «Межа», «Молодильные яблоки»
08.10 X/ф «Похождения зубного врача»
09.30, 01.10 «Диалоги о животных». «Московский зоопарк»
10.10 «Тайны старого чердака». «Странные художники»
10.40 X/ф «Женя, Женечка и «катюша»
12.00 «Кино, которое было». «Пике Даля»
12.40 «Человеческий фактор». «Музей работает круглосуточно»
13.10 «Страна птиц». «Лето с вертишейкой»
13.50 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «Антон Чехов. «Человек в футляре»
14.30 X/ф «Человек в футляре»
16.05 65 лет Сергею Крикалеву. «Космическая одиссея 1991 год»
16.45 «Пешком...». Музей-заповедник «Коломенское»
17.15 К 75-летию со дня рождения Натальи Гундаревой. «Я очень люблю эту жизнь...»
17.55 X/ф «Сладкая женщина»
19.30 Новости культуры
19.45 «Эстрада, которую нельзя забыть»
20.30 «Кино, которое было». «Марлен. Прощание с шестидесятью»
21.20 X/ф «Июльский дождь»
23.05 «Запечатленное время». «ВГИК. Кино - наша профессия»
23.35 X/ф «Наш дом»
01.50 «Искатели». «Титаник» античного мира»
02.35 М/ф «Как один мужик двух генералов прокормил»

ЗВЕЗДА

05.40 X/ф «Постарайся остаться живым» (12+)
07.00 X/ф «Горячий снег» (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 Чиндйякиным (16+)
11.30 «Код доступа» (12+)
12.20 «Легенды армии» с Александром Маршалом (12+)
13.15 Т/с «Кремень. Освобождение» (16+)
18.00 «Главное» с Ольгой Беловой (16+)
19.40 «Галерея Звезд». Валентина Леонтьева (12+)
21.25 Д/с «Ступени Победы» (16+)
23.55 X/ф «Трембита» (12+)
01.40 X/ф «По данным уголовного розыска...» (12+)
02.50 X/ф «Старшина» (12+)

НОВОСТИ ОКРУГА

На Ямале возвели еще два аэровокзала

В селах Кутопьюган и Шурышкарки на вертолетных площадках возвели служебно-пассажирские павильоны. Новые здания появились взамен деревянных. Площадь здания в Шурышкарах - 55 кв.м., в Кутопьюгане - 70. Внутри разместились авиакасса, зал ожидания, санузел. Здание оборудовано пандусами и поручнями, что соответствует требованиям по обслуживанию маломобильных пассажиров. Сейчас готовится документация, необходимая для запуска новых аэровокзалов и идет подготовка к эксплуатации.

- Авиация - единственный круглогодичный вид транспорта, который доступен для малых населенных пунктов в округе. Важно сделать для пассажиров комфортные условия ожидания рейса и приобретения билетов. Сейчас не во всех селах есть возможность зарегистрироваться на рейс с приобретенными онлайн билетами, после установки оборудования в новых павильонах такая возможность появится, - рассказал Олег Федоров, ведущий консультант отдела развития воздушного транспорта.

В прошлом году аналогичные аэровокзалы появились в шести селах Ямала: Антипаюта, Гыда, Овгорт, Горки, Питляр и Новый Порт. Продолжаются работы в Ныде. Аэровокзалы возводят в рамках государственной программы «Развитие транспортной инфраструктуры» с целью обеспечения комфортного пребывания и обслуживания пассажиров, ожидающих рейс. Работы ведутся в рамках реализации поручения губернатора округа Дмитрия Артюхова по внедрению электронной продажи билетов и электронной регистрации пассажиров на вертолетные перевозки.

На сегодняшний день электронная продажа авиабилетов и регистрация пассажиров открыта в 13 отдаленных населенных пунктах.

Яндекс Лицей открывает новый набор на Ямале

Проект работает в округе уже третий год — за это время его выпускниками стали почти 50 юных северян.

В новом учебном году ямальских программистов ждут в Салехарде и Новом Уренгое. Лицей приглашает школьников 8-11-х классов и студентов 1-2-х курсов техникумов и колледжей, которым интересно программирование и которые хотят развиваться в IT. В течение года лицеистам предстоит погружение в промышленную разработку и Python. Выпускники Яндекс Лицея обладают навыками junior-разработчиков и владеют инструментами для веб- и бэкенд-разработки, геймдева и анализа данных.

