

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОБЩЕСТВЕННО-  
ПОЛИТИЧЕСКАЯ  
ГАЗЕТА

# СЕВЕРНАЯ ПАН РАМА

**41** (7170)  
14 октября  
2023 года

ВЫХОДИТ  
ПО СУББОТАМ  
ИЗДАЁТСЯ  
С 8 СЕНТЯБРЯ  
1940 ГОДА

## С Днём работников дорожного хозяйства!

*Дорогие земляки!*

*Поздравляю работников и ветеранов дорожного комплекса Ямала с профессиональным праздником!*

Дороги – одно из приоритетных направлений нашей работы. Реализуем масштабную программу по их строительству и ремонту. За пять лет привели в порядок больше тысячи километров как внутри городов и поселков, так и на главной трассе региона. Продолжим развивать транспортную инфраструктуру.

Специалисты ямальского дорожного комплекса достойно выполняют поставленные перед отраслью задачи, обеспечивая безопасность, комфорт и безопасность на дорогах Ямала. Искренне благодарю всех вас за добросовестный труд, весомый вклад в повышение транспортной доступности региона, улучшение жизни людей.

*Желаю всем коллективам предприятий дорожного хозяйства округа крепкого здоровья, успехов и благополучия!*

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

## На дорогах района

**В** летний период проведен ремонт 21 участка на 5,86 км дорог. В том числе:  
- в с. Шурышкары - два участка протяженностью 737 метров; в райцентре - четыре участка протяженностью 936 метров, в селе Горки - шесть участков протяженностью 1,603 км.; в с. Питляр - два участка протяженностью 692 метра; в с.Овгорт - шесть участков протяженностью 1,278 км; в д. Ямгорт один участок протяженностью 614 метров.

Также за счет дорожного фонда выполнены следующие мероприятия в райцентре:

- устройство тротуаров по ул. 50 лет Октября протяженностью 410 метров;
- устройство тротуаров по ул. Советская, протяженностью 105 метров;
- устройство тротуаров по ул. Архангельского протяженностью 77 метров.
- устройство дороги до лыжной базы протяженностью 265 метров.

В рамках дорожных работ по содержанию улично-дорожной сети проводились мероприятия по выравниванию плит дорожного полотна, подсыпка участков улично-дорожной сети в щелочном исполнении.



ДЕНЬ  
ОТЦА



3



ЭСКУЛАП

5 - 6, 11 - 12

НА СПОРТИВНОЙ  
ВОЛНЕ



14

В РУСЛЕ СОБЫТИЙ

## Шурьшкарцы. Гранты и грунты

6 октября в рамках ежегодных поездок глава района Олег Попов совершил рабочий визит в село Шурьшкарцы, проверил все строящиеся объекты в поселении, а также провел встречу на сходе граждан

Первым делом руководитель района посетил строящееся здание пожарной части. Сейчас на объекте завершаются внутренние работы. В новом здании предусмотрены гараж для двух единиц техники, рабочие кабинеты и служебные помещения. Следующим объектом внимания главы стало новое здание аэровокзала с просторным залом ожидания на 17 мест. В помещении предусмотрены комфортные условия для пассажиров.

В ходе рабочего визита глава района осмотрел территорию площадки под строительство ФАПа, посетил «Образовательный центр» Шурьшкарской СОШ, где поздравил педагогов и работников образования.

Еще одним пунктом повестки дня стала встреча главы с жителями, занимающимися сельским хозяйством и теми, кто имеет желание открыть свой агростартап. В ходе диалога Олег Николаевич подчеркнул, что сегодня сельское хозяйство – одно из главных звеньев экономики муниципалитета, и руководство района заинтересовано в его развитии. Кроме того, специалисты управления экономики, со своей стороны, готовы оказать содействие в сборе и оформлении необходимых документов гражданам, желающим открыть свое дело. В рамках встречи начальник управления экономики Михаил Михеев презентовал поэтапную программу грантовой поддержки самозанятым и предпринимателям.

По окончании личного приема граждан состоялась встреча с населением, где были озвучены самые насущные вопросы



шурьшкарцев, которые характерны для большинства поселений. Это качество дорог и их отсутствие на земельных участках, выделенных под индивидуальное жилищное строительство нелюбимым категориям граждан. А также проблема бродячих собак, освещение, водоочистная станция и медицина. Немало вопросов было уделено качеству исполнения строительства жилых и нежилых объектов,

которые сейчас непригодны для эксплуатации.

По итогу собрания глава района отметил важность таких встреч, чтобы обозначить ключевые проблемы поселения для их последующего поступательного решения.

Вениамин Горяев.  
Фото автора.

ИТОГИ КОНКУРСА

## "Стерх - птица надежды"

Традиционный районный творческий конкурс "Стерх - птица надежды" проходил с 1 августа по 29 сентября 2023 года

Цель конкурса - формирование среди юных шурьшкарцев понимания значимости и уникальности природы Шурьшкарского района, бережного отношения к ней, к проблемам сохранения окружающей среды, повышения уровня экологической культуры детей и молодежи. А также воспитание у детей и молодежи активной гражданской позиции и неравнодушного отношения к природе Шурьшкарского района, создание условий для творческой самореализации, выявление и поддержка талантливых де-

тей и молодежи. В конкурсе участвовали жители района в возрасте от 7 до 18 лет в трех возрастных группах и в номинациях: изобразительное искусство; декоративно-прикладное искусство; авторское стихотворение. На этой неделе депутатская комиссия Думы Шурьшкарского района с привлечением общественников подвела итоги конкурса. Его результаты на 13-й странице текущего номера.

Николай Рочев.  
Фото Татьяны Паршуковой.



15 ОКТЯБРЯ - ДЕНЬ ОТЦА

Дорогие земляки!

От всей души поздравляю всех ямальских пап с праздником!

Отец - это опора и поддержка семьи, пример мужского поведения, выдержки и решительности. Папина рука тверда, она ведет ребенка правильной дорогой. Папа помогает развиваться и становится мудрым, добрым и справедливым, прививает любовь, защищает семейные ценности.

Искренне благодарю отцов за вклад в общее дело – построение благополучного Ямала, территории хороших, добрых людей. Будьте и впредь надежным тылом для своих семей, поддерживайте их в трудные моменты и радуйтесь вместе с ними успехам. Пусть ваше отцовство будет примером для других и вдохновением для ваших детей!

Желаю всем здоровья, добра, благополучия и счастья!

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

## Наш самый близкий человек - папа...

В России, начиная с 2021 года, отмечается важный семейный праздник — День отца, официально установленный Указом Президента РФ. Дата его празднования — третье воскресенье октября.

В многодетных семьях роль отца — базовая основа большой семьи, а личный пример — гарантия того, что дети станут достойными гражданами общества.

Любой может стать отцом, но только особенный становится папой.

