

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕСТВЕННО-
ПОЛИТИЧЕСКАЯ
ГАЗЕТА

СЕВЕРНАЯ ПАН РАМА

37 (7166)
16 сентября
2023 года

ВЫХОДИТ
ПО СУББОТАМ
ИЗДАЁТСЯ
С 8 СЕНТЯБРЯ
1940 ГОДА

Выборы губернатора области: активно и организованно

Итоги единого дня голосования на территории Шурышкарского района



10 сентября на территории Шурышкарского района состоялись выборы губернатора Тюменской области. Среди претендентов на должность губернатора области голоса избирателей распределились следующим образом:

- Левченко Иван Григорьевич (КПРФ) – 5,81%
- Моор Александр Викторович (ЕДИНАЯ РОССИЯ) – 81,23%
- Пискайкин Владимир Юрьевич (СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ) – 2,69%
- Садовников Денис Владимирович (ЛДПР) – 9,19%

Шурышкарский район вошел в тройку лидеров на Ямале по активности избирателей, количество проголосовавших составило 75,16%.
Голосование на выборах прошло организованно и спокойно. Нарушений не зафиксировано.

Территориальная избирательная комиссия.

ИЗБРАН
НА ВТОРОЙ СРОК



2 - 3

ЭСКУЛАП

7 - 8, 13 - 14

ЯМАЛ
ГОСТЕПРИИМНЫЙ



6, 18

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

"Ямал для людей!"

10 сентября депутаты Законодательного Собрания Ямала в ходе тайного голосования большинством голосов избрали Дмитрия Артюхова губернатором автономного округа на второй срок подряд

Этот пост он будет занимать ближайšie пять лет. На заседании присутствовал полномочный представитель Президента в УрФО Владимир Якушев.

Дмитрий Артюхов – один из трех кандидатов, предложенных Президентом РФ по представлению главы Тюменской области. Глава региона представил итоги работы за пять лет, подробно рассказав о том, что сделано по трем основным приоритетам – жилье, дороги и медицина, презентовав свою программу развития региона на следующую пятилетку, в которую вошел ряд новых программ.

В своем выступлении Дмитрий Артюхов обозначил планы региона по созданию в округе лучшей территории детства. Это строительство новых школ, ориентир в образовательном процессе на раскрытие талантов учеников, модернизация ДШИ и библиотек, строительство спортивных объектов, создание молодежных пространств, поддержка патриотических и экологических проектов. Рассказал о темпах жилищного строительства и переселения ямальцев в комфортные квартиры из аварийного жилья, строительства и модернизации социальных объектов, ремонта дорог. Особое внимание глава региона уделил поддержке ямальцев, которые служат в зоне специальной военной операции, их семей и помощи в восстановлении подшефной Волновихи.

Дмитрий Артюхов анонсировал создание программы повышения качества медицинской помощи. Это будет региональный стандарт, предполагающий высокий уровень обслуживания пациентов и достойные условия труда и отдыха для врачей и медперсонала. Критерием успешной реализации программы станет удовлетворенность жителей медицинской помощью. Этот уровень должен быть не ниже 80%.

Безопасность – один из новых приоритетов работы окружного правительства. Дмитрий Артюхов анонсировал курс на его усиление в ежегодном докладе о положении дел в округе в апреле этого года.

Глава региона поблагодарил предприятия топливно-энергетического комплекса, работающие в регионе.

Сергей Ямкин подписал постановление Заксобрания ЯНАО об избрании губернатора и передал его Дмитрию Артюхову, получившему большинство голосов.

В своих решениях мы всегда руководствуемся интересами населения. Программу Дмитрия Андреевича можно заключить в короткий слоган: «Ямал для людей!». Это благоустройство, от-



крытие новых соцобъектов, строительство жилья и дальнейшее развитие экономического потенциала региона. Это выверенный план действий. Для нас принципиально сохранить заданный вектор развития региона, – прокомментировал спикер окружного парламента Сергей Ямкин.

Уральский полпред Владимир Якушев отметил достигнутые за пять лет высокие результаты и масштабную программу дальнейшего развития Ямала, ставшие решающими при голосовании депутатского корпуса за кандидата.

– Все последние рейтинги, цифры, достижения говорят о системной работе, выстроенной в регионе. Я много лет прожил на Ямале и могу с уверенностью сказать, что, то качество жизни, которое сегодня достигнуто на Ямале, – это совместная работа вас и ваших муниципальных и окружной команд. Вы продолжаете курс, заложенный предыдущими губернаторами, и все те программы, которые были ими начаты, успешно продолжают и развиваются. Уверен, что под вашим руководством Ямал продолжит свое уверенное движение вперед, – подчеркнул Владимир Якушев.

Во второй половине дня 10 сентября состоялась церемония вступления в должность высшего должностного лица региона.

Торжественная церемония инаугурации состоялась в культурно-деловом центре окружной столицы ЯНАО.

Дмитрий Артюхов произнес торжественную присягу.

– Продолжить руководство родным для меня Ямало-Ненецким автоном-

ным округом – большая честь и огромная ответственность. Перед земляками, регионом, перед главой государства. Президент России поставил задачу наращивать темпы изменений, добиваться повышения качества жизни и благополучия наших граждан. На Ямале действуем именно так. Я верю в нашу силу и твердость, в великие возможности Ямала и России, в каждого, кто выбрал для себя путь созидания. Считаю своим долгом сделать всё для Ямала, его настоящего и будущего, для благополучия каждого жителя. Убежден, вместе мы добьемся успеха, – сказал Дмитрий Артюхов.

На мероприятии присутствовали зампреда правительства РФ Александр Новак, полномочный представитель Президента РФ в УрФО Владимир Якушев, председатель Комитета Госдумам РФ по экологии, природным ресурсам и охране окружающей среды Дмитрий Кобылкин, губернатор ХМАО Наталья Комарова, губернатор Тюменской области Александр Моор, почетный гражданин ЯНАО Юрий Неёлов, председатель Законодательного Собрания ЯНАО Сергей Ямкин, депутаты регионального парламента, руководители окружных ведомств, представители общественности и средств массовой информации.

– Во второй раз депутаты окружного Законодательного Собрания доверили вам руководить регионом. Я уверен, это в первую очередь, доверие жителей Ямала, которые уже знают вас как ответственного руководителя и порядочного человека. Ямал – это стратегический регион нашей страны, сила, мощь, большая семья северян. Это регион с

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

огромным потенциалом, и мы видим, как он успешно движется вперед. Уверен, что и в будущем Ямал продолжит развиваться как в экономическом, так и в социальном плане, улучшая качество жизни каждого человека, живущего здесь», - сказал Александр Новак.

Владимир Якушев, Дмитрий Кобылкин, Наталья Комарова и Александр Моор также отметили уверенное движение Ямала вперед под руководством ответственного успешного управленца, который успел завоевать сердца земляков.

Напомним, что Дмитрий Артюхов возглавил регион 9 сентября 2018 года. В первый же год он обозначил три основных приоритета работы: это жилье, дороги и здравоохранение. За минувшую пятилетку удалось достичь значительных результатов в этих трех направлениях.

Жильё

Ключевая цель губернатора - расселить один миллион квадратных метров аварийного жилья к 2025 году. Сегодня этот план выполнен наполовину, жилищные условия улучшили 12 800 семей. Пик ввода многоквартирных домов под расселение аварийного жилищного фонда планируется в конце 2023 - 2024 году. Построен микрорайон Славянский в Новом Уренгое, ударными темпами возводится Обдорский в Салехарде, Южный в Тарко-Сале, Солнечный в Тазовском. Строятся жилые кварталы в Губкинском, Ноябрьске и Муравленко. Все новые микрорайоны застраиваются комплексно: рядом есть школы и детские сады, сразу после застройки выполняется благоустройство: возводятся детские площадки, проводится озеленение. Парковки проектируются по принципу «одно машиноместо на квартиру»: в условиях Крайнего Севера паркинг рядом с домом - важная составляющая комфорта. Сейчас в округе строится 225 многоквартирных домов.

Дороги

Еще пять лет назад дороги были самой злободневной темой для ямальцев. Сегодня, с учетом объема работ этого сезона, в округе привели в порядок более тысячи километров региональных и муниципальных трасс. Ежегодно глава региона за рулем отечественной Лады XRAY отправляется по маршруту от Салехарда до Ноябрьска, чтобы лично оценить качество работ и проверить соблюдение сроков. Совершить автопробег с западной в восточную часть региона стало возможным благодаря запуску всепогодного проезда от Салехарда до Надыма в декабре 2020 года. Сейчас дорогу постепенно приводят в порядок. Улучшилась и логистика: с «большой земли» потянулась вереница грузовиков с продуктами, стройматериалами, товарами для потребителей.



Получила развитие и авиация: за пять лет в пять раз увеличилось число субсидируемых авиарейсов, теперь их 43. Главный перевозчик - авиакомпания «Ямал» - открыла прямые рейсы на юг и в курортные города. Многодетные семьи могут приобрести билеты на детей по льготной стоимости - 2500 рублей. Это тоже инициатива губернатора. С 2019 года такие билеты купили более 70 тысяч раз.

Здравоохранение

Более 15 тысяч единиц оборудования приобрели в ямальские больницы. Появились и нужные для диагностики аппараты КТ и МРТ, в том числе оборудование закупается при поддержке компаний ТЭК. В городах Ямала построено 15 новых больниц, сейчас проектируется и возводится еще 35 объектов.

Социальная политика

Ежегодно порядка 80% окружного бюджета расходуется на социально значимые направления. За пять лет в округе построили более 100 объектов социальной инфраструктуры: это детские сады, школы, больницы, учреждения культуры и спорта, пространства для молодежи.

Впервые в новейшей истории Ямала построено сразу 28 новых современных детских садов. В них есть все для полноценного развития ребенка. В округе обеспечена 100% доступность мест в дошкольных учреждениях, что решает задачу нацпроекта «Демография». Следующий шаг - планомерная замена деревянных садиков на капитальные. Эта задача уже решена в Новом Уренгое и Муравленко.

Запущена и масштабная программа строительства новых школ. Для того,

чтобы придать современный вид надежным капитальным зданиям советской постройки - запустили программу реновации.

Созданы крупнейшие инфраструктурные объекты по концессии - в 2020 году запущено движение по Пуровскому мосту, в феврале этого года Президент запустил новый терминал аэропорта в Новом Уренгое.

Отдельное внимание уделяется семьям с детьми: по инициативе главы региона введен региональный маткапитал, с пяти лет до одного года снижен «ценз оседлости» для получения меры. При рождении ребенка семьи получают коробку со всем необходимым на первый год жизни - в ней 50 предметов. За пять лет подарки получили более 27 тысяч семей. Молодые кочующие семьи из числа КМНС при рождении третьего или последующих детей с января 2021 года получают «чумовой капитал». На сегодня его обладателями стали более 200 семей.

Округ достойно справляется с вызовами времени. Для поддержки ямальцев, находящихся в зоне спецоперации и их близких, предусмотрено более 50 мер поддержки. Регион стабильно отправляет гуманитарную помощь на передовую, обеспечивает военнослужащих транспортом и техникой. В подшефной Волновхе с июня 2022 года восстановлено 47 объектов: больница, станция переливания крови, школы и детские сады, ДШИ, жилье дома.

На будущие пять лет к трем приоритетам добавляется безопасность, а также «Ямал - лучшая территория детства». В округе запущена масштабная программа Ямал-100, цель которой обеспечить максимально высокое качество жизни северян к 100-летию округа, который отметят в 2030 году.

Материал и фото предоставлены пресс-службой губернатора ЯНАО.

ВЫБОРЫ-2023

"Спасибо за поддержку!"

Александр Моор поблагодарил жителей трёх регионов за активное участие в выборах губернатора Тюменской области

Из более 1 млн 300 тыс. человек, проголосовавших на территории Тюменской области, ХМАО- Югры и ЯНАО, около 1 млн 70 тыс. избирателей поддержали его кандидатуру.

- Я благодарю всех земляков, кто пришел на избирательные участки и отдал свой голос за меня. Спасибо вам за поддержку! Это и оценка предыдущих пяти лет, и аванс на предстоящую пятилетку. Сделаю всё, чтобы оправдать ваши надежды, - отметил Александр Моор в своем обращении.

Также он поблагодарил за оказанное доверие президента РФ Владимира Путина, полномочного представителя президента в УФО Владимира Якушева и партию «Единая Россия» за поддержку его кандидатуры на выборах, а команды Югры и Ямала и лично Наталью Комарову и Дмитрия Артюхова – за поддержку и сотрудничество.

- Решение многих задач, поставленных президентом, отражено в моей предвыборной программе и будет выполнено, - подчеркнул Александр Моор.

ИА «Тюменская линия».



www.tyumen.izbirkom.ru



ВСТРЕЧИ С ГЛАВОЙ

В неформальной обстановке

12 сентября глава района Олег Попов встретился с членами районного молодёжного совета и другими представителями активной молодёжи

Встреча прошла в неформальной обстановке – в современном пространстве молодёжного центра в мягких креслах за чашечкой чая. И беседа получилась непринуждённой, оживлённой, душевной.