Кроме того, с 2023 года Яндекс Лицей расширяет список направлений подготовки и открывает онлайн-обучение. Запускается годовой онлайн-курс по Go - быстро и производительному языку программирования, который востребован в IT-индустрии. Также, помимо годовых программ, для изучения будут доступны онлайн-специализации по разработке игр, анализу данных, машинному обучению, веб-разработке на Django и другим направлениям.

Расширение направлений и форматов обучения позволяет учащимся Яндекс Лицея самостоятельно выстраивать образовательную траекторию, выбирая именно те курсы и направления, которые им интересны. Благодаря онлайн-программам освоить перспективные профессии смогут ребята из всех регионов России.

Чтобы попасть в Лицей, нужно подать заявку на официальном сайте <https://lyceum.yandex.ru/> и успешно пройти отбор. Для прохождения отбора на Специализации требуются базовые знания программирования. При прохождении отбора на офлайн-программу на сайте можно найти примеры заданий прошлых лет - это поможет подготовиться. Набор в онлайн-формат продлится до середины сентября 2023 года, а в офлайн-формат до конца сентября 2023 года. Обучение бесплатное.

Пресс-служба губернатора ЯНАО.

СПРОСИМ У ДОКТОРА

закрепленные за собой, те или иные, функции. Эти клетки размещены в самых разных структурах организма: в крови и миндалинах, аппендиксе и лимфатических узлах, пейеровых бляшках и так далее. И около 75% их (этих клеток) сосредоточено в одном только кишечнике!

Кишечник населен просто невообразимым количеством самых разнообразных микроорганизмов. Исследования показали, что их в нем более 410 видов. Это, как правило, та микрофлора, которая положительно влияет на организм, помогая, в том числе, перевариванию пищи. Но есть и патогенная микрофлора. Она неизменно присутствует в кишечнике, но ее соотно-

шение всегда контролируется лояльными к организму бактериями.

А вот когда это соотношение, этот баланс, нарушается, то число патогенных микроорганизмов стремительно возрастает. Это негативно сказывается на общем физическом и эмоциональном состоянии. Но, это еще не все!

Данное состояние угнетает иммунные функции кишечника. Не зря специалисты говорят, что если иммунные силы человека ослаблены, то причину, в первую очередь, следует искать в «банальном» дисбактериозе.

Кишечник берет на себя функции иммунного органа, как местного значения, так и общего. При необходимости, специ-

альные клетки из него попадают в общий кровоток, транспортируясь по нему до конкретного места назначения. Если проницаемость кишечника, по каким-либо причинам, нарушается, это ведет к таким же негативным последствиям: ослаблению защитных сил организма.

По сути, все, что полезно для кишечника, полезно и для иммунитета, и наоборот - все, что потенциально может навредить кишечнику, вредит и защитным силам организма.

Заботьтесь о своем «втором мозге» и будьте здоровы!

С.С. Вернигорова,
зам. главного врача по ОМР.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

Как защититься от гриппа, ОРВИ и COVID-19

Сентябрь и октябрь - лучшее время для вакцинации, чтобы успеть выработать иммунитет, который защитит на протяжении всего сезона

Грипп, ОРВИ, новая коронавирусная инфекция (COVID-19) – острые респираторные вирусные инфекции, которые имеют всемирное распространение, поражают все возрастные группы людей.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому в основном воздушно-капельным путем (при чихании, кашле). Все три заболевания схожи и вызывают у человека острые респираторные заболевания с аналогичными симптомами (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, слезотечение и резь в глазах, в некоторых случаях - тошнота, рвота, диарея).

Одним из наиболее частых осложнений является пневмония, которая может сопровождаться дыхательной недостаточностью различной степенью тяжести.

Наиболее подвержены заболеванию лица старше 65 лет, страдающие хроническими заболеваниями (сахарным диабетом, заболеваниями бронхо-легочной системы, сердечно-сосудистыми заболеваниями), лица с ослабленным иммунитетом, беременные женщины.

Ежегодная вакцинация против гриппа - самый эффективный способ защиты от этого заболевания.

Вакцинация остается наилучшим методом профилактики гриппа и снижения риска серьезных осложнений (даже если инфицирование случится). Иммунизация проводится в предэпидемический период, начиная с сентября. Иммунитет вырабатывается в среднем 2 недели и сохраняется в течение 1 года. Вакцина против гриппа обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее патогенными и актуальными в данном эпидемиологическом сезоне.