Таким папой для своих детей - является Виктор Борисович Паршуков. Он вырастил и воспитал четверых детей. Двоих сыновей Илью и Дениса, и двух дочерей Марию и Кристину. Все дети закончили учебу в Овгортской школе, потом учились и осваивали свои профессии. Дети признаются, что папа всем дал сделать самостоятельный выбор. Не давил и не давал напутственных советов. Сейчас все дети Виктора Борисовича уже взрослые, Илья женился, дочери тоже вышли замуж. Появились долгожданные внучка Валерия и внук Глеб.

- Папа. Такое короткое и ёмкое слово. А за ним - родной человек, с которым ничего не страшно, всегда интересно, человек, с которым чувствуешь себя уверенным, защищенным и счастливым. Папа всегда поможет советом, поддерживает в любых начинаниях. Он для меня человек с большой буквы! Эталон доброты, пример и авторитет. С детства остались только добрые и приятные воспоминания. Сейчас папа уже дедушка, с этой ролью он отлично справляется. Очень любит наших детей. Раньше он только нам посвящал своё внимание, любовь и время. А сейчас с удовольствием проводит его с мальшами. Вспоминает, как это играть с маленькими. В роли отца он был строг, а в роли дедушки нет. Всегда



на связи, интересуется, как растёт наш малыш. Радует нас нашим новым достижениям и маленьким победам, - рассказывает младшая дочь Кристина.

В семье Паршуковых сохранилась традиция, всегда вместе отмечать день рождения папы. Неважно даже расстояние, дочери приезжают в этот день в родной дом. Илья и Денис проживают в Овгорте, Мария в городе Лабитганги, Кристина в селе Мужы. Большой и дружной семьей они вместе готовятся к празднованию. Приготовить вкусные угощения для всей семьи Виктору Борисовичу не составляет большого труда. В свое

время он три года отслужил на Тихоокеанском флоте. Выполнил задачи по обеспечению питанием личного состава корабля, был коком. День ВМФ - для Паршуковых тоже очень важный праздник. Дети поздравляют отца и его сослуживцев.

Виктор Борисович - уроженец Алтайского края. В 1986 году по направлению приехал в Овгорт, работал зоотехником в оленеводческой бригаде совхоза «Мужевский». Затем многие годы работал инженером в ЖКХ. После уже в филиале АО «Ямалкоммунэнерго». В настоящее время начальник Овгортского участка. В январе следующего года

будет 30 лет, как он работает в этой сфере. В коллективе и среди подчиненных пользуется уважением, являясь авторитетным руководителем. Виктор Борисович - человек слова. Сказал - сделал. Многие жители обращаются к нему с личными просьбами, он всегда все объяснит и поможет. Дети у него такие же - отзывчивые и добрые. Дочери выросли хозяйственными, самостоятельными и целеустремленными. Парни ничуть не отстают. В свободное от работы время отец с сыновьями любит заниматься охотой и рыбалкой. Как рассказывает дочь Кристина, Виктор Борисович не очень любит ездить в отпуск в другие города. Ему больше нравится отдых на природе и в кругу семьи. Семью, которую он создал и стал надежной опорой для своих детей и внуков.

- Папочка, спасибо тебе за наше счастливое и беззаботное детство! За твою мудрость и терпение, за твой труд, который ты вложил в наше воспитание. За те усилия, которые ты приложил во времена нашей взрослой жизни, для того, чтобы наша жизнь всегда была радостной, спокойной и стабильной. Спасибо, папочка, за понимание, доброту и все светлое, что ты приносишь в нашу жизнь каждый день. Мы тебя очень очень любим!, - дочь Кристина.

Елена Лаптандер.  
Фото из архива  
семьи Паршуковых.

## ФОРУМ АБОРИГЕНОВ ЯМАЛА

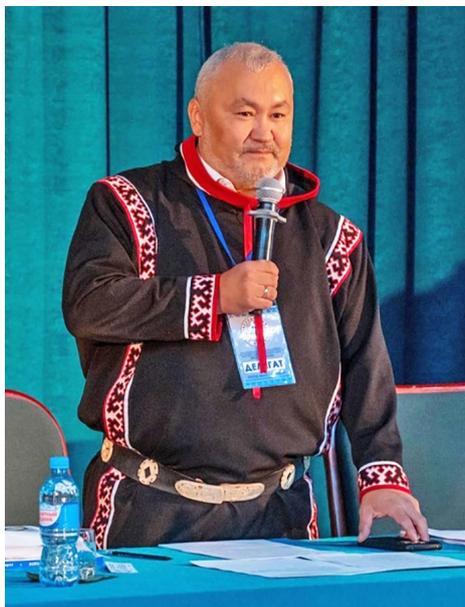
**"Ямал - потомкам!"**

**6-8** октября 2023 года в окружном центре Ямала проходил очередной, XXXIII съезд регионального общественного движения ЯНАО «Ассоциация «Ямал - потомкам!». На Координационном Совете Ассоциации, который проходил шестого октября, были заслушаны информации представителей департаментов образования, социальной защиты населения, по делам коренных народов Севера. Очень остро обсуждался вопрос по нулевым (подготовительным) классам. Решено данный вопрос включить в Резолюцию Съезда, и работать над ним в дальнейшем.

Отчетно-выборный Съезд проходил седьмого октября. От Шурышкарского филиала, кроме руководителя, были избраны делегатами Василий Пасьмаров (от молодежного отделения), Ольга Заваруева (от Совета старейшин). Наблюдателями на Съезд избраны: Евгений Михайлов (от Совета представителей коренных МНС при главе района), Антон Максаров (преподаватель родного языка Горковской средней школы).

Участников Съезда приветствовали председатель Законодательного Собрания ЯНАО Сергей Ямкин, заместитель Губернатора Ямала Сергей Климентьев, директор департамента по делам коренных народов Севера Ульяна Каленюк.

В работе Съезда приняли участие 42 делегата (из 48 избранных), 28 наблюдателей и более 50 других участников, приглашен-



ных. На форуме заслушана информация департаментов агропромышленного комплекса, природных ресурсов и экологии, по делам коренных народов Севера. На эмоциональном подъеме были рассмотрены вопросы по расчётам за продукцию на убойных комплексах; вопрос о промышленном освоении территорий, охоте и рыболовстве; о проекте «Каменномыское море».

Были в этот день и награждения от Губернатора ЯНАО, Законодательного Собрания, Всероссийской Ассоциации коренных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока, департамента по делам коренных народов Севера, Ассоциации «Ямал - потомкам!». Поощрены жители и Шурышкарского района: Пасьмаров Василий Олегович (Законодательное Собрание ЯНАО), Нева Лидия Егоровна, Иванцев Олег Михайлович, Дрозд Анна Николаевна, Серасхова Матрёна Макаровна (Ассоциация «Ямал - потомкам!»), Лонгортов Леонид Петрович, Лонгортова Лариса Александровна (Департамент по делам коренных народов Севера ЯНАО).