Ребята рассказали о себе, своих проектах – реализованных и готовящихся к воплощению. Из присутствующих участников разговора были две выпускницы ТГУ этого года, которые вернулись в родное село и начали совсем недавно работать. Валерия Ворсина – учителем русского языка и литературы в Мужевской школе, Юлия Нензелова – специалистом в районном молодёжном центре. Девушки – однокурсницы, обе окончили филфак с красным дипломом. Валерия поделилась впечатлениями о первых двух рабочих неделях. Юлия рассказала, что планирует



открыть студию телевидения для детей при молодёжном центре.

Девушки и молодые люди, работающие не первый год в районе, представили свои проекты, получившие под-

держку на различных грантовых конкурсах. Примечательно, что большинство ребят, сидящих в студии и подключившихся по видеосвязи из других сёл, уроженцы Шурьшкарского района. И

как отметил глава района, беседовать с такой молодёжью интересно, как ни с кем другим.

- Вы хорошо знаете специфику района и хотите изменить жизнь в нём к лучшему, - сказал Олег Николаевич. - В этом я рассчитываю на вашу помощь и поддержку.

Руководитель муниципалитета предложил ребятам создать районный чат для активной молодёжи – для более оперативного решения совместных вопросов – и сформировать команду молодых общественников, которая бы помогала следить за благоустройством наших сёл.

Здесь же состоялась презентация концепции молодёжного форума, который пройдёт в феврале 2024 года.

*Тамара Куляева.
Фото информационно-аналитического управления.*

ДОСУГ ДЕТЕЙ

"Киберспорт" и "Модный портал"

ЦВидО приглашает юных жителей райцентра выбрать занятия по душе

Дополнительное образование занимает важное место в системе общего образования детей. Несмотря на то, что оно не является обязательным, трудно представить образование полным, без разного рода дополнительных кружков и секций. Центр воспитания с.Мужи представляет вниманию школьников объединения, в которых каждый желающий имеет возможность проявить и развить свои творческие способности.

Театральная студия «Каллиопа» объединяет любителей поэзии. Театрализованные постановки в стихотворной форме на социальные темы – это устоявшийся стиль данного объединения. Педагог Галина Михайловна Артеева приглашает любителей сценического искусства в свою команду. Студия создания мультфильмов ждёт креативных ребят, которые желают воплотить в жизнь все свои фантазии. «Слон с крыльями, синее солнце, жаба на метле – всё это может стать реальностью на экранах мониторов юных мультипликаторов», - обещает педагог объединения Галина Михайловна Артеева.

Не менее интересно и волшебно можно провести время на занятиях у Игоря Ивановича Филиппова. VR/AR технологии, «УБЛА» и «Киберспорт» - не каждый взрослый поймет, а современным детям давно знакомы эти слова, так что сменку подмышку и бегом в мир безграничных возможностей.

Календарь праздников содержит в себе огромное количество значимых для каждого человека дат. Творческое объединение «Сувенир» приглашает ребят, которые любят не только получать подарки, но и дарить. А на «Модном портале» можно сконструировать образ для любого мероприятия. Творческими объединениями заведует Татьяна Степановна Романова.

Всерьез и надолго погрузиться в студию театра можно в студии «Объект». Под руководством Сергея Сергеевича Котова стало возможным прожить фрагмент классического литературного произведения. Второе объединение Сергея Сергеевича «Я – волонтер!» даёт возможность внести свой вклад в общество и сделать мир лучше.

Объединение Ларисы Николаевны Анемгуровой «Национально прикладное искусство» приглашает детей познать народные традиции, обычаи, культуру и ремесло коренных жителей нашей родной земли.

Как известно, движение – жизнь. Интересно подвигаться, с пользой для здоровья и направить энергию в мирное русло можно в студии Анастасии Ивановны Петровой «Основы хореографии». А еще нынче открылась детская телестудия «ЦВидО». Анастасия Петрова ждёт всех неравнодушных к съёмке, монтажу и журналистским расследованиям.

В современном обществе роботы очень активно взаимодействуют с людьми. Это проявляется в быту, в работе и на досуге. Как устроен мир конструирования и программирования можно узнать в объединении Ивана Николаевича Солохина «Робототехника».

Справки и вопросы по телефону 8(34994)21157. «Центр воспитания и дополнительного образования» находится по адресу: с.Мужи, ул. Истомина 9а.

МЫ ВМЕСТЕ

Из Донбасса на Ямал — за теплом и дружелюбием

8-9 сентября райцентр принимал у себя школьников из Волновахи — победителей конкурса "Экскурсионно-образовательный проект #МойЯмал"

После насыщенной культурно-образовательной программы в окружной столице гости из Донецкой Народной Республики прибыли в Мужы. И здесь одиннадцатиклассников Волновахской средней школы № 5 ждали теплые встречи и увлекательные экскурсии. Обширная двухдневная программа включала в себя беседы и игры, квесты и мастер-классы, экскурсии и прогулки.

Ребята и их сопровождающие приехали в Мужы на рейсовом метеоре под закат дня 8 сентября. Весь вечер они провели в молодежно-спортивном центре: поужинали в кафе «Наше», прошли с обзорной экскурсией по центру, просмотрели ролик об экспедиции «Одиссея», приняли участие в разговоре с главой района и в акции по плетению маскировочных сетей, сыграли в интеллектуальную игру «Что? Где? Когда?» и пообщались с ровесниками из Мужей.

Олег Попов рассказал гостям о нашем районе и отметил, что ребят из Волновахи мы принимаем у себя уже в третий раз.

- Впервые представители ДНР (два молодых человека) побывали в Шурышкарском районе в марте этого года во время проведения молодежного форума «Наше время», - сказал Олег Николаевич. - Летом трое подростков из Волновахи участвовали в туристической экспедиции «Одиссея». И сегодня мы приветствуем у себя группу школьников из подшефного района ЯНАО. Мы рады гостям, надеюсь, ребятам у нас понравится.

Насыщенная познавательная программа ждала группу школьников и на второй день: речная прогулка по Малой Оби, посещение парка-музея «Живун». Пребывание в Ханты-Мужах началось с традиционной встречи и прохождения

обряда очищения. Сотрудники провели для гостей обзорную экскурсию, показали жилые комплексы, хозяйственные, ритуальные и промысловые постройки народа ханты. Ребята с интересом знакомились с хантыйскими традициями и культурой, играли в национальные игры, побывали на тактильной экскурсии и повязали ленточки на священные деревья.

- Это так всё трогательно и душевно, - поделилась сопровождающая группы Ольга Геннадиевна Тарасенко. - Обычай северных народов не просто интересен, но и проникновенен. Наши сердца здесь просто оттаивают! В Салехарде ненецкий Дед Мороз Ямал Ири повязал нам на запястья красные ниточки от глаза, здесь мы повязали на деревья ленточки с монетками и загадали желания. Это не может оставить никого равнодушными! А какая у вас природа, какая тишина! Мы просто наполняемся умиротворением и спокойствием! Ну и, конечно, узнаём много нового. В Салехарде мы побывали в региональном центре выявления и поддержки одарённых детей и музейно-выставочном комплексе им. Шемановского. Ребятам очень всё понравилось!

Гости из Волновахи признались, что о Ямале они были слышаны, ведь округ так много сделал для подшефного района. В Волновахе восстанавливаются школы и детсады, строятся досуговые и спортивные центры, открываются «Движения первых». Жизнь потихоньку налаживается.

Когда ребятам – победителям конкурсов и активистам – предложили познакомиться с Крайним Севером воочию, они, не раздумывая, согласились и несколько не пожалели.

- Здесь так тепло – во всех смыслах, - говорят юные гости. - И погода балует, и люди все очень доброжелательные!

Вторым этапом программы было посещение гостеприимного чума Инны и Леонида Лонгортовых. Здесь ребята знакомились с устройством чума, примеряли хантыйские наряды и украшения, разгадывали головоломки, пробовали себя в подмастерьях хозяев площадки, дегустировали блюда национальной кухни.

- Мы угостили школьников и их руководителей «варкой», морошкой, сушеной рыбой, чаем из северных трав, сосновым и одуванчиковым медом, - рассказала Инна Лонгортова. - Дети сами смастерили головоломки и решили, что в поездке будут пробовать их отгадать. С собой мы им дали шишки и орехи – на память о Шурышкарском районе.

В завершение экскурсионной программы туроператоры предложили гостям экскурсию-квест по сюжету романа «Цезарь Каскабель». Ребята успешно прошли все испытания и заодно познакомились с экспозицией «Коми избы». А затем побывали на смотровых площадках села, где сделали памятные фото.

На следующий день школьников вновь ждала столица Ямала. Там они посетили музей первого губернатора ЯНАО Юрия Неёлова, окружной Дом ремёсел, комплекс городской усадьбы и природно-этнографический комплекс в Горнокнязевске.

Отметим, что поездка для ребят из подшефного округа Волновахского района ДНР состоялась по поручению губернатора Дмитрия Артюхова.

В рамках экскурсионно-образовательного проекта #МойЯмал в нашем районе побывают ещё четыре группы школьников – на этот раз из городов ЯНАО.

Познавательные-экскурсионные программы выполняют задачи нацпроекта «Образование».

Тамара Куляева.
Фото из открытых источников.



ЭСКУЛАП № 9

СОВЕТЫ ВРАЧА

Как подготовиться к сезону простуд?

Следующие советы помогут укрепить иммунитет, без проблем пережить резкие изменения температуры воздуха и позволят наслаждаться осенью

Иммунная система человеческого организма – это своеобразный щит, с помощью которого мы противостояем разного рода инфекциям и влияниям извне. Именно благодаря сильному иммунитету мы можем не опасаться за свое здоровье в период эпидемий. Но готовить организм к холодам следует задолго до того времени, как эпидемии простудных заболеваний заявят о себе.

Итак, вот основные советы:

Дайте организму витамины

Самый важный для укрепления иммунитета витамин С содержится в цитрусовых фруктах, киви, сладком перце и др. Другой не менее важной витаминной группой являются витамины группы В, которые отвечают за здоровую и крепкую нервную систему, состояние кожи и многое другое. Витамины группы В содержатся в рыбе, мясе, молочных продуктах, яйцах и зерновых.

Восполните дефицит железа

Дефицит в организме такого важного элемента, как железо может спровоцировать понижение уровня гемоглобина в крови, к ухудшению процесса снабжения клеток кислородом, результатом чего станут быстрая утомляемость, постоянное чувство слабости, головокружения, бледность. К железосодержащим продуктам относятся мясо, печень, морепродукты, яйца, яблоки (с кожурой) и др.

Включите в рацион кисломолочные продукты

Особенно осенью для укрепления иммунитета важно чаще употреблять в пищу богатые полезными бактериями (пробиотиками) кисломолочные продукты, такие, например, как йогурты. А микрофлора кишечника играет огромную роль в процессе противостояния организма инфекциям.

Берегите печень!

Для здоровья печени и всего организма в целом врачи рекомендуют особенно в осенний период включать в меню мед, цельнозерновые каши и сухофрукты (изюм, курагу, инжир), богатые магнием и калием. Мясоеды должны переключиться на мясо кролика или куриное мясо. Особенно полезной будет морская рыба, богатая йодом, что также важно для здоровья щитовидной



железы. Помните о дробном питании, так как обильные, но редкие приемы пищи перегружают печень, ухудшая ее работу.

Вакцинация против гриппа

Если Вы еще не сделали прививку от гриппа, то самое время задуматься об этом, так как, по мнению эпидемиологов и инфекционистов, первые волны заболеваемости приходят к нам не позднее начала ноября.

Соблюдайте режим сна

Обеспечьте своему организму полноценный отдых, то есть сон на протяжении 6-8 часов, который укрепит иммунитет и поможет организму противостоять вирусам.

Закаляйтесь и больше двигайтесь

Никто не спорит с тем, что движение – это жизнь. Однако не каждый знает о том, что это еще и надежный способ безболезненно пережить период сезонной адаптации организма. Независимо какого рода будет Ваша двигательная активность, будете Вы танцевать или бегать по утрам, а может быть просто станете прогуливаться перед сном, ваш организм станет более закаленным, а значит, и приспособленным к любым переменам, в том числе и к перемене сезона.

Правильный режим дня и питания

Осенью важно не только вовремя ложиться и вставать, но кроме этого еще

и вовремя питаться. Идеальным завтраком осенним утром будет тарелка каши с фруктами или сухофруктами, а также чашка зеленого чая. Такой завтрак способен зарядить энергией на несколько часов и Вы без труда дождетесь обеденного перерыва. Важно правильно распределить и остальные приемы пищи в течение дня. Лучше, если и обед, и ужин пройдут вовремя и Вам не придется переносить время еды на поздний вечер. Прогулка на свежем воздухе будет очень уместна как для общего самочувствия, так и для того, чтобы укрепить иммунитет, готовясь к зиме.