Сентябрь и октябрь - лучшее время для вакцинации, чтобы успеть выработать

иммунитет, который защитит на протяжении всего сезона гриппа.

Для достижения полного иммунитета требуется две недели после прививки от гриппа. В течение этого времени ограничьте контакты и исключите контактирование с теми, у кого есть симптомы гриппа и других вирусных заболеваний.

Позаботьтесь о вакцинации против гриппа в начале сезона. Сейчас самое время задуматься о том, когда, как и где вы сделаете прививку от гриппа.

Меры неспецифической профилактики острых вирусных респираторных заболеваний позволяют значительно снизить

риски заболевания и предупредить распространение вирусной инфекции. Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно соблюдать следующие рекомендации:

- ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);
 - откажитесь от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем);
 - регулярно употребляйте продукты, содержащие большое количество витаминов и минералов (фрукты, овощи, лук, чеснок, клюква и т.д.), способствующих укреплению защитных сил организма;
 - одевайтесь по погоде, избегайте переохлаждения и перегревания;
 - избегайте контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
 - сократите время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
 - регулярно и тщательно мойте руки с мылом, обрабатывайте их кожным антисептиком;
 - осуществляйте влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
 - при первых признаках заболевания вызовите врача на дом.
- Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит вас и окружающих от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.

Берегите себя и будьте здоровы!

А.М. Санчай-оол,
врач-эпидемиолог МЦРБ.

Грипп. Почему каждый год новая прививка?

Вирус гриппа мутирует

Состав вакцин ежегодно обновляется в соответствии с прогнозом ВОЗ на предстоящий год

Иммунный ответ организма на вакцинацию ослабевает с течением времени

Прививаться от гриппа необходимо ежегодно!



Униженные дети неспособны к процветанию

О влиянии жестокого обращения с ребёнком на его физическое здоровье

Семья – первый социальный институт для ребенка. Это место, в котором он всегда должен чувствовать себя в безопасности, но иногда случается наоборот: семья оказывается самым опасным местом для ребенка.

Насилие – применение силовых методов или психологических атак на слабых и незащищенных людей (детей). Но насилием может быть и бездействие, создающее угрозу физическому и психическому здоровью ребенка. Вдвойне опасно, если насилие и семья представляют собой одно и то же. Вроде бы жизнь в нашей стране меняется, мы можем наблюдать этот прогресс во многих областях, но как показывает практика не во всех.

Жестокое обращение пагубно влияет на самые разные аспекты жизни ребёнка: здоровье, развитие, самооценку, общение, социальную адаптацию. Помимо вреда для физического и душевного здоровья, перенесённое ребёнком насилие со стороны близких людей существенно влияет на то, как этот ребёнок в дальнейшем будет выстраивать отношения с окружающими людьми и, прежде всего, со своими детьми. Возникающий таким образом цикл насилия проявляется на разных уровнях: и в актуальных отношениях между ребёнком и родителем, и в отношениях между поколениями. Все общие определения жестокого обращения с ребёнком называют таковым в первую очередь причинение вреда физическому и психическому здоровью ребёнка, угрозу его развитию или жизни. Кроме того, подчёркивается многообразие проявлений этого феномена.

Насилие бывает прямым и косвенным, единичным или систематическим, актуальным или прошедшим. Но важнее других выглядит классификация по содержанию насилия:

1. Физическое насилие. Это любые физические насильственные действия в отношении ребенка до 18 лет, в том числе варианты наказания (шлепки, толкание, хватание и другое).

2. Пренебрежение обязанностями. Под этим подразумевается несоблюдение родительских обязанностей, игнорирование потребностей ребенка, ненадлежащий уход за ребенком.

3. Сексуальное насилие. Использование ребенка до 18 лет с целью получения сексуального удовольствия. Любой эротический контакт с ребенком или его эксплуатация (порнография).

4. Психологическое насилие. Унижения, оскорбления, высмеивание и другие унижающие личностное достоинство модели поведения.

Любой вид жестокого обращения с детьми ведет к самым разнообразным последствиям, но их все объединяет одно – ущерб здоровью ребенка или опасность для его жизни. Отрицательными последствиями для здоровья являются: потеря или ухудшение функции какого-либо органа, развитие заболе-

вания, нарушение физического или психического развития, из 100 случаев физического насилия над детьми примерно 1-2 заканчиваются смертью жертвы насилия. Следствиями физического насилия являются синяки, травмы, переломы, повреждения внутренних органов: печени, селезенки, почек и др. Требуется время, чтобы залечить эти повреждения, но еще больше времени и усилий требуется для того, чтобы залечить душевные раны, психику ребенка, пострадавшего от побоев.