Вторая часть Съезда была посвящена отчётам и выборам Президента Ассоциации, контрольно-ревизионной комиссии, Совета старейшин и Молодёжного отделения. Президентом Ассоциации вновь избран (с большим перевесом голосов) Яунгад Эдуард Хабэчевич - председатель Комитета по развитию АПК и делам коренных народов Севера Законодательного Собрания ЯНАО.

Поздравляем Эдуарда Хабэчевича и желаем продуктивной работы на благо аборигенного населения Ямала!

*Дмитрий Тарагутта,  
руководитель Шурышкарского филиала  
Ассоциации «Ямал - потомкам!».  
Фото из открытых источников.*

## КУЛЬТУРА

**Творчество шурышкарцев**

**К**оллектив Шурышкарской централизованной клубной системы от всей души поздравляет коллективы с присвоением нововведенного статуса «Почётный коллектив любительского художественного творчества Ямало-Ненецкого автономного округа». Из выписки протокола заседания Коллегии департамента культуры Ямало-Ненецкого автономного округа от 29 июня 2023 года №20 следует:

1. Присвоить статус «Почётный коллектив любительского художественного творчества Ямало-Ненецкого автономного округа»:

- вокальной группе «Веснянка» (руководитель Бульпина Марина Афонасевна), МБУ «Шурышкарская централизованная клубная система» филиал «Сельский дом культуры с. Горки» Шурышкарский район, с. Горки;

- вокальному ансамблю «Сударушка» (руководитель Хайруллина Рашида Рашитовна) МБУ «Шурышкарская централизованная клубная система» «Центр досуга и народного творчества с. Мужы», Шурышкарский район, с. Мужы.

Коллективам вручены свидетельства, подтверждающие статус «Почётного коллектива любительского художественного творчества Ямало-Ненецкого автономного округа», который позволяет коллективам не отчитываться за каждые три года, как было раньше, а творить в своё удовольствие, радуя своего зрителя.

2. Подтвердить звание «Народный коллектив любительского художественного творчества»:

- фольклорному ансамблю «Щаня ёх» (руководитель Артанзеева Галина Гавриловна) МБУ «Шурышкарская централизованная клубная система», филиал «Сельский дом культуры с. Овгорт».

Руководителем коллектива Галиной Гавриловной была представлена яркая программа отчётного концерта «И ратхар мохет - Люди единого очага», в которой представлен фольклор нашего района с обрядовыми действиями, песнями и сценками. Коллективу выдано свидетельство, подтверждающее звание «Народный коллектив любительского художественного творчества»

Следующая защита ансамбля «Щаня ёх» состоится через три года. Мы уверены,

что к ней коллектив подойдёт с новыми достижениями.

Это поистине важное событие для Муниципального бюджетного учреждения Централизованная клубная система.

За такими прекрасными результатами стоит огромная работа руководителей и участников коллективов. Именно их каждодневный труд, упорство, желание творить, сохранить и передать традиции помогли добиться столь значимых успехов.

От всей души поздравляем участников, руководителей коллективов! Примите пожелания крепкого здоровья, творческих успехов, исполнения всех замыслов, процветания и новых побед.

А также благодарим участников творческой группы с выездом в село Овгорт по подготовке отчётного концерта к защите коллектива «Щаня ёх»: преподавателя Детской школы искусств Любовь Витязеву; фольклориста, руководителя ханты фольклорного коллектива «Ай ас ёх» Тамару Пырысеву.

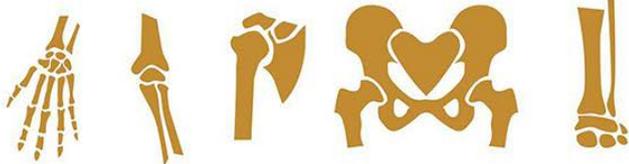
*Информационно-аналитический отдел МБУ ИЦК.*

# ЭСКУЛАП № 10

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## Профилактика остеопороза: рекомендации по предупреждению заболевания

ОСТЕОПОРОЗ МОЖЕТ ПОРАЖАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ КОСТНЫЕ СТРУКТУРЫ:



ЗДОРОВАЯ КОСТЬ



ОСТЕОПОРОЗ



ТЯЖЕЛЫЙ ОСТЕОПОРОЗ

Остеопороз – это заболевание, связанное с потерей кальция в костях. Чаще всего оно появляется у женщин, что объясняется, прежде всего, наступлением менопаузы. В этот период наблюдается снижение содержания кальция и прочности костной ткани, в результате чего кости становятся более хрупкими и легко повреждаются. Данным недугом страдают также пожилые люди в возрасте 60-70 лет, в том числе мужчины.

Из-за остеопороза возможны переломы костей бедра, предплечья, а также позвонков в спине. Часто человек даже не подозревает о развитии у него подобного заболевания. Но остеопороз имеет свои симптомы. Например, подозревать его можно при болях в поясничной и грудной областях спины, сутулости, болях в позвоночнике и его деформациях. Также остеопороз, симптомы лечение которого нельзя запускать, могут быть выражены повышенной усталостью.

Причинами недуга является уменьшение содержания кальция в костях, а также снижение количества витамина Д. Кроме того, его появление связано со снижением физической нагрузки, чрезмерным употреблением алкоголя, курением, а также приемом некоторых лекарственных препаратов.

### Диагностика остеопороза

Клиническая диагностика остеопороза включает различные исследования. Она позволяет выявлять наличие заболевания и предотвращать неблагоприятные последствия в будущем. Одним из самых простых способов определения состояния костной ткани является рентгенография. Но этот метод наиболее эффективен для выявления поздних симптомов заболевания, например,

деформации позвонков или переломов костей.

Также в медицине для диагностики остеопороза используется денситометрия, измеряющая количество минерального компонента в костях, то есть, кальция. Она может быть ультразвуковой или рентгенологической. Последний вид данной процедуры позволяет определить плотность костной ткани и количество содержащегося в ней гидроксиапатита. С его помощью врачи могут узнать, в какой области есть наибольший риск переломов, а также определить количество снижения костной массы и эффективность лечения. Ультразвуковая денситометрия дает возможность получить данные о механическом состоянии костей.

В целях диагностики остеопороза может быть назначено прохождение лабораторных исследований, в которых используются биохимические маркеры. Они дают возможность определить интенсивность костного метаболизма. Для диагностики остеопороза имеют значение показатели кальция, фосфора, паратормона, деоксипиридонолина и остеокальцина. За 12 часов перед процедурой следует воздержаться от приема пищи.