Помните о водных процедурах

Во-первых, соблюдайте правила личной гигиены и мойте руки с мылом по возвращении домой, даже если нигде не испачкались. Огромное количество микробов находится на предметах общего пользования: ручках и поручнях, денежных купюрах, тележках в магазине и т.д.

Одевайтесь по сезону

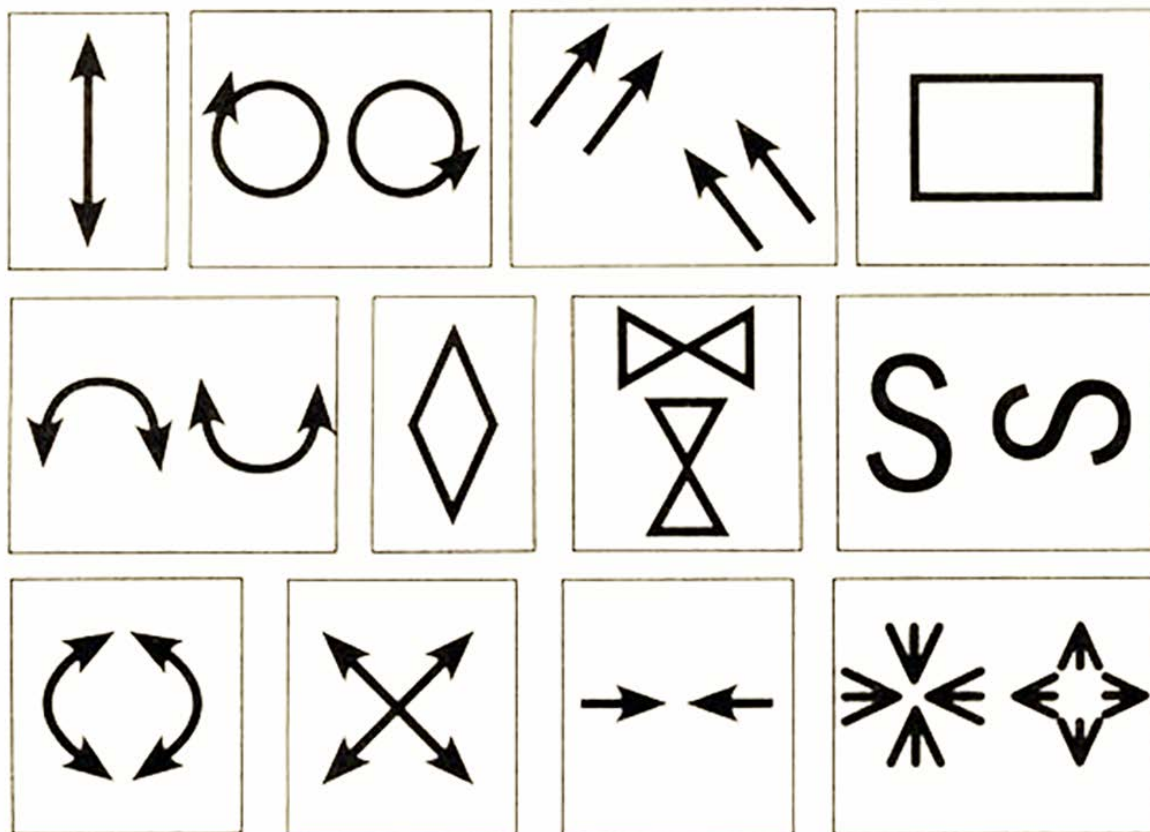
Это не означает, что нужно кутаться, одежда, безусловно, должна быть теплой, но тело при этом должно иметь возможность дышать. Не отказывайтесь от шарфа, а ноги и руки держите в тепле, чтобы кровоток был равномерным.

Будьте здоровы!

Э.Ю.Очир-Араева, врач-терапевт.

Для восстановления и улучшения зрения

Глаза работают благодаря мускулам, а мускулы надо тренировать. Предлагаем упражнения для снятия напряжения органов зрения



Сегодня многие проводят за компьютером большую часть рабочего времени. Это требует максимального напряжения глаз, от чего мы испытываем дискомфорт, сухость, усталость. Эти, казалось бы, незначительные симптомы и есть первые признаки ухудшения зрения.

Даже если человек обладает стопроцентным зрением, ему все равно необходим полноценный отдых для глаз. В этом поможет специальная гимнастика для глаз.

Движения глазами лучше делать утром или вечером, перед сном. Каждое упражнение повторяйте по 5-30 раз, начинайте с малого, постепенно увеличивайте нагрузку. Движения плавные, без рывков, между упражнениями полезно поморгать. И не забудьте снять очки или контактные линзы.

7 лучших упражнений для поддержания, восстановления и улучшения зрения:

Упражнение 1. ШТОРКИ

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улуч-

шению кровообращения.

Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. МАССАЖ

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 5. ГИДРО-МАССАЖ

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза.

Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

Упражнение 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ» (как на иллюстрации)

Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.

Чертим круг по часовой стрелке и обратно.

Рисуем глазами диагонали. Рисуем взглядом квадрат. Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.

Обводим взглядом ромб. Рисуем глазами бантики.

Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.

Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.

Переводим взгляд из одного угла в другой по диагонали квадрата.

Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.

Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крыльшками.

При работе за компьютером нужно помнить – после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами; зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;

следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;

при постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.

Всем здорового, ясного взгляда!

В.М.Еприн, врач-офтальмолог.

ПОНЕДЕЛЬНИК

18 сентября

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 «Горячий лёд».
Фигурное катание (0+)
12.10, 00.15, 03.05 «Подкаст.
Лаб» (16+)
12.50, 14.15, 19.00, 22.45 Инфор-
мационный канал (16+)
17.15 «Давай поженимся!» (16+)
18.05 «Мужское/Женское» (16+)
19.55 «Куклы наследника Тут-
ти» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Угрюм-река» (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 «Мест-
ное 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 «Наши» (12+)
16.30 «Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Спасская. Новые
серии» (16+)
23.25 «Вечер с Владимиром
Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Тайны следствия»
(12+)
03.45 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
женская
07.05 «Невский Ковчег. Теория
Невозможного». Иван Ефремов
07.35 «Черные дыры. Белые
пятна»
08.15 «Жизнь и судьба»
08.45 Т/с «Ольга Сергеевна»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 XX век. «Возрожденные
жемчужины»
11.50 «Константин Зубов. Тво-
рить жизнь - творить беспокой-
ство...»
12.45 «Новости Подробно. Арт»
13.00 «Большие и маленькие»
15.00, 23.35 «Три минуты
тишины»
15.05 «Линия жизни». Екатери-
на Мечетина
15.55 «Агора». Ток-шоу с Михаи-
лом Швыдким
17.15, 01.05 Концерт для форте-
пиано с оркестром
18.10 «Рассказы из русской
истории». Владимир Медин-
ский
19.45 «Главная роль»
20.05 «Правила жизни»
20.35 «Спокойной ночи, малы-
ши!»
20.50 «Больше, чем любовь»
21.35 «Сати. Нескучная класси-
ка...» с Герардом Васильевым
22.20 Т/с «Собака Баскервильей»
23.40 «Ступени цивилизации»
00.30 «XX век». «Возрожденные

жемчужины»

01.45 Д/ф «Павел Челищев.
Нечетнокрылый ангел»
02.40 Д/с «Первые в мире».
«Трамвай Пироцкого»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Открытый мир. Нео-
жиданная Россия. Платочный
этикет» (12+)
06.30 Д/ф «Открытый мир.
Неожиданная Россия. Музыка
фарфора» (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 «Докумен-
тальное кино» (12+)
07.40, 09.30, 10.05, 11.05, 12.05,
12.40, 14.05, 14.50, 16.35, 19.20,
19.50, 20.00, 21.50, 22.20 «Мне-
ние» (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 «Се-
вер-Пресс» (16+)
10.10, 15.10, 17.10, 21.20 «Ясавэй.
Кочевник XXI века» (12+)
11.30, 14.20, 23.10 «Специаль-
ный репортаж» (12+)
18.30, 20.30 «Большой газ. Труд-
ные 90-е» (12+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Яма-
ла» (16+)
22.30 Д/ф «Учёные люди. Химик
Менделеев Д. И.» (12+)
23.30 Д/ф «Учёные люди. Инже-
нер-конструктор огнестрельно-
го оружия Мосин С. И.» (12+)
00.00 Т/с «Письма на стекле.
Судьба» (12+)
03.00 Т/с «Лекарство против
страха» (16+)

Звезда

05.25 Т/с «Анакоп» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня
(16+)
09.20 Д/с «Вторая мировая.
Пламя и сталь» (16+)
11.00 Х/ф «Ошибка резидента».
«По старой легенде» (12+)
13.20, 17.05, 03.20 Т/с «Братство
десанта» (16+)
17.00 «Военные новости» (16+)
18.00 «Битва оружейников».
«Истребители. МиГ-29 против
F-16» (16+)
18.50 «Специальный репортаж»
(16+)
19.10 «По горячим следам» (16+)
20.10 «Ищу своих» (12+)
21.00 «Открытый эфир». Ток-
шоу (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией
Метлиной (12+)
23.15 Д/с «Двенадцать кремлей
России» (12+)
23.45 Т/с «Рожденная революци-
ей» (12+)
02.30 Д/ф «Без свидетелей.
Павел Фитин против Шеллен-
берга» (12+)

ВТОРНИК

19 сентября

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, 19.00, 22.45
Информационный канал (16+)
17.15 «Давай поженимся!» (16+)
18.05 «Мужское/Женское» (16+)
19.55 «Куклы наследника Тут-
ти» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Угрюм-река» (16+)
00.15 Ко Дню оружейника.
«Отгневное превосходство Арка-
дия Шипунова» (12+)
01.15, 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 «Наши» (12+)
16.30 «Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Спасская. Новые
серии» (16+)
23.25 «Вечер с Владимиром
Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Тайны следствия»
(12+)
03.45 Т/с «Семейный детектив»
(12+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 08.10, 10.00, 12.30,
17.00, 19.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...». Дома с видом
на сцену
07.15, 15.05, 23.45 «Ступени
цивилизации»
08.15 «Жизнь и судьба»
08.35 «Первые в мире». «Влади-
мир Зворыкин - изобретатель
телевидения»
08.55 Т/с «Ольга Сергеевна»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.35 Концерт «XX век»
12.45 «Новости Подробно.
Книги»
13.00 «Игра в бисер» с Игорем
Волгиным. «Книга Иова»
13.45, 22.20 Т/с «Собака Баскер-
вилей»
15.00, 23.40 «Три минуты
тишины»
16.00 «Первые в мире». «Элек-
трическая дуга Василия
Петрова»
16.15 «Сати. Нескучная класси-
ка...» с Герардом Васильевым
17.15 «Передвижники. Констан-
тин Коровин»
17.45, 01.45 XVII Междуна-
родный конкурс имени П. И.
Чайковского
19.00 «Вначале было дело... или
История русской промышлен-
ности»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Правила жизни»
20.35 «Спокойной ночи, малы-

ши!»