Различают ближайшие и отдаленные последствия жестокого обращения и невнимательного отношения к детям.

К ближайшим последствиям относятся физические травмы, повреждения, а также рвота, головные боли, потеря сознания, характерные для синдрома сотрясения, развивающегося у маленьких детей, которых берут за плечи и сильно трясут. К ближайшим последствиям относятся также острые психические нарушения в ответ на любой вид агрессии.

Эти реакции могут проявляться в виде возбуждения, стремления куда-то бежать, спрятаться либо в виде глубокой заторможенности, внешнего безразличия. Однако в обоих случаях ребенок охвачен острейшим переживанием страха, тревоги и гнева. У детей старшего возраста возможно развитие тяжелой депрессии с чувством собственной ущербности, неполноценности.

Среди отдаленных последствий жестокого обращения с детьми выделяются нарушения физического и психического развития ребенка, различные соматические заболевания, личностные и эмоциональные нарушения, социальные последствия.

У большинства детей, живущих в семьях, в которых тяжелое физическое наказание, брань в адрес ребенка являются методами воспитания, или в семьях, где они лишены тепла, внимания, например, в семьях родителей-алкоголиков, имеются признаки задержки физического и нервно-психического развития.

Зарубежные специалисты назвали это состояние детей неспособностью к процветанию.

Дети, пережившие любой вид насилия, испытывают трудности в социализации: у них нарушены связи со взрослыми, нет соответствующих навыков общения со сверстниками, они не обладают достаточным уровнем знаний и эрудицией, чтобы завоевать авторитет в школе и др. Решение своих проблем дети – жертвы насилия часто находят в криминальной, асоциальной среде, а это часто сопряжено с формированием у них пристрастия к алкоголю, наркотикам, они начинают воровать и совершать другие уголовно наказуемые действия.

Любой вид насилия формирует у детей и у подростков такие личностные и поведенческие особенности, которые делают их малопривлекательными и даже опасными для общества.



НАВСТРЕЧУ ОБСКОЙ ЯРМАРКЕ

ПРОДОЛЖЕНИЕ, НАЧАЛО В НОМЕРЕ 32

Из истории сельского хозяйства района

В 1931 году в районе численность оленьего стада достигала 34759 голов, в том числе в колхозных стадах 28%, в единоличном секторе 43%, в совхозном секторе 8%, у оседлого населения 4,8%.

В последующем численность оленьего стада возросла, превышая в отдельные годы 40 тысяч, 1938 году 40496 голов, 1940 году 39,9 тысяч голов оленей.

В 1933 году в колхозе «Путь Ленина» (с. Мужи) было 4745 голов оленей.

В 1928 году, по данным Сынского туземного совета, состояние животноводства было следующим. В Матлоре было 2 хозяйства, 3 лошади; в Ямгорте 2 хозяйства, 1 лошадь, 2 коровы, 1 нетель, 1 бык до 3-х лет; в Овгорте 3 хозяйства, 4 коровы, 2 нетели, 1 бык до 3-х лет; в Несьюгангорте 1 хозяйство, 2 коровы, 1 нетель, 1 бык до 3-х лет; в Нымвожгорте 1 хозяйство, 4 коровы, 1 нетель, 4 быка до 3-х лет.

Всего на Сыне было 9 хозяйств, 5 лошадей, 12 коров, 5 нетелей, 7 быков до 3-х лет, всего 29 голов.

В 1929 году А.И. Макаров из д. Нымвожорт, будучи зажиточным, имел свыше 400 оленей, являлся также наиболее видным животноводом, содержал 4 коровы, 1 нетель, 4 быков до 3-х лет, всего 9 голов.

В 1931 году площадь посева огородными культурами в районе составляла 8 гектаров. Общее поголовье лошадей 596, в том числе, в колхозах - 181, в единоличных хозяйствах - 415 голов.

Крупного рогатого скота - 401 голова: в колхозах - 233, у единоличников - 168 голов. Овец - 81, в колхозе - 57, у единоличников - 24 головы. Количество оленей в районе составляло 45083 головы, в колхозах - 9452, в совхозе - 1156, у единоличников - 34475 оленей. Всего хозяйств в районе - 1087, количество колхозов - 17.