### Профилактика остеопороза

Чтобы избежать появления заболевания или предотвратить его развитие, необходимо следить за своим организмом. Поэтому, нужны своевременные профилактика и лечение остеопороза.

Универсальные рекомендации по профилактике:

- консультирование пациентов по вопросам риска развития остеопороза, переломов и их последствий;
- достаточное потребление кальция с

продуктами питания (1000 мг для мужчин в возрасте 50-70 лет и 1200 мг для женщин старше 50 лет и мужчин старше 70 лет в сутки) или прием препаратов кальция при его недостаточном содержании в пищевом рационе;

- контроль уровня 25 (ОН) витамина Д в сыворотке крови и поддержание его уровня в целевом диапазоне (30-50 нг/мл). Прием витамина Д (800-1000 МЕ в сутки) у лиц старше 50 лет при необходимости с целью достижения нормальных значений. Пациентам с синдромом мальабсорбции могут потребоваться более высокие дозы. Полезны солнечные ванны;

- выявление и устранение модифицируемых факторов риска, связанных с рисками возникновения падений, таких, как: коррекция сниженной остроты зрения, уменьшение потребления лекарственных препаратов, снижающих концентрацию внимания и негативно влияющих на равновесие, а также повышение безопасности домашней обстановки;

- отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя;

- физические упражнения с осевыми нагрузками, умеренные силовые тренировки для укрепления мышечного корсета и улучшения координации;

- анальгетики, контрастное тепло, ограниченный постельный режим, физическая терапия и другие нефармакологические методы коррекции боли у пациентов с болевым синдромом на фоне перелома. В случае сохраняющихся симптомов рекомендовано обращение к специалистам по боли.

Наблюдение в службах профилактики повторных переломов для пациентов с переломами.

Р.П. Ондар, врач медпрофилактики.

# Рак молочной железы: кто в группе риска и как избежать?

Рак молочной железы - многофакторное заболевание, в возникновении которого участвуют как неблагоприятные наследственные факторы, так и факторы воздействия окружающей среды. Он может протекать без явных симптомов на ранних стадиях. Однако с течением времени могут появиться признаки, требующие внимания и обращения к врачу.

**Кто относится к группе риска:**

женщины, особенно старше 50 лет; женщины с отягощенной наследственностью: если в семье было несколько случаев рака груди; если женщине проводилась лучевая терапия в области груди в детстве или в возрасте до 30 лет; женщины с ожирением; женщины с ранним менархе (если менструация началась рано (до 12 лет) или поздним климаксом (после 55 лет); женщины, не рожавшие или поздними родами первым ребенком после 30 лет; женщины, принимающие длительную гормональную терапию с эстрогеном и прогестероном во время менопаузы; злоупотребление алкоголем и курение, малоподвижный сидячий образ жизни.

Если вы отметили у себя один или несколько из перечисленных пунктов, то, возможно, вы действительно находитесь в группе риска. В этом случае стоит обратиться к врачу, чтобы определить план дальнейших действий и снизить риск развития рака молочной железы.

**Каковы первые признаки:**

- наличие новообразования или уплотнения в груди, часто в виде узлов или опухолей, которая может быть болезненной при пальпации;
- изменение формы или размера груди, когда одна грудь стала значительно больше или уменьшилась по сравнению с другой;
- изменения внешнего вида груди, цвета кожи, утолщение кожи на груди, появление втяжений на коже;
- появление выделений из соска при надавливании.

Важно отметить, что не всегда наличие этих симптомов указывает на рак груди. Однако, при их обнаружении необходимо обратиться к врачу для проведения дополнительных исследований и выяснения причины симптомов.

## Диагностика рака груди

Важный этап в борьбе с этим заболеванием, так как раннее выявление позволяет начать лечение на ранних стадиях и повышает шансы на полное выздоровление. Существует несколько основных диагностических методов для выявления рака груди.

Один из них – маммография. Это рентгенологическое исследование, которое позволяет обнаружить изменения в мо-

лочной железе еще до появления симптомов. Маммография проводится с помощью специального аппарата, который сжимает грудную железу для получения более четкого изображения. Результаты маммографии могут указывать на наличие опухоли или других изменений, требующих дальнейшего обследования.

- Ультразвуковое исследование. Оно позволяет получить детальное изображение внутренних органов с помощью ультразвуковых волн. УЗИ груди может быть назначено как для дополнительного обследования при выявлении изменений на маммографии, или как для оценки состояния молочных желез у женщин молодого возраста.

Биопсия молочных желез проводится для подтверждения диагноза рака груди. Это процедура, при которой берется образец ткани из опухоли или измененной области для дальнейшего исследования в лаборатории. Результаты биопсии позволяют определить тип рака, его стадию и наличие метастазов.

**Профилактика рака молочной железы или как избежать рака молочных желез:**

Рак молочных желез является одной из наиболее распространенных опасных заболеваний у женщин. Однако соблюдение ряда профилактических мер и рекомендаций может существенно снизить риск его развития.

Важную роль в профилактике рака груди играют:

- правильное питание. Рекомендуется употреблять пищу, богатую фруктами, овощами, злаками и белками растительного происхождения, ограничить потребление жирных продуктов животного происхождения и сахара, так как дефицит антиоксидантов может привести к развитию раковых клеток;
- активный образ жизни. Рекомендуется регулярно заниматься физическими упражнениями. Физическая активность помогает снизить уровень эстрогена в организме женщины и способствует снижению риска развития рака груди. Рекомендуется заниматься спортом не менее 150 минут в неделю;
- контроль веса. Избыточный вес и ожирение являются факторами риска развития рака груди. Рекомендуется поддерживать нормальный вес и избегать резких колебаний веса;
- грудное вскармливание. Кормление ребенка грудью не меньше года снижает риск развития рака молочной железы, также как и каждые следующие роды;
- отказ от курения и ограничить употребление алкоголя. В табачном дыме содержатся канцерогенные вещества, которые могут повредить ДНК в клетках груди и спровоцировать их неконтролируемое размножение. Никотин и ал-



коголь могут увеличить риск развития рака груди. Рекомендуется полностью отказаться от курения и умеренно употреблять алкогольные напитки;

- прохождение медицинских осмотров. Скрининг рака молочной железы (маммография) проводится бесплатно всем женщинам в возрасте от 40 до 75 лет 1 раз в 2 года.

Самообследование молочных желез. Рекомендуется самостоятельно осматривать грудь и обращаться к врачу при обнаружении каких-либо изменений.

Генетическое исследование. Выявление мутации генов BRCA1 и BRCA2, которые увеличивают риск рака молочных желез.

Раннее выявление рака груди повышает шансы на успешное лечение. В целом, соблюдение здорового образа жизни, правильное питание и регулярные медицинские осмотры способствуют предотвращению рака груди и помогают снизить вероятность возникновения данного заболевания и сохранить здоровье груди на долгие годы.