20.50 «Искусственный отбор»
21.35 «Невесомая. история
и мечты космонавта Елены
Кондаковой»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Открытый мир.
Неожиданная Россия. Музыка
фарфора» (12+)
06.30 Д/ф «Открытый мир.
Неожиданная Россия. Уездный
город 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, 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, 13.50, 14.05, 16.35,
19.10, 19.50, 20.00, 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. Трудные 90-е» (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 Яма-
ла» (16+)
22.30 Д/ф «Учёные люди. Инже-
нер-конструктор огнестрельно-
го оружия Мосин С. И.» (12+)
23.30 Д/ф «Учёные люди. Инже-
нер Шухов В. Г.» (12+)
00.00 Т/с «Письма на стекле.
Судьба» (12+)
03.00 Т/с «Лекарство против
страха» (16+)
04.30 Т/с «Прииск» (12+)

Звезда

05.05, 13.20, 17.05, 03.30 Т/с
«Братство десанта» (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 «Ошибка резидента».
«Возвращение Бекаса» (12+)
17.00 «Военные новости» (16+)
18.00 «Битва оружейников».
«Военно-транспортная авиация.
Ил-76 против С-17» (16+)
18.50 «Специальный репортаж»
(16+)
19.10 «По горячим следам» (16+)
20.10 «Улика из прошлого».
«Самолёт F16. Обречённое
«супероружие» (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией
Метлиной (12+)
23.15 Д/с «Двенадцать кремлей
России» (12+)
23.45 Т/с «Рожденная революци-
ей» (12+)
02.50 «Легендарные самолеты.
ТУ-95. Стратегический бомбар-
дировщик» (16+)

СРЕДА

20 сентября

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, 19.00, 22.45
Информационный канал (16+)
17.15 «Давай поженимся!» (16+)
18.05 «Мужское/Женское» (16+)
19.55 «Куклы наследника
Тутти» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Угрюм-река» (16+)
00.15, 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 «Мест-
ное время. Вести-Ямал»
09.00 «Вести» Местное время
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 «Наши» (12+)
16.30 «Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Спасская. Новые
серии» (16+)
23.25 «Вечер с Владимиром
Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Тайны следствия»
(12+)
03.45 Т/с «Семейный детектив»
(12+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 08.10, 10.00, 12.30,
17.00, 19.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...». Садовое
кольцо
07.15, 15.10, 23.45 «Ступени
цивилизации»
08.15 «Жизнь и судьба»
08.35 «Первые в мире».
«Смерти нет. Киборги доктора
Демикова»
08.50 Т/с «Ольга Сергеевна»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.35 «XX век». «Вспомни-
мая Раневскую»
12.45 «Новости Подробно.
Кино»
13.00 «Искусственный отбор»
13.45 Т/с «Собака Баскервилей»
15.05, 23.25 «Три минуты
тишины»
16.10 Д/ф «Невесомая. история
и мечты космонавта Елены
Кондаковой»
17.15 «Эмили Дикинсон «На-
ставник» в программе «Библией-
ский сюжет»
17.40, 01.35 XVII Междуна-
родный конкурс имени П. И.
Чайковского
19.00 «Вначале было дело... или
История русской промышлен-
ности»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Правила жизни»
20.35 «Спокойной ночи, малы-
ши!»
20.50 Д/ф «С любимыми не

расставайтесь»
21.35 «Власть факта». «Кри-
сталл роста»
22.20 Т/с «Сослуживцы»
23.30 «Первые в мире».
«Электрическая дуга Василия
Петрова»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Открытый мир.
Неожиданная Россия. Уездный
город П» (12+)
06.30 Д/ф «Открытый мир.
Неожиданная Россия. Назад в
СССР» (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 «Боль-
шой газ. Трудные 90-е» (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, 15.40,
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 «Не олени пишат!» (16+)
18.30, 20.30, 23.10 «С полем!»
(16+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Яма-
ла» (16+)
22.30 Д/ф «Учёные люди. Инже-
нер Шухов В. Г.» (12+)
23.30 Д/ф «Учёные люди. Врач
Богданов А. А.» (12+)
00.00 Т/с «Письма на стекле.
Судьба» (12+)
03.00 Т/с «Прииск» (12+)

Звезда

05.10, 13.20, 17.05, 03.30 Т/с
«Братство десанта» (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 «Судьба резидента».
«С открытыми картами» (12+)
17.00 «Военные новости» (16+)
18.00 «Битва оружейников».
«Танки. Т-80 против М1
«Абрамс» (16+)
18.50 «Специальный репор-
таж» (16+)
19.10 «По горячим следам»
(16+)
20.10 «Секретные материалы»
(16+)
22.45 «Между тем» с Наталией
Метлиной (12+)
23.15 «Двенадцать кремлей
России» (12+)
23.45 Т/с «Рожденная револю-
цией» (12+)
03.05 Д/с «Москва фронту» (16+)

ЧЕТВЕРГ

21 сентября

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, 19.00, 22.45
Информационный канал (16+)
17.15 «Давай поженимся!» (16+)
18.05 «Мужское/Женское» (16+)
19.55 «Куклы наследника
Тутти» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Угрюм-река» (16+)
00.15, 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 «Мест-
ное 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 «Наши» (12+)
16.30 «Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Спасская. Новые
серии» (16+)
23.25 «Вечер с Владимиром
Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Тайны следствия»
(12+)
03.45 Т/с «Семейный детектив»
(12+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 08.10, 10.00, 12.30,
17.00, 19.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...». Москва
Вахтангова
07.15, 15.10, 23.30 «Ступени
цивилизации»
08.15 «Жизнь и судьба»
08.35 Т/с «Ольга Сергеевна»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.20 «XX век». «Вспомни-
мая Раневскую»
12.45 «Новости Подробно.
Театр»
13.00 «Престольный праздник.
Рождество Пресвятой Богоро-
дицы»
13.45 Т/с «Сослуживцы»
14.50, 23.25 «Три минуты
тишины»
14.55 «Цвет времени». Кара-
ваджо
16.10 «2 Верник 2». Юрий Чур-
син и Анна Патокина
17.15 «Пряничный домик».
«Волшебная Коломна»
17.40, 01.40 XVII Междуна-
родный конкурс имени П. И.
Чайковского
19.00 «Вначале было дело... или
История русской промышлен-
ности»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Открытая книга». Вера
Богданова. «Сезон отравлен-
ных плодов»
20.35 «Спокойной ночи, малы-
ши!»

20.50 «Кино о кино». «Королев-
ство кривых зеркал». Королю
всё прилично!». Авторский
фильм Александра Казакевича
21.35 «Энигма. Херман Корне-
хо»
22.20 Т/ф «Сослуживцы»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Открытый мир.
Неожиданная Россия. Назад в
СССР» (12+)
06.30 Д/ф «Открытый мир.
Неожиданная Россия. Огневое
письмо из Ростова» (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, 19.50, 20.50,
21.50, 22.20 «Мнение» (12+)
08.10, 13.10, 17.10 «Специаль-
ный репортаж» (12+)
08.30, 10.40, 23.10 «Не олени
пишат!» (16+)
08.40, 11.10, 16.10 «Тут сул*там».
Программа на языке ханты
(12+)
09.10, 14.10, 18.10, 20.10 «Боль-
шой газ. Трудные 90-е» (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 Яма-
ла» (16+)
22.30 Д/ф «Учёные люди. Врач
Богданов А. А.» (12+)
23.30 Д/ф «Учёные люди.
Электротехник Яблочков П.
Н.» (12+)
00.00 Т/с «Письма на стекле.
Судьба» (12+)
03.00 Т/с «Прииск» (12+)

Звезда

05.10, 13.20, 17.05, 03.30 Т/с
«Братство десанта» (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 «Судьба резидента».
«Западный шлейф» (12+)
17.00 «Военные новости» (16+)
18.00 «Битва оружейников».
«Ударные вертолеты. Ми-28
против АН-64» (16+)
18.50 «Специальный репор-
таж» (16+)
19.10 «По горячим следам» (16+)
20.10 «Код доступа» (12+)
22.45 «Между тем» с Наталией
Метлиной (12+)
23.15 «Двенадцать кремлей
России» (12+)
23.45 Т/с «Рожденная револю-
цией» (12+)
03.00 Д/с «Оружие Победы»
(12+)

ПЯТНИЦА 22 сентября

Первый канал
05.00 «Доброе утро»
09.00, 11.00, 14.00, 16.00 Новости
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.45 «Жить здорово!» (16+)
10.35, 11.20, 14.15, 17.10 Информационный канал (16+)
15.10 «Давай поженимся!» (16+)
16.15 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.40 «Человек и закон» (16+)
19.45 «Поле чудес»
21.00 «Время»
21.45 «Голос. Уже не дети» (12+)
23.45 X/ф «Фаворитка» (18+)
02.00 «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, 21.15 «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 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
16.30 «Прямой эфир» (16+)
21.30 «Ну-ка, все вместе!» (12+)
00.10 «Истории Большой Страны» (12+)
01.10 X/ф «Куклы» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 08.10, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...». Москва педедая
07.15, 15.20 «Ступени цивилизации»
08.15 «Жизнь и судьба»
08.50 X/ф «Третий в пятом ряду»
10.15 X/ф «Композитор Глинка»
12.00 «Открытая книга». Вера Богданова
12.45 «Власть Факта». «Кристалл роста»
13.30 «Первые в мире». «Сикорский»
13.45 Т/с «Сослуживцы»
14.50, 22.55 «Три минуты тишины»
14.55 «Гении и злодеи». Алексей Лосев
16.20 «Энигма»
17.15 «Письма из провинции». Соловки
17.40 Д/ф «Клавдия Еланская. Свой голос»
18.20 «Билет в Большой»
19.00 «Вначале было дело... или История русской промышленности»
19.45, 01.50 «Искатели». «Завещание купца Шлыккова»
20.30 «Линия жизни». Марьяна Лысенко
21.25 X/ф «Мимино»
23.00 «2 Верник 2». Михаил Боярский

00.10 X/ф «На берегу мечты» (12+)
02.35 М/ф «Бедная Лиза»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Россия. Огневое письмо из Ростова» (12+)
06.30 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Россия. Луковое семейство из Ростова» (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. Трудные 90-е» (12+)
08.40, 11.10, 16.10 «Ялэмдад нумгъ». Программа на ненецком языке (12+)
09.40, 10.05, 11.05, 11.50, 12.05, 12.50, 13.40, 14.05, 16.35, 17.40, 19.20, 19.50, 22.20 «Мнение» (12+)
10.10, 14.40, 21.40 «Сев-вер-Пресс» (16+)
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 Д/ф «Учёные люди. Электротехник Яблочков П. Н.» (12+)
23.30 Д/ф «Учёные люди. Инженер Бабакин Г. Н.» (12+)
00.00 Т/с «Письма на стекле. Судьба» (12+)
01.30 Т/с «Царевна Лягушкина. Современная сказка» (12+)
03.00 Т/с «Прииск» (12+)

Звезда

04.50 Т/с «Братство десанта» (16+)
06.30 X/ф «День свадьбы придется уточнить» (12+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.20, 13.20 X/ф «Марш-бросок. Охота на «Охотника» (16+)
14.40, 17.05 Т/с «Старое ружье» (16+)
17.00 «Военные новости» (16+)
19.40 Д/с «Загадки века с Сергеем Медведевым» (12+)
20.30 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным (16+)
21.20 «Специальный репортаж» (16+)
22.00 «Здравствуй, товарищи!» (16+)
23.00 «Музыка+» (12+)
00.25 Т/с «Рожденная революцией» (12+)
03.30 Д/ф «Иван Черняховский. Загадка полководца» (12+)
04.20 Д/ф «Легендарные самолеты. Ту-104. Турбулентность ясного неба» (16+)

СУББОТА 23 сентября

Первый канал
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 «Умницы и умники» (12+)
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00, 12.00 Новости
10.15 «Наше всё» (12+)
11.05 «ПроУют» (0+)
12.15 «Поехали!» (12+)
13.10 Концерт к 80-летию Муслима Магомаева (kat12+) (12+)
14.55 X/ф «Школьный вальс» (12+)
16.50 Памяти Сергея Пускепалиса. «Когда меня не будет...» (12+)
18.00 «Вечерние новости»
18.20 «Сегодня вечером» (16+)
19.55 «Кто хочет стать миллионером?»
21.00 «Время»
21.35 Памяти Сергея Пускепалиса. «А у нас во дворе...»
Прерванный сезон (16+)
23.35 «Баста. Концерт в Лужниках»
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 едь» (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 «Сто к одному»
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
11.50 «В кругу друзей»
12.55 «Доктор Мясников». (12+)
14.50 «Парад юмора» (16+)
17.50 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова (12+)
21.00 X/ф «Дом на краю радуги» (16+)
00.35 X/ф «Прости» (12+)
04.20 X/ф «Жена Штирлица» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Эмили Дикинсон «На-ставник» в программе «Библиейский сюжет»
07.05 М/ф «Мальш и Карлсон»
07.05 М/ф «Карлсон вернулся»
07.45 X/ф «Мимино»
09.15 «Мы - грамотеи!». Телевизионная игра
10.00, 19.30 Новости культуры
10.15 X/ф «След в океане»
11.35 «Земля людей». «Голендры. Весь мир - семья»
12.05 «Черные дыры. Белье пятна»
12.50 Д/ф «Лазурная обитель». «Объятия залива»
13.35, 23.00 «Три минуты тишины»
13.40 «Рассказы из русской истории». Владимир Мединский
14.55, 23.05 Д/ф «Мосфильм» на ветрах истории. От Сталина к Хрущеву. Заметки очевидца»
16.05 «Большие и маленькие»
18.15 «Энциклопедия загадок». «Эльдорадо. Золотой город»
18.40 «Доминанты». «Кар-

мен-сюита». Майя Плисецкая»
19.50 «КИНО история контрразведки». «Военные тайны»
20.30 X/ф «Подвиг разведчика»
22.00 «Агора». Ток-шоу с Михаилом Швыдким
00.10 X/ф «Сын»
01.40 «Лазурная обитель». «Объятия залива»
02.25 М/ф «Пиф-паф, ой-ой-ой!». «Раз ковбой, два ковбой...»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Россия. Луковое семейство из Ростова» (12+)
06.30 Д/ф «Люди РФ. Тайна пути Марины Серебряковой» (12+)
07.00 Д/ф «Люди РФ. Старорусский мечтатель. Георгий Смирнов» (12+)
07.30, 04.15 Д/ф «Полярные исследования. Душа Русского Севера» (12+)
08.00, 18.00 «Интервью» (12+)
08.30, 18.30 «Специальный репортаж» (12+)
08.50, 18.50 «Мнение» (12+)
09.00, 05.45 Д/ф «Арктический календарь» (12+)
09.15, 04.45 Д/ф «Полярные исследования. Северные сладости» (12+)
09.45, 05.15 Д/ф «Полярные исследования. Холмогорские узоры» (12+)
10.15, 19.00, 02.45 X/ф «Фиктивный брак» (12+)
11.45, 20.30 Т/с «Папа напрокат» (12+)
15.05, 23.50 Т/с «7 футов под килем» (12+)