В предвоенное время, в 1940 году, колхоз «Заря» (с. Горки) завез 9 серебристо-черных лисиц и одним из первых начал заниматься звероводством.

В 1941 году горковский колхоз «Заря» перевыполнил планы по урожайности всех культур. На площади 15 гектаров было собрано картофеля по 98 центнеров, а на семенном поле - по 140. Урожай капусты составил 325 центнеров с гектара, ячменя - 10,7 центнеров.

В 1943 году в районе средний урожай картофеля составлял 126 центнеров с гектара, в том числе, в колхозах «Голос рыбака» (д. Ханты-Питлярь) - 275, «Путь Ленина» (с. Мужи) - 136, «Заря» (с. Горки) - 133. В последнем был получен и очень высокий урожай овощей: белокочанной капусты - 226 центнеров с гектара, огурцов в парниках по 14 килограммов с рамы.

В 1942 году общая площадь Мужевского оленеводческого совхоза составляла 274044 гектара, из них зимних - 65584 га, летних - 25835 га, весенне-осенних - 81921 га, проходных путей совместного поль-



зования - 100704 га. Поголовье на начало года составляло 4502 головы оленей.

В послевоенные годы, в 1950-ом, численность оленьего стада достигла в районе 43126 голов, 1953 году - 49,5 тысяч голов. В районе при наличии пастбищ максимум на 30 тысяч оленей, поголовье к 1957 году было увеличено до 51 тысячи оленей. Такая большая перегрузка пастбищ не замедлила отрицательно сказаться на состоянии оленеводства. В 1957 году поголовье оленей в районе сократилось на 19 тысяч, а в 1958 году еще на 10 тысяч голов.

В 1953 году на Мужевской звероферме было 307 черно-бурых лисиц вместе с молодым. Ухаживали и за платиновыми лисицами, но на мировом рынке они не были востребованы, и вскоре зверьки были ликвидированы.

В 1955 году в районе было 642 головы серебристо-черных лисиц, норки - 80 голов, а в 1963 году голубых песцов - 238 голов, норки - 694 голов. Одним из луч-

ших хозяйств округа по выращиванию серебристо-черных лисиц считалась звероферма колхоза «Путь Ленина» (с. Мужи), возглавляемая Дмитрием Михайловичем Завьяловым.

В 1958 году в среднем по ферме от каждой самки лисицы было получено по 4,16 щенка, сдаточная цена шкурки составила 1080 рублей.

В 1954 году в Москве на ВДНХ был представлен колхоз «Путь Ленина» (с. Мужи), а его бригадир по овощеводству А.Е. Рочева за успехи в картофелеводстве была награждена орденом «Знак Почета». Ее бригада несколько лет подряд собирала по 80-90 центнеров клубней картофеля с гектара, а в 1953 году, посадив картофель квадратно-гнездовым способом, получила по 350 центнеров клубней с гектара.

*По материалам А.И. Вальгамова
подготовил Николай Рочев.
Фото из архива ШПМК.*

ПРОДОЛЖЕНИЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

ФЕСТИВАЛЬ «БЕРИНГОВ ПРОЛИВ»

Мужжи - Ямал - Чукотка - Арктика

Анадырь мой, любовь моя и боль,
Дай помолчать, единственный, с тобой,
Откройся мне, прими наш самолет...

— Туман, сплошной туман, — сказал пилот.

Антонина Кымытваль, "Любви моей исток", перевод с чукотского М. Эдидовича



Чукотка и в правду принимает не всех и не всегда. Но нам повезло, мы прилетели в аэропорт Анадыря и улетели из него вовремя. В эти дни самый удаленный регион России принимал участников фестиваля «Берингов пролив» - это целая череда событий, включающая, в числе прочего, большую программу соревнований по национальным видам спорта и регату на традиционных каяках. Жаль, что мы этих зрелищ не увидели... Но мне посчастливилось получить приглашение от организаторов фестиваля принять участие в деловой программе - большом форуме, посвященном вопросам развития туризма в Арктике.

Это чрезвычайно полезно - время от времени выбираться из своей территориальной скорлупки и выезжать в другие регионы, общаться с представителями туристической отрасли, которые работают в других регионах. А когда это сплошь регионы Арктики - оно вдвойне интересно.

В последнее время я все реже слышу суждения, что мы слишком далеко находимся от федеральных центров, что наша логистика совсем не способствует развитию туризма. Обычно именно так звучит основной аргумент скептиков, не верящих в туристические перспективы Шурьшкарского района, а то и Ямала в целом.