Врач акушер-гинеколог А.Д. Монгуш.

# ПОНЕДЕЛЬНИК

16 октября

## 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. Гран-при России 2023 г. Произвольная программа. Этап I (0+)  
12.10, 00.10, 03.05 «Подкаст. Лаб» (16+)  
12.50, 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 «Бизон: дело манекенщицы» (16+)

## РОССИЯ 1

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

## КУЛЬТУРА

07.00, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30  
Новости культуры  
07.05 «Невский ковчег. Теория невозможного». Нина Соколова  
07.30 «Черные дыры. Белые пятна»  
08.15 «Жизнь и судьба»  
08.35 Х/ф «Тепло родного дома»  
09.40 «Оттепель. В добрый час». Татьяна Доронина  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10, 01.00 ХХ век. «Жизнь Островского». Автор и ведущий Владимир Лакшин  
12.45 «Новости. Подробно. Арт»  
13.00 «Большие и маленькие»  
15.00, 23.05 «Три минуты тишины»  
15.05, 22.15 Т/с «Де Голль. Великое и сокровенное» (12+)  
15.55 «Агора». Ток-шоу с Михаилом Швыдким  
17.15 «Остров мертвых». «Симфонические танцы». Государственный симфонический оркестр «Новая Россия». Дирижер Юрий Башмет  
18.30 «Рассказы из русской истории». Владимир Мединский  
19.45 «Главная роль»  
20.05 «Правила жизни»  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.45 «Больше, чем любовь»  
21.30 «Сати. Нескучная классика...» с Настасьей Хрущёвой и Мариной Раку

23.10 Д/с «Фотосферы». «Павел Кривцов. Портрет»  
23.40 «Магистр игры». Авторская программа Владимира Микушевича. «Иван Грозный, или Фауст на троне»  
00.05 Д/ф «В поисках музыки античности»  
02.10 Соната для виолончели и фортепиано. Александр Князев, Андрей Коробейников

## ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 22.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны Печоро-Ильчского заповедника. Лосеполоса» (12+)  
06.30, 23.30 Д/ф «Первые в мире. «Илья Муромец» Игоря Сикорского» (12+)  
06.45, 23.45 Д/ф «Первые в мире. Искусственное сердце Демихова» (12+)  
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 19.00, 23.00 «Новости» (16+)  
07.10, 12.10, 15.30, 18.30, 20.30 «Документальное кино» (12+)  
07.40, 09.30, 10.05, 11.05, 12.05, 12.40, 14.05, 14.50, 16.35, 19.20, 19.50, 20.00, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)  
08.10, 09.10, 10.30, 13.10, 14.10, 17.30, 19.10, 21.40 «Интервью» (12+)  
08.40, 11.10, 16.10 «Северный колорит» (12+)  
09.20, 11.50, 14.40 «Не олени пишут» (16+)  
09.40, 13.40, 18.10, 20.10 «Север-Пресс» (16+)  
10.10, 15.10, 17.10, 21.20 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)  
11.30, 14.20, 23.10 «Специальный репортаж» (12+)  
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)  
00.00 Т/с «Сын за отца» (16+)  
02.55 Т/с «Вероника. Беглянка» (12+)

## Звезда

04.50 Х/ф «Побег» (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, 01.10 Т/с «Государственная граница». «Год сорок первый» (12+)  
13.20, 17.05, 03.15 «Нулевая мировая» (16+)  
17.00 «Военные новости» (16+)  
18.00 Д/ф «Собибор. Побег из лагеря смерти» (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 Х/ф «Суровые километры» (12+)  
02.20 «Неизвестная война. Великая Отечественная». «На Восток» (16+)

# ВТОРНИК

17 октября

## 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 «Бизон: дело манекенщицы» (16+)  
00.10, 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 «Лихорадка» (16+)  
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)  
02.05 Т/с «Тайны следствия» (16+)  
03.40 Т/с «Морозова» (16+)

## КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.35, 08.10, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры  
06.35 «Пешком...». Москва оперная  
07.05 «Легенды мирового кино». Исаак Дунаевский  
07.40 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро. «Федор Достоевский. Казнь»  
08.15 «Жизнь и судьба»  
08.35 Х/ф «Тепло родного дома»  
09.40 «Оттепель. В добрый час». Владимир Ивашов. Рассказывает Павел Чинарёв  
10.15 «Наблюдатель»  
09.10, 00.20 ХХ век. «Жизнь Островского». Автор и ведущий Владимир Лакшин  
12.45 «Новости. Подробно. Книги»  
13.00 «Оттепель. В добрый час». Олег Ефремов  
13.20 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «Валентин Распутин. «Уроки французского»  
14.05 Д/ф «Наша бесконечная Вселенная. одиноки ли мы?»  
14.45, 23.05 «Три минуты тишины»  
14.50 Д/ф «Песни о любви»  
15.20, 22.15 Т/с «Де Голль. Великое и сокровенное» (12+)  
16.15 «Сати. Нескучная классика...» с Настасьей Хрущёвой и Мариной Раку  
17.15 «Передвижники. Павел Корин»  
17.45 «Оттепель. В добрый час». Евгения Уралова  
18.00 Соната для виолончели и фортепиано. Александр Князев, Андрей Коробейников  
18.50 «Забывтое ремесло». «Вшивальщица»  
19.10 «Оттепель. В добрый час».

## Олег Даль

19.45 «Главная роль»  
20.05 «Правила жизни»  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.45 «Искусственный отбор»  
21.30 «Белая студия»  
23.10 «Фотосферы». «Светлана Пожарская. Натюрморт»  
23.35 «Наша бесконечная Вселенная. одиноки ли мы?»  
01.20 «Остров мертвых». «Симфонические танцы». Государственный симфонический оркестр «Новая Россия». Дирижер Юрий Башмет  
02.30 Д/ф «Нижний Новгород. Усадьба Рукавишниковых»

## ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 22.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны заповедника Эрзи. За каменной стеной» (12+)  
06.30, 23.30 Д/ф «Первые в мире. Кукольная анимация Ширияева» (12+)  
06.45, 23.45 Д/ф «Первые в мире. Лампа Лодыгина» (12+)  
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 19.00, 23.00 «Новости» (16+)  
07.10, 10.10, 12.10, 13.10, 15.30, 16.40, 18.10, 20.10 «Интервью» (12+)  
07.40, 09.10, 14.10, 23.10 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)  
08.10, 17.10, 20.40 «Север-Пресс» (16+)  
08.30, 10.05, 10.40, 11.05, 12.05, 12.40, 13.40, 14.05, 16.35, 19.10, 19.50, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)  
08.40, 11.10, 16.10 «Северный колорит» (12+)  
09.30, 11.30, 14.30, 17.30 «Документальное кино» (12+)  
10.20, 13.20, 15.10, 18.40, 21.20 «Специальный репортаж» (12+)  
12.50, 16.50, 21.40 «Не олени пишут» (16+)  
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)  
00.00 Т/с «Сын за отца» (16+)  
02.55 Т/с «Вероника. Беглянка» (12+)