Звезда

05.00 X/ф «Зайчик» (12+)
06.30 X/ф «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен» (6+)
08.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
08.15 «Морской бой» (6+)
09.40, 00.50 X/ф «Увольнение на берег» (12+)
11.40 «Мужики». «Снайпер ВДВ «Прометей» (16+)
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». Павел Сухой (12+)
15.20 «Время героев» (16+)
15.40 «Главный день». «Денис Ветчинов. Подвиг российского миротворца» (16+)
16.30 «Специальный репортаж» (16+)
17.10 X/ф «Контрудар» (12+)
19.15 X/ф «Если враг не сдастся...» (12+)
20.45 X/ф «Землетрясение» (16+)
22.50 X/ф «Тихая застава» (16+)
02.15 X/ф «Дом, в котором я живу» (12+)
03.55 Д/ф «Мария Закревская. Драматургия высшего шпионажа» (12+)
04.45 Д/с «Москва фронту» (16+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

24 сентября

Первый канал

06.00, 10.00, 12.00 Новости
 06.10, 23.30 «Подкаст. Лаб» (16+)
 06.55 «Играй, гармонь любимая!» (12+)
 07.40 «Часовой» (12+)
 08.10 «Здоровье» (16+)
 09.20 «Мечталлион». Национальная Лотерея (12+)
 09.40 «Непутевые заметки» (12+)
 10.10 «Жизнь своих» (12+)
 11.05 «Повара на колесах» (12+)
 12.15 «Видели видео?» (0+)
 13.50 X/ф «Тегеран-43» (12+)
 16.50 X/ф «Мужская работа» (16+)
 18.00 «Вечерние новости»
 19.00 «Три аккорда». Финал (16+)
 21.00 «Время»
 22.35 «Огневое превосходство Аркадия Шипунова» (12+)

РОССИЯ 1

06.10, 02.15 X/ф «Отогрей моё сердце» (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»
 11.50 «Большие перемены»
 12.50 X/ф «Не смей мне говорить «Прощай» (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+)
 01.30 X/ф «Выбор» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 M/ф «Две сказки». «Приключения поросенка Фунтика»
 07.35 X/ф «Подвиг разведчика»
 09.05 «КИНО история контрразведки». «Военные тайны»
 09.45, 01.40 «Диалоги о животных». Государственный зоологический парк Удмуртии
 10.25 Д/ф «Алексей Грибов. Великолепная простота»
 11.05 X/ф «Сын»
 12.35 «Неизвестные маршруты России». «Чечня. Из Аргуна в Галанчожский район»
 13.15 «Невский ковчег. Теория невозможного». Франц Сан-Галли
 13.40 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «Поэзия Василия Жуковского»
 14.25 «Элементы» с Ираидой Ботт. «Потери «Царского Села» 1930-х годов»
 14.55, 23.05 «Мосфильм» на ветрах истории. От Сталина к Хрущеву. Заметки очевидца»
 16.15 «Первые в мире». «Николай Анничков. Убийца с хорошим вкусом»
 16.25, 22.00 «Три минуты тишины»
 16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»

17.10 «Русский сюжет». «Свинцовая Анна»
 18.25 «Романтика романса»
 19.30, 19.45 Новости культуры
 20.25 X/ф «Печки-лавочки»
 22.05 «Великие мгновения музыки». «Владимир Горовиц. Концерт в Москве»
 00.20 X/ф «След в океане»
 02.20 M/ф «Перевал»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Люди РФ. Тайна пути Марины Серебряковой» (12+)
 06.30 Д/ф «Люди РФ. Старорусский мечтатель. Георгий Смирнов» (12+)
 07.00 Д/ф «Люди РФ. Валентин Янин. Наладить связь времен» (12+)
 07.30 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Россия. Многоликий Татарстан» (12+)
 08.00, 18.00 «Большой газ. Трудные 90-е» (12+)
 08.30, 18.30 «С полем!» (16+)
 08.50, 18.50 «Интервью» (12+)
 09.00, 05.30 Д/ф «Арктический календарь» (12+)
 09.15, 04.30 Д/ф «Полярные исследования. Открывая Северодвинск» (12+)
 09.45, 05.00 Д/ф «Полярные исследования. Сказочный художник» (12+)
 10.15, 19.00 X/ф «Невеста моего жениха» (12+)
 11.50, 20.35 T/c «Сережка Казановы» (12+)
 14.55, 23.40 T/c «Вернешься - поговорим» (12+)
 02.45 Д/ф «Жизнь и путешествия Милухо-Маклая» (12+)
 03.30 Д/ф «Асель-Туй. Потомок Туя» (12+)
 04.00 Д/ф «Возвращение Маклая» (12+)

Звезда

05.05 X/ф «Марш-бросок. Охота на «Охотника» (16+)
 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 (16+)
 11.30 «Код доступа» (12+)
 12.20 «Легенды армии с Александром Маршалом». Франциско Гульон (12+)
 13.15 «Специальный репортаж» (16+)
 13.40 T/c «Старое ружье» (16+)
 18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
 19.45 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)
 20.40 «Легендарные матчи». «Суперсерия СССР Канада. 1974. Хоккей. Матч №7» (12+)
 23.25 «Фетисов». Ток-шоу (12+)
 00.10 X/ф «Запасной игрок» (12+)
 01.45 X/ф «День свадьбы придется уточнить» (12+)
 03.20 X/ф «Господа Головлевы» (16+)
 04.50 Д/с «Сделано в СССР» (12+)

НОВОСТИ ОКРУГА

Набережная речного вокзала отремонтирована

Привокзальная площадь в районе речного порта в окружной столице выравнена. Отремонтировано более 7 000 квадратных метров территории у речной гавани. Решение о демонтаже было принято после появления на поверхности набережной неровностей. Специалисты обследовали площадь и выявили деформацию. Для проведения работ вся гранитная плитка была снята.

После демонтажа рабочие удалили песчано-цементное основание, уложили слоями песок и щебень, утрамбовали его. Это необходимо для того, чтобы создать нужный уклон, увеличить несущую способность грунта и улучшить его качество, - рассказывает начальник службы технического надзора ГКУ окружной дирекции капитального строительства и инвестиций Константин Любин.

Частично обновили систему водоотведения, восстановили железобетонные колодцы, после чего рабочие вновь уложили гранитную плитку и установили элементы благоустройства. Привокзальная площадь станет комфортной и безопасной территорией для пассажиров, ожидающих речной транспорт. Кроме того, пространство пополнит список мест для прогулок и фотосессий горожан и туристов в столице Ямала.

Ремонт набережной способствует решению задач нацпроекта «Жильё и городская среда».

Программирование для старшеклассников и студентов

Школьники 8-11 классов и студенты Ямала ждут на бесплатных курсах программирования. Все 57 очных региональных образовательных площадок готовы к новому сезону «Кода будущего». Подать заявку на обучение можно до 30 сентября на Госуслугах. (<https://www.gosuslugi.ru/futurecode>)

Бесплатное обучение стало возможным благодаря национальному проекту «Цифровая экономика». С 2022 года обучаются на курсах от ведущих ИТ-компаний и вузов 400 ямальских школьников. На этот поток от Ямала уже зарегистрировались 500 ребят.

Подать заявку можно на очное или дистанционное участие. Для этого надо выбрать форму обучения и курс нужного уровня подготовки. После проверки заявления на электронную почту поступит ссылка на вступительное испытание для подтверждения уровня знаний. Пройти его нужно в течение десяти рабочих дней. Затем заключите договор с образовательной организацией на бесплатное обучение и приступайте к занятиям, - поделилась начальник отдела реализации национальных проектов департамента образования ЯНАО Александра Предеина.

Для записи доступно более 200 курсов в форматах онлайн и офлайн по востребованным языкам программирования. Среди направлений – веб-разработка, создание графических интерфейсов и парсеров, тестирование программного обеспечения, программирование беспилотников, разработка игр, приложений, ботов, криптографических алгоритмов и нейронных сетей.

Особое внимание педагогов уделяют практическим знаниям. Ученики работают в командах, разрабатывают приложения, игры, чат-боты, сайты и другие проекты. Углубленные знания и навыки в области программирования, полученные на курсах, пригодятся для подготовки к ЕГЭ и ОГЭ, олимпиадам и хакатонам.

Ребят ждут четыре учебных модуля и 144 академических часа занятий. Программа спланирована таким образом, чтобы обучающимся было комфортно совмещать курсы с основной учебной секцией. Пройдя итоговые испытания, школьники и студенты получат сертификаты.

Пресс-служба губернатора ЯНАО.

СПРОСИМ ДОКТОРА

Болезнь Альцгеймера: как жить

Лекарства от этой болезни нет, но современная медицина делает очень многое, чтобы замедлить развитие симптомов и продлить людям жизнь

Каждые три секунды в мире диагностируют болезнь Альцгеймера или связанную с ней деменцию. Болезнь Альцгеймера – заболевание головного мозга, которое вызывает проблемы с кратковременной памятью. Оно прогрессирующее. Это значит, что симптомы со временем усиливаются. На ранней стадии человек забывает важные даты, а на поздней не реагирует на окружающую обстановку.

Разберём основные вопросы об этой болезни.

Болезнь Альцгеймера – это то же самое, что и деменция? А с болезнью Паркинсона это как-то связано?

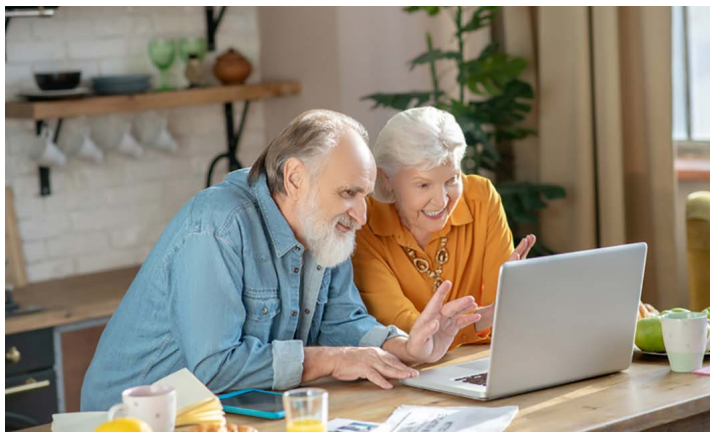
Болезнь Альцгеймера – это одно из состояний, которое ведет к деменции. А деменция – это снижение когнитивных функций, то есть способности мыслить. При деменции деградируют навыки понимания, запоминания, познания, рассуждения, ухода за собой, ориентации в пространстве, речи и счета. Вместе с когнитивными функциями нарушается контроль эмоций и социального поведения. Деменция может быть результатом не только болезни Альцгеймера, хотя это главная причина, но еще и травмы или другого заболевания мозга.

Болезни Паркинсона и Альцгеймера – это нейродегенеративные заболевания, то есть они разрушают мозг, и происходит это преимущественно у пожилых людей. Но болезнь Паркинсона поражает те нервные клетки, что вырабатывают дофамин. Основные симптомы связаны с работой мышц: появляются скованность и заторможенность, дрожание, проблемы с равновесием, утрата контроля над мышцами.

Если грубо объяснить разницу: болезнь Альцгеймера начинается с нарушения мыслительных функций, а болезнь Паркинсона – с нарушения двигательных.

В группе риска только бабушки и дедушки?

Не только они. Ученые все еще не до конца понимают,



что вызывает болезнь Альцгеймера. Скорее всего, это сочетание генетики, образа жизни и факторов окружающей среды. Причем возможно, что этот клубок причин у одного человека вызовет заболевание, а у второго нет.

Известные факторы риска:

- **Возраст.** Это действительно самый главный фактор риска. Большинство случаев выявлено после 60 лет. Но болезнь Альцгеймера не является частью нормального старения организма.
- **Семейная история.** Риск повышается, если у родителей или родных братьев и сестер диагностирована болезнь. Большинство генетических механизмов еще неизвестны или непонятны. Самый известный – мутация в гене ApoE, который кодирует форму белка аполипопротеина E4 (ApoE4). Эта форма белка увеличивает риск, но не гарантирует болезнь. Существуют редкие мутации в трех других генах, которые ведут к прямому развитию болезни. Таких пациентов менее 1%, и они заболевают раньше других – в 40-50 лет.

- **Пол.** Женщин с болезнью Альцгеймера больше, но, возможно, это связано с тем, что они дольше живут.

- **Синдром Дауна.** Это связано с тремя копиями 21-й хромосомы и тремя копиями гена, который кодирует белок-предшественник бета-амилоида (это он откладывается между нейронами при Альцгеймере). Заболевание у людей с синдромом Дауна

может появиться на 10-20 лет раньше среднего.