Чукотка! Вот где далеко, вот где логистика - это просто слово... Найдите ее на карте - крайняя северо-восточная точка России. Дальше - только Берингов пролив. Это самый крайний «край Земли!» Но и здесь есть понимание, насколько важно развитие туризма для региона, для отдельных муниципалитетов, для удаленных сел и деревень. Форум был инициирован правительством региона, а организован Министерством РФ по развитию Дальнего Востока и Арктики. Губернатор Чукотского автономного округа Роман Копин лично участвовал в работе форума.

Прямой путь на Чукотку начинается в Москве или Новосибирске. Самолет из Москвы летит около 8,5 часов, сменяя девять (!) часовых поясов. Посадка в аэропорту под названием «Угольные копи», и тут начинается самое интересное! Город Анадырь - региональная столица - находится на противоположном берегу лимана Анадырского залива. И между этими берегами нет паромной переправы или иного стационарно организованного переезда. Здесь работают частные перевозчики - таксисты на УАЗках, ГАЗельках и небольших катерках. От аэропорта мы ехали около 30 минут до берега на старенькой УАЗке, потом погрузились на катер. Первые впечатления: при относительно «безветренной» погоде волна захлестывала палубу и окна, а за бортом ворочались белые спины белух и сновали черные головки любопытных нерп. Примерно через полчаса мы вышли на песчаный пляж Анадырской косы, и уже другой выдавший виды бездорожник помчал нас в гостиницу. Нам крупно повезло, потому что нередки случаи, когда пересечь лиман невозможно, и тогда самолет летает без пассажиров...

Анадырь - удивительный город, открытый всем ветрам Чукотского моря. По числу жителей он сравним с Шурьшкарским районом - немногим более 10 тысяч человек. Со стороны лимана кажется, что густо посаженные разноцветные его дома наперегонки взбираются по крутому склону. Город и вправду очень компактный, прогулка вдоль Мужей куда длиннее, чем через всю чукотскую столицу. Большие чайки, очень похожие на наших халеков, кажется, живут на подоконниках и крышах, заменяя наших ворон или городских голубей. С их криками ты засыпаешь и просыпаешься, и не всегда утром. Еще из особых примет города - цветные пятиэтажки, много муралов, чистые ухоженные улицы, дороги, почти свободные от машин, и, конечно, море - буквально со всех сторон, кроме той,

где мыс становится частью материка. Ощущение величия природы, ее бесконечного могущества - пожалуй, главное чувство, которое испытываешь, находясь здесь.

Большинство участников форума представляли крупный бизнес, работающий в различных регионах Арктики и Дальнего Востока: в Архангельской и Мурманской областях, в Карелии, Якутии, в Хабаровском крае, Приморье и других. Они рассказывали о больших дорогостоящих проектах, о своих успехах и проблемах, которые в общем на арктическом пространстве очень похожи и требуют существенных финансовых вливаний в логистику и инфраструктуру территорий.

Туристические маршруты по Чукотке - это морские круизы и этнические путешествия к материковым оленям и береговым чукчам. В регионе работают несколько местных туроператоров, а также ряд федеральных компаний. И поток туристов есть, несмотря на удаленность, но есть и потребность в его увеличении. Основных проблем две - логистика внутри региона и неразвитость туристических локаций в местах заезда, например, в Анадыре. Все самое интересное - места рыбных и морских промыслов, оленеводческие стойбища, лежбища моржей, киты и птичьи базары - находится далеко от города. И, когда погода нелетная, туристы зря теряют время. Кроме небольшого, хоть и неплохо сделанного, музея и морского побережья Анадыря посетить особо нечего.

В этом смысле, думаю, опыт Шурьшкарского района может быть весьма полезен жителям и туроператорам Чукотки. На деловом форуме я рассказывала именно об этом: как без глобальных финансовых вложений любой муниципалитет может создать условия для развития многочисленных локальных туристических площадок и услуг.

Оказавшись в эпицентре обсуждений перспектив развития арктического туризма, я вновь убедилась, что мы движемся единственно правильным путем - другого не дано нашей прекрасной, но финансово небогатой Шурьшкарской земле. Только частной инициативой и обязательно при поддержке руководства района мы можем развивать туризм, создавать интересные локации, формировать местное производство, основанное на обской рыбе, оленине, молочной и иной сельскохозийственной продукции, сувенирных промыслах. Но каждая коробка молока или йогурта, баночка рыбных консервов или упакованная колodka, востребованное и актуальное сувенирное изделие должны быть брендированы и узнаваемы - сделано в Шурьшкарском районе! А когда появится много небольших и разноплановых местных производств, тогда и поток туристический образуется сам собой.