## Звезда

05.00 «Нулевая мировая» (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, 18.50 «Специальный репортаж» (16+)  
11.10, 01.05 «Государственная граница». «Год сорок первый» (12+)  
13.40, 17.05, 03.30 Т/с «Крот» (16+)  
17.00 «Военные новости» (16+)  
18.00 «Собибор. Побег из лагеря смерти» (16+)  
19.10 «По горячим следам» (16+)  
20.10 «Улика из прошлого» (16+)  
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)  
23.15 Х/ф «Без срока давности» (12+)  
02.15 «Неизвестная война. Великая Отечественная». «Война в Арктике» (16+)  
03.05 Д/с «Хроника Победы» (16+)

## СРЕДА

### 18 октября

#### 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 «Бизон: дело манекенщицы» (16+)  
00.10, 03.05 «Подкаст. Лаб» (16+)

#### РОССИЯ 1

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

#### КУЛЬТУРА

12.00, 17.00, 19.30 Новости культуры  
12.15 «Новости. Подробно. Кино»  
12.30 Д/ф «Нижний Новгород. Усадьба Рукавишниковых»  
13.00 «Оттепель. В добрый час». Геннадий Шпаликов  
13.20 «Искусственный отбор»  
14.05, 23.35 Д/с «Атака астероидов»  
14.55, 23.05 «Три минуты тишины»  
15.00 «Забывтое ремесло». «Гончар»  
15.15, 22.15 Т/с «Де Голль. Великое и сокровенное» (12+)  
16.10 «Белая студия»  
17.15 «Анна Ахматова «Реквием» в программе «Библейский сюжет»  
17.45 «Оттепель. В добрый час». Алексей Баталов  
18.00, 01.25 Концерт №1 для фортепиано с оркестром. Рапподия на тему Паганини. Российский национальный молодежный симфонический оркестр. Дирижер Владимир Спиваков. Солист Денис Мацуев  
19.10 «Оттепель. В добрый час». Татьяна Лаврова  
19.45 «Главная роль»  
20.05 «Правила жизни»  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.45 «Абсолютный слух». Альманах по истории музыкальной культуры  
21.30 «Власть факта». «Русская идентичность»

23.10 «Фотосфера». «Александр Иванишин. Театр»  
00.30 ХХ век. «Я вам спою... Вечер памяти Александра Галича»  
02.25 Д/ф «Испания. Теруэль»

#### ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 22.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны заповедника «Чёрные земли». Золотая антилопа» (12+)  
06.30, 23.30 Д/ф «Первые в мире. Мазер Прохорова и Басова» (12+)  
06.45, 23.45 Д/ф «Первые в мире. Мирный атом Курчатова» (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, 23.00 «Новости» (16+)  
07.10, 12.30, 13.10, 17.40 «Север-Пресс» (16+)  
07.30, 10.10, 15.10, 21.20 «Документальное кино» (12+)  
08.10, 13.30 «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, 15.50, 16.35, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)  
08.40, 11.10, 16.10 «Изъясат олэм». Программа на языке коми (12+)  
09.10, 11.30, 14.30, 17.10, 20.50 «Интервью» (12+)  
09.20, 14.10, 18.10 «Специальный репортаж» (12+)  
09.40 «Не олени пишут» (16+)  
18.30, 23.10 «С полем!» (16+)  
18.50 Волейбол. Кубок России по волейболу 2023 г. среди мужских команд памяти К. К. Ревель. ВК Тюмень» (Тюмень) - «Факел» (Новый Уренгой) (12+)  
21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)  
00.00 Т/с «Сын за отца» (16+)  
01.30 Т/с «Бегущая от любви» (12+)  
02.55 Т/с «Вероника. Беглянка» (12+)

#### Звезда

05.10, 13.40, 17.05, 03.30 Т/с «Крот» (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, 18.50 «Специальный репортаж» (16+)  
11.10, 01.05 «Государственная граница». «За порогом Победы» (12+)  
17.00 «Военные новости» (16+)  
18.00 «Дальневосточный Нюрнберг». «Токийский процесс» (16+)  
19.10 «По горячим следам» (16+)  
20.10 Д/с «Секретные материалы» (16+)  
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)  
23.15 Х/ф «Тревожный месяц вересень» (12+)  
02.20 «Неизвестная война. Великая Отечественная». «Оборона Сталинграда» (16+)  
03.10 Д/с «Москва фронту» (16+)

## ЧЕТВЕРГ

### 19 октября

#### 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 «Бизон: дело манекенщицы» (16+)  
00.10, 03.05 «Подкаст. Лаб» (16+)

#### РОССИЯ 1

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

#### КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.35, 08.10, 10.00,  
12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры  
06.35 «Пешком...». Дома литературных мэтров  
07.05 «Легенды мирового кино». Иван Пырьев  
07.40 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро. «Владимир Маяковский. «Я хочу быть понятой своей страной...»  
08.15 «Жизнь и судьба»  
08.35 Х/ф «Солнечный ветер»  
09.45 «Оттепель. В добрый час». Станислав Любшин  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10, 00.30 ХХ век. «Встреча с Никитой Михалковым в Концертной студии «Останкино»  
12.45 «Новости. Подробно. Театр»  
13.00 «Оттепель. В добрый час». Евгений Урбанский  
13.20 «Линия жизни»  
14.15, 23.35 Д/с «Атака астероидов»  
15.10, 23.05 «Три минуты тишины»  
15.15, 22.15 Т/с «Де Голль. Великое и сокровенное» (12+)  
16.10 «2 Верник 2». Наталия Белохвостикова  
17.15 «Пряничный домик». «Ремесла Кузбасса»  
17.45 «Оттепель. В добрый час». Владимир Земляникин  
18.05, 01.45 Концерт №2 для фортепиано с оркестром. Российский национальный молодежный симфонический оркестр. Дирижер Владимир Спиваков. Солист Денис Мацуев  
18.50 «Забывтое ремесло». «Кринолинница»  
19.10 «Оттепель. В добрый час». Татьяна Самойлова

19.45 «Главная роль»  
20.05 «Открытая книга». Михаил Турбин. «Выше ноги от земли»  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.45 «Покровские ворота». Мой отец запрещал, чтоб я польку танцевал!». Авторский фильм Александра Казакевича  
21.30 «Энигма. Франгиз Али-заде»  
23.10 «Фотосферы». «Владимир Вяткин. Фотожурналистика»  
02.30 Д/ф «Посёлок Юрино. Марий Эл. Шереметевский замок»

#### ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 22.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны Алтайского заповедника. Маралий кодекс» (12+)  
06.30, 23.30 Д/ф «Первые в мире. Подводный автомат Симонова» (12+)  
06.45, 23.45 Д/ф «Первые в мире. Радиоуправляемый самолетов Ощепкина» (12+)  
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 19.00, 23.00 «Новости» (16+)  
07.10, 12.20, 14.40, 17.30 «С полем!» (16+)  
07.30, 11.30, 15.40, 18.40 «Север-Пресс» (16+)  
07.50, 09.50, 10.05, 10.50, 11.05, 11.50, 12.05, 12.40, 14.05, 16.35, 16.50, 17.50, 19.20, 19.50, 20.50, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)  
08.10, 13.10, 17.10 «Специальный репортаж» (12+)  
08.30, 10.40, 23.10 «Не олени пишут» (16+)  
08.40, 11.10, 16.10 «Тут сул\*там». Программа на языке ханты (12+)  
09.10, 14.10, 18.10, 20.10 «Документальное кино» (12+)  
09.40, 10.10, 12.10, 13.30, 15.10, 16.40, 19.10, 20.40, 21.20, 23.20 «Интервью» (12+)  
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)  
00.00 Т/с «Бегущая от любви» (12+)  
03.00 Т/с «Вероника. Беглянка» (12+)

#### Звезда

05.10, 13.40, 17.05, 03.50 Т/с «Крот» (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, 18.50 «Специальный репортаж» (16+)  
11.10, 01.10 «Государственная граница». «За порогом Победы» (12+)  
17.00 «Военные новости» (16+)  
18.00 «Дальневосточный Нюрнберг». «Хабаровский процесс» (16+)  
19.10 «По горячим следам» (16+)  
20.10 «Код доступа» (12+)  
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)  
23.15 Х/ф «Змеелов» (16+)  
02.20 «Неизвестная война. Великая Отечественная». «Победа под Сталинградом» (16+)  
03.10 Д/с «Легендарные самолеты» (16+)

## ПЯТНИЦА 20 октября

### 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 Информационный канал (16+)  
15.10 «Давай поженимся!» (16+)  
16.20 «Мужское/Женское» (16+)  
17.20, 18.30 «Человек и закон» (16+)  
18.00 Вечерние новости  
18.55 «Поле чудес»  
20.10, 21.45 «Сегодня вечером» (16+)  
21.00 «Время»  
22.40 «Голос. Уже не дети. На самой высокой ноте» (12+)  
01.50 «Подкаст. Лаб» (16+)

### РОССИЯ 1

05.00 «Утро России»  
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.15 «Местное время. Вести-Ямал»  
09.34 Национальная редакция  
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 «Вести»  
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)  
14.55 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)  
16.30 «Прямой эфир» (16+)  
21.30 «Ну-ка, все вместе!» (12+)  
23.55 «Истории Большой Страны» (12+)  
00.55 Х/ф «Мисс Полиция» (12+)

### КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.35, 08.10, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры  
06.35 «Пешком...». Москва Казакова  
07.05 «Легенды мирового кино». Григорий Александров  
07.40 «Почерк эпохи» с Кириллом Яро. «Леонид Утесов. Музыкальное сердце»  
08.15 «Жизнь и судьба». ()  
08.35 Х/ф «Солнечный ветер»  
09.40 «Оттепель. В добрый час». Никита Михалков  
10.20 Х/ф «Старинный водевиль»  
11.45 «Цвет времени». Эль Греко  
12.00 «Открытая книга». Михаил Турбин. «Выше ноги от земли»  
12.45, 18.45 «В начале было...». Авторский фильм Анатолия Смелянского  
13.20 80 лет Валерию Плотникову «Линия жизни»  
14.10, 23.05 «Три минуты тишины»  
14.15 «Цвет времени». Сандро Боттичелли  
14.30, 21.25 Т/с «Де Голль. Великое и сокровенное» (12+)  
16.15 «Энигма. Франгиз Ализаде»  
17.15 «Письма из провинции». Заонежье (Республика Карелия)  
17.45 «Оттепель. В добрый час». Инна Гулая  
18.00 «Билет в Большой»  
19.10 «Оттепель. В добрый час». Олег Табаков  
19.45, 01.45 «Искатели». «Закол-

довать императрицу»  
20.30 «Линия жизни». Елена Валюшкина  
23.10 «2 Верник 2». Артём Быстров и Полина Рафеева  
00.00 Х/ф «С любовью, Лиля» (16+)  
02.35 М/ф «В мире басен». «Про Фому и про Ерему». «Великолепный Гоша»

### ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 22.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны Ялгинского горно-лесного заповедника. Важные шишки» (12+)  
06.30, 23.30, 23.45 Д/ф «Первые в мире» (12+)  
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 19.00, 23.00 «Новости» (16+)  
07.10, 12.20, 15.40, 23.10 «Специальный репортаж» (12+)  
07.30, 09.10, 12.10, 14.10, 15.10, 18.30, 19.10, 20.30, 21.30 «Интервью» (12+)  
08.10, 10.30, 13.10, 17.10 «Документальное кино» (12+)  
08.40, 11.10, 16.10 «Ялэмдад нумгъ». Программа на ненецком языке (12+)  
09.40, 10.05, 11.05, 11.50, 12.05, 12.50, 13.40, 14.05, 16.35, 17.40, 19.20, 19.50, 20.00, 22.20 «Мнение» (12+)  
10.10, 14.40, 21.40 «Север-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+)  
00.00 Т/с «Бегущая от любви» (12+)  
03.00 Т/с «Вероника. Беглянка» (12+)

### Звезда

05.30 Т/с «Крот» (16+)  
07.20, 09.20 Х/ф «Змеелов» (16+)  
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)  
10.10, 13.20 Х/ф «...А зори здесь тихие» (12+)  
15.10, 17.05 Т/с «Танкист» (16+)  
17.00 «Военные новости» (16+)  
19.40 «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Уго Чавес. Спланированное убийство?» (12+)  
20.30 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным (16+)  
21.20 «Специальный репортаж. Что русскому смешно...» (16+)  
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)  
23.15 «Музыка». «Живая вода Беловежской пуши. Ансамбль «Песнярь» (12+)  
00.40 Х/ф «Инспектор уголовного розыска» (12+)  
02.15 Х/ф «Будни уголовного розыска» (12+)  
03.45 Д/ф «Мария Закревская. Драматургия высшего шпионажа» (12+)  
04.35 Д/с «Хроника Победы» (16+)