- Травмы головы.
- Проблемы со сном: трудности с засыпанием, бессонница, беспокойный сон, его недостаток.
- Образ жизни и здоровье сердца. Те факторы, что повышают риск проблем с сердцем, относятся и к болезни Альцгеймера: отсутствие физических упражнений, курение, ожирение, высокий уровень холестерина, высокое давление, неконтролируемый диабет. На эти факторы можно повлиять сменой привычек и здоровым питанием.
- Образование и общественная жизнь. Есть связь между обучением на протяжении всей жизни – активной социальной жизнью и снижением риска развития болезни Альцгеймера.

Есть какие-то ранние симптомы?

Да, есть. Это нормально, если у пожилых снижаются когнитивные функции: им сложно поставить будильник на телефоне, они забывают, какой сегодня день недели или не могут найти очки, которые у них на голове. Но если такое происходит регулярно, это повод обеспокоиться своим состоянием или состоянием своего близкого.

На самой ранней стадии болезни Альцгеймера основной симптом – это проблемы с памятью. Например, человек может забывать о недавних событиях и важных датах. В разговоре путать названия предметов или долго вспоми-

нать, как они называются, несколько раз переспрашивать или говорить одно и то же. Дома может ставить предметы в неожиданные места, например утюг в холодильник или ключи на полку в ванной.

Человеку может стать сложнее концентрироваться, пробовать новое, принимать самостоятельные решения. Люди с Альцгеймером могут проявить неадекватность и, например, довериться мошенникам. Частые перепады настроения, повышенная тревожность, подозрительность, обидчивость, которых раньше не было, тоже могут быть симптомом болезни.

В интернете советуют ходить домой новыми путями и открывать дверь другой рукой. Это правда профилактика болезни Альцгеймера?

Да. Предотвратить развитие Альцгеймера нельзя, но есть факторы, например питание, привычки, которые можно изменить.

Ученые считают, что умственная и общественная активность на протяжении всей жизни снижает риск болезни Альцгеймера и деменции. Какого-то специального занятия нет, подойдут любые хобби: чтение, иностранные языки, музыка, волонтерство, танцы, боулинг и еще много всего. Врачи рекомендуют чаще пробовать новое и участвовать в общественной жизни: вместе с соседями озаботиться за состоянием двора, записаться в книжный клуб или приглашать гостей. Социальная изоляция и одиночество, малоподвижный образ жизни, депрессия повышают риск развития деменции.

Кроме этого рекомендуют снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, а значит, отказаться от сигарет и алкоголя, следить за давлением, заниматься спортом и есть больше овощей.

Изучайте новое, решайте кроссворды и сканворды, путешествуйте, знакомьтесь, больше читайте и будете здоровы!

Р.П.Ондар, врач медицинской профилактики.

Сердце – пламенный мотор

Как поддержать сердце здоровым?
Кардиологи утверждают, главное – это профилактика

«Техосмотр» нашего пламенного мотора нужно проводить с 35 лет. Говоря о предотвращении сердечно-сосудистых заболеваний, мы, прежде всего, имеем в виду здоровый образ жизни. Люди, которые следуют всего лишь пяти простым правилам, существенно реже умирают от сердечных приступов, чем те, кто их игнорирует.

1. Двигайтесь с удовольствием! Те, кто дает себе умеренную, но регулярную физическую нагрузку, почти вдвое снижают риск сердечного приступа. А те, кто только неторопливо прогуливается на свежем воздухе или неспешно работает в саду, такого эффекта не достигают. Чтобы было веселее, предложите подругам заниматься спортом вместе. А если вы все же предпочитаете прогулки, то старайтесь двигаться интенсивно — от 90 до 113 шагов в минуту, в зависимости от вашего роста и физической подготовки. Однако имейте в виду, что выбиваться из сил совсем не обязательно.

2. Радуйтесь жизни! Если вы недовольны своей работой, семьей, сексуальной жизнью, фигурой, ваше сердце может болеть в буквальном смысле слова. Причем необязательно испытывать депрессию,

относиться к людям с высоким уровнем тревожности или подвергаться сильному стрессу. Достаточно общего недовольства какой-то частью своей жизни или же отсутствия чувства радости.

3. Перехитрите ваши гены. Хорошо это или плохо, но мы не можем изменить состав ДНК, которая досталась нам от родителей. Однако мы можем «заблокировать» те гены, которые отвечают за опасные болезни. Даже у людей с наследственной предрасположенностью к тем или иным заболеваниям, если они ведут здоровый образ жизни и контролируют основные показатели состояния сердца и сосудов, вероятность, что реализуется наследственная программа, очень небольшая.

4. Обратите внимание на глаза. Если вам сложно ровным слоем нанести тени или контур, потому что на веках есть выпуклые желтоватые пятнышки, это не только косметологическая проблема. У людей с подобными пятнышками, подверженность сердечным приступам в течение ближайших 30 лет возрастает примерно вдвое. Это особенно тревожный симптом для женщин после 55 лет. Обычно такие проявления сопровождаются высоким

уровнем «плохого» холестерина и триглицеридов и низким уровнем «хорошего» холестерина. Даже если ваше давление в норме, вы все равно попадаете в группу риска. Обязательно обратите внимание врача на ваши веки, поскольку возникновение желтых пятнышек или прыщиков может быть симптомом отложения холестериновых бляшек не только под кожей, но на стенках сосудов.

5. Спите как следует. Люди, которые недостаточно спят, соответственно, не получают полноценного отдыха, таким образом, риск возникновения проблем с сердцем возрастает на 65%. Если вы страдаете от бессонницы или просыпаетесь, не чувствуя себя отдохнувшей, обязательно проконсультируйтесь с врачом. И следуйте нескольким простым правилам. Откажитесь от напитков и продуктов, содержащих кофеин, во второй половине дня, ложитесь спать и вставайте в одно и то же время, не работайте на компьютере и не смотрите телевизор перед сном. Все это поможет вам наладить сон.

Ну и не забывайте о питьевом режиме и витамине D. Берегите свое сердце!

А.В.Куулар, врач-кардиолог.

Следите за языком! Заглядывайте в рот!

Как не упустить признаки рака головы и шеи:
первые симптомы и методы профилактики

Рак головы и шеи – это группа злокачественных новообразований, исходящих из полости рта, глотки, верхних дыхательных путей и щитовидной железы. Высокая распространенность отмечается среди мужчин старше 50 лет.

Факторы риска:

- табакокурение;
- злоупотребление алкоголем, особенно крепким;
- инфицирование вирусом папилломы человека (в особенности 16 типа), герпеса, ВИЧ;
- отсутствие санации полости рта;
- длительная травматизация языка, щек осколками зубов, зубными протезами;
- аллергические реакции;
- воздействие ионизирующего и ультрафиолетового излучения;
- наличие наследственных синдромов и генетических мутаций (RET, EGFR, KRA3, BRAF, CDNK2A);
- работа во вредных условиях труда (при наличии и превышении предельно допустимых концентраций в воздухе

рабочей зоны вредных химических веществ);

- возраст старше 50 лет; мужской пол;
- лейкоплакия, эритроплакия, красный плоский лишай;
- неправильное питание.

Курение табака и злоупотребление алкоголем — основная причина возникновения рака головы и шеи!

Симптомы:

- наличие в полости рта длительно незаживающих язвочек;
- длительная боль в полости рта;
- травматизация слизистой в ротовой полости зубными протезами, осколками зубов;
- дискомфорт при жевании и глотании;
- затрудненные движения языка или нижней челюсти;
- онемение языка, участка полости рта;
- увеличение шеи, дискомфорт в области шеи;
- неприятный запах изо рта;
- изменение голоса (осиплость);
- боль в горле;
- снижение массы тела.

Симптомы в начальных стадиях заболевания неспецифичны - пациенты часто не обращают на них внимание!

Эти симптомы могут наблюдаться также при других заболеваниях. Однако, если их продолжительность составляет более 2-х недель, то необходимо обратиться к лор-врачу, лор-онкологу, онкологу, стоматологу, эндокринологу.

Профилактика:

1. Посещайте стоматолога, пародонтолога 2 раза в год, а лор-врача - 1 раз в год.
 2. Своевременно лечите заболевания полости рта.
 3. Откажитесь от курения, не злоупотребляйте алкоголем.
 4. Избегайте избыточного воздействия ультрафиолетового излучения.
 5. Соблюдайте правила личной гигиены.
 6. Ведите здоровый образ жизни.
- Какие бы новые методы лечения ни применяли онкологи, успех зависит, в первую очередь, от своевременного выявления ранних форм рака головы и шеи.

В.Ч.Кужугет, врач-онколог.

ДЕНЬ СЕЛА

"Мы из деревни родом!"

Под таким названием в Шурьшкарках 10 сентября состоялась праздничная программа, посвященная 322-й годовщине со дня образования села

Поздравления в адрес жителей села прозвучали в День села от главы администрации с.Шурьшкарки Владислава Викторовича Колобаева, директора МБОУ ШСОШ «Образовательный центр» Альбины Хубитдиновны Казюнь, директора СДК Татьяны Геннадьевны Кутюминой. Поздравления в этот день принимали долгожители, семейные пары, отметившие юбилеи от 25 до 45 лет; молодые семьи, у которых появились в этом году малыши.

Главное достоинство любого поселения – это люди, а в Шурьшкарках живут славные труженики. Грамотами от руководителей трудовых коллективов были отмечены ветераны педагогического труда, здравоохранения, торговли, культуры. Совет ветеранов отметил грамотами за самый цветущий ветеранский палисадник тех, кто делает наше село ухоженнее и красивее. Это М.Е.Салтыкова, Т.Г.Рябкова, Л.П.Малкова, Г.И.Кельчина, А.Ф.Лейпозих, В.В.Долгополова, В.А.Паутонен, Н.М.Ульянова.

Задуманные лирические песни переплетались с веселыми зажигательными танцевальными ритмами. Чем выше поднимался градус настроения, тем более активными становились зрители, которым очень понравились выступления артистов, подтверждением тому были бурные и продолжительные аплодисменты. Порадовали своими выступлениями жителей и гостей села участники творческой самодеятельности: ханты фольклорные группы «Сорни най» и «Лорвош нзнат», участники детского клуба «Найие», клуб «Селяночка», а также Сергей Данилович и Валентина Романовна Кондыгины, Татьяна Кутюмина, Светлана Айдаркина, свои зажигательные танцы подарили Милана Пузланова, Арина Хунзи, Арина и Милана Кудряшова.



В концертной программе прозвучали песни местных авторов: песня Валентины Андреевны Паутонен «Ах, Шурьшкарка», песня Екатерины Евгеньевны Костюченко «Овс муvem», песня Сергея Даниловича Кондыгина «С днём рождения, село!».

В праздничный день все желающие могли посетить выставку-ярмарку «Щедрый стол», выставку осенних букетов и композиций «Осенний вернисаж», фотовыставку «Цветущий палисадник». Младшее поколение тоже не осталось в стороне, для них была проведена увлекательная веселая эстафета «Улыбнись-ка!».

До самого позднего вечера в центре села звучала музыка и куда ни глянь: счастливые лица людей, на один день отвлекшиеся от постоянных сельских забот, освещенные лучами яркого солнца и приветливыми улыбками. Конечно, хочется, чтобы жители села более активно

принимали участие в культурной жизни села, участвовали в выставках, концертах, праздниках.

Хочется выразить слова благодарности администрации села и спонсорам мероприятия – Кельчину К.Г., Зиминой Т.И., Зиминой Т.М.; ведущим праздника Ульяновой О. В., Кондыгиной Т. В., Питгласовой К. В. и учащимся школы.

Праздник закончился, и вновь начались трудовые будни. Летний день, как известно, год кормит. Значит, нельзя упустить ни одного погожего денёчка.

Спасибо всем участникам за улыбки на лицах жителей, искреннюю радость в глазах и счастье в сердцах, которыми вы одали этот день!

*О.В.Кутюмина, культорганизатор
СДК с.Шурьшкарка.
Фото предоставлено автором.*

"Моё село — ты песня и легенда"

10 сентября азовчане отпраздновали День села

Сколько лет населенному пункту, не берется утверждать никто, но в письменных источниках он впервые упоминается в 1871 году. Более чем за сотню лет из шести рыбацких домишек выросло целое поселение.

День села начался с конкурса «Народная рыбалка», активное участие в котором приняли дети. Для них не устанавливали ограничений в числе крючков и приманок. Всё решал опыт. К концу состязаний у многих рыбаков скопился вполне приличный улов. Оценивали его по двум критериям: большая и малая рыбка. Лучшее всех это получило у Артёма Путрова.

Концертную программу «Мое село — ты песня и легенда» открыли ведущие Анастасия и Николай Захаровы.

Первые поздравления в адрес села прозвучали от главы села Александра Петровича Носкина. Он пожелал всем односельчанам здоровья, мирного неба, счастья, чтобы поселение расцвело.