Прощай, Чукотка, с твоими белухами, забавными нерпами, суетливыми халеками, с удивительно интересной твоей историей и «настоящими» людьми! Наверное, когда-нибудь я вернусь, чтобы лучше тебя узнать!

*Анна Брусницына.
Фото автора.*

НАШЕЙ ИСТОРИИ СТРОКИ

Часть 1: Кушеват — первое русское поселение на Ямале**НАЧАЛО НА 4 СТР.**

Неукротимо катилось время. Были усмиренны, где силой, где договором местные племена, проторены зимние и летние пути, и вслед за казацкими отрядами в нашу сторону двинулись русские торговые люди, свободные крестьяне, промышленники. Кто в поисках лучшей доли, кто с целью разбогатеть, привлечённый рассказами о несметных богатствах северной земли, разные любители авантур и приключений. Были и «гулящие» люди – те, кто скрывался от закона и правосудия, или просто беглые каторжники. Кто-то уходил дальше, кто-то возвращался назад, но были и те, кто осел и пустил

корни на этой земле. Долгое время Кушеват был небольшим селеньем. Вероятно то, что изначально, вначале заселения этих земель русскими, на месте зимовья был построен острог.

По меткому выражению Гавриила Державина «Начало построения города сего Древность от нас скрыла», поэтому остаётся только предполагать и опираться на мнение специалистов о том, как же выглядел наш маленький северный форпост.

Скорее всего, по мнению «ревнителя северных древностей», доктора архитектуры, профессора Александра Викторовича Ополонникова, Кушеватский острог имел такую же форму, что и Берёзовский острог, не было возможности в те времена для особых архитектурных изысков, строили по единому об-

разцу, с единой целью – закрепиться на этих землях, утвердить российскую государственность.

И, конечно, по правилам того времени, в остроге обязательно строили небольшую церковь – часовню. Таким образом, русские поселенцы принимали участие в христианизации местного населения. И способы эти были более гуманные, чем у представителей официальной власти, что в дальнейшем, послужило хорошей основой для налаживания социально-экономических связей и дружеских отношений между местным населением и русскими переселенцами. Об этом мы расскажем в следующих публикациях.

Наталья Русских, участник проекта «Наше Семизорье».

ОФИЦИАЛЬНО**ИЗВЕЩЕНИЕ**

о размещении проекта отчёта об итогах государственной кадастровой оценки объектов недвижимости: зданий, помещений, сооружений, объектов незавершённого строительства, машино-мест, расположенных на территории Ямало-Ненецкого автономного округа

Департамент имущественных отношений Ямало-Ненецкого автономного округа (далее – департамент, автономный округ) информирует о нижеследующем.

В соответствии со статьёй 14 Федерального закона от 03.07.2016

№ 237-ФЗ «О государственной кадастровой оценке» (далее – Закон о кадастровой оценке) на основании принятого департаментом решения

(от 22.04.2022 № 4-О «О проведении государственной кадастровой оценки объектов недвижимости, расположенных на территории Ямало-Ненецкого автономного округа») в 2023 году на территории автономного округа проводится государственная кадастровая оценка в отношении следующих видов объектов недвижимости: зданий, помещений, сооружений, объектов незавершённого строительства, машино-мест.

Государственным бюджетным учреждением автономного округа «Государственная кадастровая оценка» (далее – учреждение) по состоянию на 01.01.2023 для перечисленных объектов недвижимости определена кадастровая стоимость и подготовлен проект отчёта об итогах государственной кадастровой оценки 2023 года (далее – проект отчёта).

Во исполнение требований Закона о кадастровой оценке проект отчёта размещён:

- в фонде данных государственной кадастровой оценки Федеральной службы государственной регистрации, кадастра и картографии (на официальном сайте Росреестра)



- на сайте государственного бюджетного учреждения автономного округа «Государственная кадастровая оценка»



Обращаем Ваше внимание, что положениями Закона о кадастровой оценке определен порядок предоставления замечания к проекту отчёта (далее – Замечание). Замечания представляются любыми заинтересованными лицами в течение тридцати календарных дней со дня размещения в фонде данных государственной кадастровой оценки. Дата размещения проекта отчёта – 02.08.2023. Дата окончания срока ознакомления с проектом отчёта – 17.08.2023.