Праздник набирал обороты, в этот день чествовали самых маленьких жителей села, юбиляров, а также жителей села, которые отметили юбилейные даты. Зазвучала музыка, зазвенели голоса, Николай Александрович Захаров исполнил вокальные композиции, Елена Владиславовна Пуксикова прочитала авторские стихи «Азовь», написанные Ильиной Верой Филипповной. Блистал фольклорный коллектив «Лапат эвие». Со сцены в этот день звучали теплые слова поздравлений и музыкальные подарки, жители признавались в любви родному селу.

Во время праздника первичная организация совета ветеранов организовала благотворительную ярмарку по продаже кондитерских изделий. Все вырученные средства, собранные во время концерта, пойдут в помощь нашим бойцам СВО.

Сельский клуб с.Азовы.

Кушеват — первое русское поселение на Ямале

История Кушеватской церкви

Когда человек создаёт свой стан, устраивает свой мир на чистом месте далеко от привычного уклада и людей, он начинает искать духовную защиту. Не так-то просто отсидеться за высоким частоколом крепостных стен без осознания того, что есть такая сила, которая всегда поможет, защитит, наставит, спасёт... Она не видима глазу, но человек чувствует её присутствие, в ней находит спокойствие его душа, наполняясь надеждой и верой, с ней открывается истина бытия. Шёпот молитвы, свет от церковной свечи очищают и укрепляют уставшие души. Так с крестным знаменем, верой в Бога да с Божьей помощью и выживали.

Так было и в Кушевате. По правилам того времени, в остроге обязательно строили небольшую церковь – часовню. Таким образом, русские поселенцы принимали участие ещё и в христианизации местного населения. И способы эти были более гуманные, чем у представителей официальной власти и различных религиозных миссий, что в дальнейшем, послужило хорошей основой для налаживания социально-экономических связей и дружеских отношений между коренным населением и русскими. В сущности, какая им была разница, в одного Бога или в нескольких верят новые соседи – спокойнее жить под защитой Господа, но как-то надёжнее, когда тебя оберегают насколько высших сил – чем плохо? Такая терпимая позиция была у кушеватских поселенцев. Поэтому не сохранилось сведений о религиозных противоречиях и конфликтов на этой почве, по крайней мере, среди простых жителей или на бытовом уровне.

В запасниках районного музея хранится макет Кушеватской часовни. Он изготовлен по всем канонам деревянного зодчества народным мастером, уроженцем Кушевата Анатолием Егоровичем Русмиленко. Анатолий Егорович работал с профессором А.В. Ополовниковым, переняв от него взгляды на исторические события через архитектурные образы. Остаётся только восхищаться тонкой работой и уровнем мастерства этого макета. Кажется, сама история дышит в каждом его элементе и каждая деталь этого макета несёт мощную энергетику добра, любви и веры.

По официальным данным всего в Кушевате были построены три церкви. Первая – в 1730 году – «Всех скорбящих радость». Вторая – в 1803 г. «Христорождественская». Силует этой церкви можно рассмотреть на фотографии, сделанной участниками экспедиции исследователя фино-угорских языков А. Алквиста в

1877 году. На фотографии видно, что Христорождественская церковь имела колокольню и две башни и была ниже, чем Свято-Троицкая, построенная в 1884 году стараниями Тобольского купца Никиты Брагина и освящённая год спустя.

Архитектурный тип церкви «Корабль», характеризующийся расположением в ней частей (собственно храма, трапезной и колокольни) в одну линию, образуя единое сооружение, в чем было найдено сходство с кораблем.

Церковь была построена по типу Софийского собора в Тобольске, с разницей, что там колокольня стояла отдельно. Свято-Троицкая церковь простояла 83 года, вплоть до закрытия посёлка. На ней было 7 куполов, 5 колоколов разного размера.

Церковь была двухэтажная, сложенная из листовенничного теса, древесина которого с годами становится только крепче. Снаружи фасад был обшит досками и покрашен в белый цвет. Купола были покрашены в ярко жёлтый цвет, а крыша в зелёный. Издалека казалось, что церковь белокаменная, а купола золотые. Эта церковь доминировала над всеми постройками Кушевата и была видна издалека, а звон её колоколов наполнял пространство и души божественной благодатью.

По архивным материалам Обдорской миссии 1868-96 годов:

«В 4 часа мы были уже у церкви, куда явился местный священник Фёдор Истлеевский и псаломщик Тимофей Андреев Картов. К 8 часам обозрена церковь и документы во всех подробностях. Честь и хвала местному священнику – всё нужное, как то: утварь, ризница очень хорошего качества, весьма в достаточном количестве, архив и библиотека в полном составе и хорошем переплёте; дела архивные с 1810 года, церковь же 1-я построена в 1730 году, настоящая, вторая, с 1803 года, из архивных дел не видно, как и почему первая церковь уничтожилась, куда девались дела церкви сей по 1810 год, не отосланы ли были в своё время эти дела в Берёзовское духовное правление?» - что ещё раз подтверждает исторические даты.

Исследуя архивные документы, П.М. Гудков обнаружил опись Кушеватской Свято-Троицкой церкви, сделанной в 1900 году:

« Построена в 1884 году, постройка деревянная, крыша деревянная зелёная, карниз в 2 ряда, карниз белый.

- 6 деревянных глав, крыши глав зелёные, стены белые.

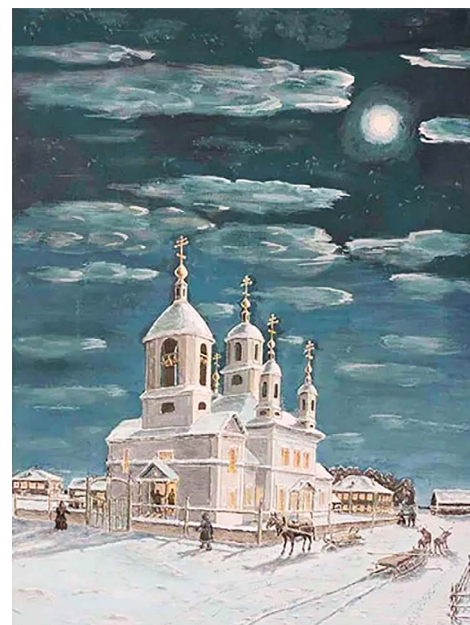
- 2 железных креста и 4 деревянных, выкрашены жёлтой краской.

- Колокольня деревянная, глава деревянная, крест железный, жёлтый.

- В церкви 10 окон, 4 окна, в трапезной 2 окна, в паперти 1 окно.

- Рамы деревянные с железными решётками.

- В трапезной 2 печи, кирпичные, каждая с



Церковь в Кушевате.
Картина П.И.Гудкова.

- медными 2 душниками и 1 вьюшкой.
- В алтаре одна печь с медным душником и вьюшкой.
- 3 двери с выходом на север, юг, запад. Центральная дверь на железных крючьях, обита кошкой.
- В паперти 3 двери.
- Одна створная, уличная, 2-я на правую сторону, в кладовую, 3-я на левую сторону – вход на колокольню.
- Лестница на колокольню в 3 оборота.
- Кругом ограда с 3 воротами. Одни на север и двое ворот (малые и большие) – на запад. Ограда покрашена белой краской, на столбах, макушки жёлтые.
- В ограде караулка с 3 окнами по 2 рамы и кирпичная печь.
- Иконы:**
- Всего 57 икон, многие в позолоченных рамах и окладах.
- На распятии серебряный венец – 39 золотников (163,8 гр)
- На иконе Божьей Матери венец – 48 золотников (201,6 гр)
- На иконе Иоана Богослова венец 45 золотников (189 гр) стоимостью 50 рублей.
- Лампады:** 17 лампад, 12 подсвечников.
- Мебель:** 2 комода, 2 шкафа, 2 ящика.
- Колокола:**
- 1 – 14 пудов 17 футов (236 кг)
- 2 – 4 пуда 4 фута (66,88 кг)
- 3 – 2 пуда 3/4 (33 кг)
- 4 – 1 пуд 5 футов (19 кг)
- 5 – 13 футов (5,3 кг)
- Евангелье** – 3
- Сосуды** – 2 серебряных.
- Дароносица (потир) – 1 серебряная с позолотой, 1 медная посеребрённая.

НАШЕЙ ИСТОРИИ СТРОКИ

- Ковчег оловянный.
- 2 кадила – серебрянное и медное.
- 4 венца.
- 2 хоругви
- 2 рукомоирика
- 2 кувшина

Книги:

- 14 рукописных журналов
- 13 священных книг
- 19 поучительных книг
- 89 книг разного содержания
- 15 хозяйственных книг
- 14 книг указов и документов...».

В Свято-Троицкую церковь приходили не только русские, но и ханты из близлежащих поселков: Дальние Нагорные, Нагорные и Остерово, где проживал род Зерновых, они тоже были крещенные.

В те времена церковь существовала на добровольные пожертвования прихожан. В школьном музее есть копия подписного листа, которая была сделана в архивах окружного музея Гудковым П.М. В копии можно прочитать, кто сколько сдал денег на нужды церкви. Каждый напротив своей фамилии ставил подпись, в последних подписных листах встречаются такие подписи, как «некто» - люди боялись указывать свои реальные имена.

Также жители Кушевата обеспечивали церковь дровами, участвовали в ремонтных работах и благоустройстве. Есть сведения, что в церкви был хор, где пел Андрей Гудков - дед Гудкова П.М. и его дядя, Прокопий.

Церковь несла не только культовую духовную миссию, но и просветительскую. В церковно-приходской школе при храме учили грамоте ребятишек. Учились, кто один год, кто три. Читать учились не только по-русски, но и по церковно-славянски. Из учебников был «Закон Божий» (1910). Учили заповеди, молитвы, обучались духовной культуре, православной вере.

Делами заведовал церковный Совет, в который входили священник Никита Феогниевич Шахов, псаломщик Андрей Иванович Карпов, брат бабушки Гудкова П.М. и другие. В начале зимы 1921 года все они были казнены сотрудниками ВЧК и местными активистами в польне Каневской протоки недалеко от деревни Остерово. Об этом страшном событии у нас будет следующая история.

В 30-х годах церковь закрыли как культовое заведение. Купола сняли, спилили башенки. В 1930 - 1931 годах здесь жили горковские спецпереселенцы, позже депортированные западные украинцы и молдаване. В разгар Великой Отечественной войны, в 1942 году, привезли эвакуированных детей из осажденного Ленинграда, а затем был организован детдом для детей-сирот из Западной Украины, Молдавии, Карелии.

После подавления восстания ненцев в 1944 году сюда же привезли детей участников восстания. Церковь перешла во владение Кушеватского детского дома. В здании оборудовали

столовую, на втором этаже – жилые помещения и костельную, так же помещения использовали как школу для детдомовских детей. Есть сведения, что здание церкви использовали как склад для сельхозпродукции. В 1974 году здание церкви разобрали, бревна перевезли в Горки для строительства столовой вспомогательной школы. В 2012 году строители, которые строили коррекционную школу, разобрав столовую, построили для себя жилой дом.

По сохранившимся воспоминаниям, архивным документам, личным впечатлениям и редким фотографиям Гудков Павел Михайлович написал картину «Свято-Троицкая церковь в Кушевате» - оставив нам эту историческую память.

Многие документы Кушеватской церкви хранятся сегодня в МВК имени Шимановского в нашем окружном центре. А вот куда делась богатая утварь и иконы Свято-Троицкой церкви неизвестно. Иконы, скорее всего, разобрали жители села, припрятав их в укромные уголки, что было повсеместной практикой по всей стране в то время. А утварь была реквизирована новой властью. Но это только наши предположения. В музейной комнате Горковской средней школы хранится металлическая основа одного из куполов, которая долгое время хранилась в семье Гудковых, а затем нашла своё место в музее. Да ещё коллекция разнообразных гвоздей, некогда использованных при строительстве церкви. Вот и всё, что осталось потомкам, которые чуть не потеряли свою духовную память, заменив её громкими лозунгами и светлыми мечтами...

Но рано или поздно всё возвращается на круги своя. 29 июня 2004 года Горки посетила экспедиция «Славянский ход». Именно в этот день архиепископ Тобольский и Тюменский Дмитрий обратил внимание на то, что если здесь, в Горках, стоит вопрос о строительстве храма, то и на священном месте Кушевата нужно поставить памятный православный крест. Благословление на это великое дело получил первый староста нашего храма Василий Георгиевич Витязев. Василий Георгиевич самостоятельно изготовил поклонный крест по всем требуемым правилам и канонам. А поздней осенью 2004 года, когда уже подстыла земля и обмелели ручьи, они вместе с женой Любовью Ивановной на своей лошадке перевезли конструкции в Кушеват и установили на нужном месте. Спасибо и низкий поклон нашим уважаемым односельчанам за это благое дело!

Вот такая история распространения Христианской Веры на северных землях хранится в памяти нашей земли.

Наталья Русских, Светлана Тузушева, участники туристическо-краеведческого проекта «Семигорье».

КАК ЭТО БЫЛО

"Обская ярмарка": семь аграрных фестивалей

Яркая и сочная, громкая и вкусная — сельскохозяйственная ярмарка имеет богатую историю. Вспомним, как проходили на протяжении 2013-2019 годов праздники северного урожая



Все последующие Обские ярмарки, а проводились они традиционно в середине сентября на протяжении семи лет, безусловно, были самыми яркими и массовыми событиями в районе.

Каждая из них имела какую-то изюминку. Организаторы ежегодно старались внести что-то новое и запоминающееся.

Так, к примеру, в 2016 году во время IV Обской ярмарки колоритно и содержательно была оформлена площадка районного музейно-комплекса «Мужевский торжок».

«Молодёжное подворье» в рамках ярмарки впервые появилось также в 2016 году и с тех пор прочно закрепилось, с каждым годом получая новое звучание и наполнение.

Сельская спортивная эстафета проводилась тоже ежегодно, только если в первой принимали участие трудовые коллективы райцентра, то в последующих – представители всех сёл района.

Губернатор округа посещал нашу ярмарку несколько раз. Сначала Дмитрий Кобылкин, потом и Дмитрий Артюхов. Сергей Харючи и Сергей Ямкин также не единожды становились почетными гостями аграрного фестиваля.

Всех ярких моментов не описать, фотографий не пересмотреть. Остаётся надеяться, что эта традиция возродится, и Обская ярмарка вновь станет брендом Шурышкарского района – всенародным праздником и главным экономическим событием года.

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

ЯМАЛ ГОСТЕПРИИМНЫЙ

Туристы уехали, отзывы остались

Итоги летнего туристического сезона 2023 года подводят хозяева "Рыбацкого стана" из Нового Киевата

НАЧАЛО В № 36

Прогулки по кедровому бору поднимали настроение наших гостей, и я чувствовала это. Искренний интерес подделывать сложно. Многие жители района спрашивали меня, что может быть интересного в Киевате. Как оказалось очень многое. Даже княженика – многие люди ее никогда не видели и не знают, что это такое. То, что туристы бегают и фотографируют белок, это нормально и не вызывает удивления, но однажды мне пришлось столкнуться с тем фактом, что одна девушка очень долго чуть ли не ползком гонялась за комаром, чтобы его сфотографировать. На вопрос, зачем ей это нужно, она ответила: «В Санкт Петербурге я никогда не видела комара, и мне интересно, как он летит».

Я думаю, вот за этими впечатлениями, эмоциями люди и едут в такие путешествия.

Экскурсия заканчивалась чайной церемонией, и это тоже особый ритуал. Мы угощали гостей не просто чаем из магазина, а чаем изготовленным нами. Предлагали гостям иван-чай, собранный в нашем лесу, далеко от пыли, грязи и машин. Этот чай мы обрабатывали вручную, ферментировали его, сушили, заваривали перед теплоходом. А чай из чаги! Многие туристы даже не знали, что такое чага и как её готовят, а ведь это трудоемкий труд: чагу надо собрать, промыть, просушить и правильно заварить. Это было поручено отцу нашего семейства Фёдорову Александровичу. Человек, привыкший все делать основательно, он занимался с чагой несколько дней, обрабатывал, заваривал и всегда говорил: «Я отвечаю за качество». А какие морсы он готовит! Туристы говорили, что никогда в жизни не пробовали такого морса. Насыщенный, густой из нескольких сортов ягод - брусники, клюквы, смородины или черники. Он выпивался



гостями моментально. А ещё Фёдор Александрович впервые приготовил витаминный напиток из шиповника, и как оказалось, он тоже вызвал восторг у гостей. Угощали мы и смородиновым чаем, приготовленным из свежих листьев и веточек дикой смородины. Туристы говорили, что у каждого почти на даче есть смородина, но такого чая они никогда не пробовали.

Кроме чайных и витаминных напитков, мы угощали гостей и ароматной ухой, приготовленной Фёдором Александровичем, колодкой и копченой рыбой, приго-

товленными Владимиром. «Ел самый вкусный в мире суп и рыбу. Пил самый вкусный в мире чай», - написал в Книге отзывов один гость из Москвы.

Наши хозяйки Евгения Рябова и Полина Конева только успевали разливать уху и подавать рыбку. «Спасибо гостеприимным хозяевам за тёплый приём, вкусную уху, рыбку горячего копчения! Все вкусно, тепло и душевно!» (Наталья и Александр. «Северная сказка» 08.08.2023). «Маленькое селенье, да удаленькое! Наконец, удалось попробовать на-

стоящую уху! Колодка тоже редкое явление! А люди!!!, Кедрь!!!». (08.08.23. Желтков «Северная сказка»).

Собравшись на берегу, кто в беседке, кто прямо на скамейках на берегу люди делились впечатлениями от нашей природы, угощения, приветливости, желания сохранить нашу природу. Было высказано много предложений по развитию площадки, многие хотели бы приехать в деревню и просто пожить, рыбаки просились на рыбалку к Владимиру.

Первый туристический сезон показал, что «зелёная стоянка» нужна. За летний сезон 2023 года её посетило 1166 туристов. А это говорит о том, что надо развивать площадку: строить гостевые домики, развивать новые локации, оборудовать пристань, облагородить берег, необходимо готовить сувениры, и туристы даже подсказали, какие будут востребованы. Конечно, все это будет невозможно без существенной материальной помощи со стороны района, округа.

Хочется выразить благодарность районному музею и лично Савельевой Надежде Семеновне, музей представлял нам экспонаты для выставок - рыбацкий инвентарь, а Владимир Федорович и Федор Александрович рассказывали туристам, что это такое, показывали как его можно использовать. Благодарим и Дашу Кондыгину, принявшую участие в наших экскурсиях, команду катеров КС – за совместную работу. Очень надеемся на дальнейшее сотрудничество! И конечно, огромное спасибо некоммерческой организации по развитию туризма в нашем районе «Земля Лугуя» и лично Анне Геннадьевне Брусницыной – за предоставленную возможность рассказать о нашей деревне, показать ее достоинства, нашу природу!

*Вера Конева,
экскурсовод проекта
«Ягын кутайчыны».*

Фото Татьяны Паршуковой.

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

"Пушистая" перепись

С 1 сентября на Ямале стартовала кампания по обязательной регистрации собак и кошек

Регистрация проводится во всех государственных ветеринарных клиниках округа. Она носит обязательный характер и является бесплатной. Для этого владельцу кошки или собаки необходимо прийти вместе с животным в клинику и принести с собой свой паспорт, ИНН и ветпаспорт питомца (при наличии). Заявление и согласие на процедуру заполняются на месте.

- Под кожу животного в районе холки вводится микрочип с информацией о нем и владельце. Эти сведения занесут в единую региональную базу данных, - поясняет ветеринарный врач Шурышкарского отдела ГБУ «Окружной центр ветеринарии» Екатерина Чупахина. – Какая от этого польза – могут спросить владельцы кошек и собак. Во-первых, если питомец потеряется или его украдут, проще будет его найти, во-вторых, регистрация четвероногих необходима в путешествиях за границу, в-третьих, если животное



попадёт в приют, владельцу сразу же об этом сообщает.

По словам Екатерины Чупахиной, процедура безопасная и малоболезненная, животные, как правило, хорошо её пере-

носят. Проводят её с 6-8 недельного возраста питомца.

На сегодняшний день (14 сентября – ред.) в районе зарегистрировано 9 домашних животных: в Горках – одна собака, в Мужах – четыре собаки и четыре кошки.

В отдаленных 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.

Отметим, что обязательная регистрация входит в число дополнительных требований к содержанию кошек и собак и конкретизирует перечень норм, изложенных в федеральном законе «Об ответственном обращении с животными».

*Тамара Куляева.
Фото ГБУ «Окружной центр ветеринарии».*

ПРАВОПОРЯДОК

Один день с участковым

В Шурышкарском районе общественники приняли участие в акции "Один день с участковым уполномоченным полиции"

Председатель Общественного совета при ОМВД России по Шурышкарскому району Андрей Павлов получил возможность заступить на службу с участковым уполномоченным полиции ОМВД России по Шурышкарскому району младшим лейтенантом полиции Сарыглар Виталием Сергеевичем.

Участковый Виталий Сарыглар рассказал общественнику о специфике своей работы, а также о противоправных деяниях, которые чаще всего совершаются на его территории.

Вместе с полицейским член Общественного совета отпра-

вился на обход административного участка, принял участие в профилактических беседах с гражданами. Темой бесед стала тема дистанционного мошенничества. В очередной раз полицейский призвал жителей никому не сообщать реквизиты своих банковских карт и коды из смс-сообщений, а также совершать покупки только на проверенных интернет-сайтах.

Председатель Общественного совета при ОМВД отметил высокий уровень профессионализма сотрудника полиции, выстроенные доверительные отношения с гражданами и отличное знание законов.

Подарки от стражей порядка

Сотрудники ОМВД России по Шурышкарскому району присоединились к акции "Помоги пойти учиться"

Цель этой всероссийской акции – оказание помощи детям и семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Сотрудники ОМВД России по Шурышкарскому району совместно с органами системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних – ФГКУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Доверие» МО г. Салехард» в Шурышкарском районе, департаментом социальной защиты населения Администрации МО Шурышкарский район – организовали посещение семей, находящиеся в трудной жизненной ситуации, и подарили школьникам наборы с канцелярскими товарами.

В ходе мероприятия проверили готовность ребят к новому учебному году. С родителями провели профилактические беседы, разъяснили права и обязанности несовершеннолетних, а также ответственность взрослых за неисполнение обязанностей по содержанию и воспитанию детей, в том числе связанное с жестоким обращением.

Ребята поблагодарили гостей за приятные подарки и пообещали получать только хорошие отметки.

*ОМВД России
по Шурышкарскому району.*

ПРИГЛАШАЕМ!

Районный фестиваль
«Живые традиции»

Обская
сельскохозяйственная
ярмарка

АФИША

16 сентября

12:00 Торжественное открытие мероприятия
12:30 Народное гуляние «Живые традиции»
«народный» ансамбль казачьей песни «Бешпагир», г. Салехард
Мастер – класс по фланкировке «народный» ансамбль казачьей песни «Бешпагир», г. Салехард
Мастер – класс по сценической казачьей хореографии
Заслуженная артистка Пензенской области
Марта Серебрякова, г. Пенза
Вокальный ансамбль «Дежавю» с. Яр - Сале
Мастер – класс «Бачата» Игорь Кирсанов, г. Лабытнанги
Районный конкурс «Царь - пирог»

фестиваль - конкурс среди команд поселений «Живые традиции»:

«Пельменный баттл» «Цветочный джем» Спортивная эстафета
«Одеяло для малыша» «Ягодная рапсодия»

«Творческий марафон «Село мое родное»

Музейная площадка «КРУГОСВЕТКА ПО ШУРЫШКАРСКОМУ РАЙОНУ»
площадка хобби маркет «Все свои» спортивные состязания для населения
Библиотечная площадка «Книжный развал»: буккроссинг, инсталляции из книг
«Игротека с библиотекой» (краеведческая викторина, мастер-классы, игровые программы, сладкая вата, поп-корн),
встреча писателей района «Истоминские пятницы»
Детская спортивно-развлекательная площадка «Улица радости»
17:20 Церемония награждения победителя Фестиваля
17:30 Выступление ансамбля «Бабкины внуки» г. Брянск

Центральная площадь
с. Мужжи

ПАССАЖИРОПЕРЕВОЗКИ

Из Югры на Ямал

Два новых "Метеора" будут ходить в следующую навигацию

15 сентября судна пройдут испытания по маршруту Ханты-Мансийск - Берёзово - Мужжи.

От своих предшественников «Метеоры-2020» отличаются увеличенным запасом хода. Скоростное судно рассчитано на 122 места. Внутри есть удобные кресла, доступ к мультимедийному контенту с помощью Wi-Fi, багажное отделение, закрытые полки для ручной клади, а также места и оборудова-



ние для мам с малышами. Обеспечены все условия и для перевозки пассажиров с ограниченными возможностями здоровья.

Модернизированная крыльевая схема теплоходов уменьшает перегрузки при волнении, позволяет передвигаться по мелководью и подходить к необорудованному берегу.

Информация и фото из открытых источников.

МБУ общественно-политическая газета

СЕВЕРНАЯ
ПАНОРАМА

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

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

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

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

Главный редактор
Н.Ф.Рочев.

Газета зарегистрирована
Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу.
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 72-01224 от 16 марта 2015 г.
Индекс 54344.

Тираж
821 экз.

Вместе с материалами для публикации, просим присылать сведения об авторе: паспортные данные; домашний адрес; ИНН; номер страхового свидетельства. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Грамматической и синтаксической правкой официальных материалов редакция не занимается. Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций. Заявки на размещение поздравлений, объявлений, сообщений, информации рекламного и иного характера принимаются не позднее 12 часов каждого четверга. Газета набрана, сверстана и отпечатана на электронно-офсетном комплексе редакции «Северная панорама» (с. Мужжи, ул. Ленина, 7).

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