Во исполнение требований Закона о кадастровой оценке учреждение принимает Замечания, которые могут быть поданы следующими способами:

- почтовым отправлением: 629008, ЯНАО, г. Салехард, а/я № 1/38;
- при личном обращении: ЯНАО, г. Салехард, ул. Чубынина, дом 14 (вход со двора, первое крыльцо слева, 6 этаж);
- в электронном виде: письмом на электронную почту учреждения gko@yanao.ru. с вложением электронного документа (алгоритм для ознакомления с отчётом и порядок подачи замечания к проекту отчёта размещены на сайте учреждения <https://gko.yanao.ru/activity/7704/> ниже по странице);
- обращением в многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг.

Замечания наряду с изложением его сути должно содержать:

- 1) фамилию, имя и отчество (последнее – при наличии) фи-

зического лица, полное наименование юридического лица, номер контактного телефона, адрес электронной почты (при наличии) лица, представившего Замечание к проекту отчёта;

2) кадастровый номер объекта недвижимости, в отношении определения кадастровой стоимости которого представляется Замечание к проекту отчёта, если замечание относится к конкретному объекту недвижимости;

3) указание на номера страниц (разделов) проекта отчёта, к которым представляется замечание (при необходимости).

К Замечанию могут быть приложены документы, подтверждающие наличие ошибок, допущенных при определении кадастровой стоимости, а также иные документы, содержащие сведения о характеристиках объектов недвижимости, которые не были учтены при определении их кадастровой стоимости.

Замечания, не соответствующие требованиям, установленным статьёй 14 Закона о кадастровой оценке, не подлежат рассмотрению. Иная форма представления Замечаний заинтересованными лицами (в том числе предоставление Замечаний в Росреестр) действующим законодательством не предусмотрено.

ТЕЛЕФОН горячей линии, по вопросам кадастровой оценки государственного бюджетного учреждения автономного округа «Государственная кадастровая оценка»: 8 (34922) 5-08-11 с 08:30 до 18:00 (будние дни), перерыв с 12:30 до 14:00.

ДАТЫ И СОБЫТИЯ

Большая культура малых народов

Ярким завершением Недели традиций и родных языков стала интерактивная программа "Люди Севера", которая прошла 12 августа на смотровой площадке Юган-парка в Мужах

НАЧАЛО НА 3 СТ.

Видеозаписи и фотоматериалы с выполнением заданий этноквеста, а также информацию о его результатах любой желающий может посмотреть, пройдя по ссылке <https://vk.com/event197485288>.

- Я поздравляю всех участников нашего онлайн проекта с его успешным завершением, - отметил директор МБУ ШЦКС Ильшат Хамидуллин. - Спасибо всем за бережное отношение к своей культуре и желание сохранить и передать культурное наследие молодому поколению! Всем желаю здоровья, мира, счастья и благополучия! Этноквест «Наследие» через год вновь начнёт свою работу, и я надеюсь, к нам присоединится еще больше желающих продемонстрировать свою любовь к родной самобытной культуре.

Нина Озелова в свою очередь вручила дипломы участникам диктанта на языках КМНС ЯНАО. С каждым годом эта акция приобретает популярность и новое звуча-



ние. Так, например, в Мужах впервые диктанта на ханты языке писали в гостевом чуме Лонгортовых, а в написании диктанта на коми языке приняли участие около 30 человек в возрасте от 10 до 75 лет.

Малые народы – носители и продолжатели великого наследия, и это духовное богатство жители нашего района стараются сохранить. Подтверждением тому служат различные фестивали, национальные праздники и тёплые встречи. Частой участницей таких мероприятий является Наталья Елескина. Она призналась, что её папа по национальности коми, мама – ненка, а дети – ханты, поэтому ей особенно близка и дорога культура малых народов, проживающих в нашем районе.

- Моё сердце поёт, а душа ликует, когда я слышу родные напевы и вижу яркие национальные наряды, - добавила Наталья Сергеевна. - Так приятно, что шурьшкарцы стараются сохранить и приумножить культурное богатство нашей земли!

Тамара Куляева.
Фото Татьяны Паришковой.

МБУ общественно-политическая газета

СЕВЕРНАЯ ПАН РАМА

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 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, соблаговозваний, 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.