## СУББОТА 21 октября

### 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 «Голос. Уже не дети. На самой высокой ноте» (12+)  
14.15, 01.55 «Подкаст. Лаб» (16+)  
15.00 «Горячий лёд». Фигурное катание. Гран-при России 2023 г. Короткая программа. Этап II  
16.10 К юбилею Сергея Безрукова. «Чье сердце бьется громче...» (12+)  
18.00 «Вечерние новости»  
18.20 «Михаил Задорнов: вся жизнь». 4 ч. (16+)  
19.15 «Эксклюзив» с Дмитрием Борисовым (16+)  
20.05 «Кто хочет стать миллионером?»  
21.00 «Время»  
21.35 «Голос. Уже не дети» (12+)  
23.35 Х/ф «После меня» (18+)

### 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»  
12.50 «Доктор Мясников». (12+)  
14.50 «Юморина» (16+)  
17.50 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова (12+)  
21.00 Х/ф «Розы и шипы» (16+)  
00.30 Х/ф «Анютины глазки» (12+)  
03.55 Х/ф «Паутинка бабьего лета» (16+)

### КУЛЬТУРА

06.30 «Анна Ахматова «Реквием» в программе «Библейский сюжет»  
07.05 М/ф «Шайбу! Шайбу!». «Матч-реванш». «Метеор» на ринге»  
08.05 Х/ф «Любочка»  
09.15 «Мы - грамотей!». Телевизионная игра  
10.00, 19.30 Новости культуры  
10.15 Х/ф «Белорусский вокзал»  
11.55 «Земля людей». «Лезгини. Счастье своими руками»  
12.25 «Черные дыры. Белые пятна»  
13.05 Д/с «Первые в мире»  
13.20, 01.25 Д/ф «Цефалоподы - покорители морей»  
14.10, 23.00 «Три минуты тишины»  
14.15 «Рассказы из русской истории». Владимир Мединский  
15.20 К 300-летию Российской академии наук. «Нобелевские победы российской науки». 5 ф. «Игорь Тамм»  
16.05 «Большие и маленькие»

18.15 Д/с «Энциклопедия загадок»  
18.40 Д/с «Доминанты»  
19.45 Х/ф  
21.20 Д/ф «Древнерусский детектив. Андрей Боголюбский»  
22.00 «Агора». Ток-шоу с Михаилом Швыдким  
23.05 Х/ф «Париж, Техас» (16+)  
02.25 М/ф «Возвращение с Олимпа». «Ночь на Лысой горе»

### ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 05.00 Д/ф «Полярные исследования. Арктический атлас» (12+)  
06.30, 04.30 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Россия. Казань этнографическая» (12+)  
07.00 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны Ильменского заповедника. В поисках сокровищ» (12+)  
07.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны Лазовского заповедника. На мягких лапах» (12+)  
08.00 «Интервью» (12+)  
08.30 «Специальный репортаж» (12+)  
08.50 «Мнение» (12+)  
09.00, 02.55 Х/ф «Я буду рядом» (12+)  
10.35 Т/с «На дальней заставе» (12+)  
14.40, 23.45 Т/с «Я требую любви» (16+)  
17.50 Волейбол. Чемпионат России 2023 г. / 2024 г. Суперлига. Мужчины. «Факел» (Новый Уренгой) - «Газпром-Югра» (Сургут) (12+)  
19.40 Х/ф «На дальней заставе» (12+)  
05.30 Д/ф «Полярные исследования. Открывая Северодвинск» (12+)

### Звезда

05.00 Х/ф «Светлый путь» (12+)  
06.35 Х/ф «После дождика, в четверг...» (6+)  
08.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)  
08.15 «Морской бой» (6+)  
09.20 Х/ф «Большая семья» (12+)  
11.40 «Мужики». Алексей Шорохов (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» (12+)  
15.20 «Время героев» (16+)  
15.45 «Главный день». «Евгений Парчинский. Подвиг не по инструкции» (16+)  
16.35 Д/с «Битва оружейников» (16+)  
17.25 Х/ф «Отряд особого назначения» (12+)  
19.15 Х/ф «Фронт без флангов» (12+)  
23.05 Х/ф «...А зори здесь тихие» (12+)  
02.30 Х/ф «Инспектор уголовного розыска» (12+)  
04.05 Х/ф «Будни уголовного розыска» (12+)  
05.30 Д/с «Москва фронту» (16+)

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

22 октября

## Первый канал

06.00, 10.00, 12.00 Новости  
 06.10, 00.10 «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 «Играем свадьбу!» (S) (12+)  
 11.05 Жанна Бадоева в проекте-путешествии «Жизнь других» (12+)  
 12.15 «Повара на колесах» (12+)  
 13.25 X/f «Шербурские зонтики» (16+)  
 15.20 «Горячий лед». Фигурное катание. Гран-при России 2023 г. Произвольная программа. Этап II  
 16.55 «Диагноз - Бандера» (16+)  
 18.00 «Вечерние новости»  
 19.00 «Перепой звезду» (12+)  
 21.00 «Время»  
 23.00 Что? Где? Когда?

## РОССИЯ 1

06.10, 01.30 X/f «Уйти, чтобы остаться» (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»  
 12.00 «Большие перемены» (6+)  
 13.00 X/f «Запоздалая месть» (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+)

## КУЛЬТУРА

06.30 M/f «Сказка о потеряном времени». «В гостях у лета». «Футбольные звезды». «Талант и поклонники». «Приходи на каток»  
 07.55 X/f «Зверобой»  
 10.20, 01.10 «Диалоги о животных». Государственный зоологический парк Удмуртии  
 11.00 «Больше, чем любовь»  
 11.40 X/f «В погоне за славой»  
 13.05 «Невский ковчег. Теория невозможного». Вячеслав Нестеров  
 13.35 «Сахалинская область. Из Южно-Сахалинска к мысу Жонкиер»  
 14.15 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. Иван Бунин. «Легкое дыхание»  
 15.00 «Коллекция». «Национальный музей акварели имени Альфредо Гуати Рохо (Мехико)»  
 15.30 Творческий вечер Николая Доризо в Колонном зале Дома Союзов  
 16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»

17.05, 22.55 «Три минуты тишины»  
 17.10 «Пешком...». Москва. Таганка  
 17.35 Д/ф «Нейросеть»  
 18.30 «Романтика ромansa»  
 19.30, 19.45 Новости культуры  
 20.25 Д/ф «Мария Германова. Мой ларец с драгоценностями»  
 21.20 X/f «Белорусский вокзал»  
 23.00 Концерт «Федор Шляпин»  
 23.50 X/f «Дон Кихот»  
 01.50 «Искатели». «Куда ведут Соловешки лабиринты?»  
 02.35 M/f «Икар и мудрецы». «Контакт»

## ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны Ильменского заповедника. В поисках сокровищ» (12+)  
 06.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны Лазовского заповедника. На мягких лапах» (12+)  
 07.00, 05.00 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны Печоро-Ильчского заповедника. Лосеполюса» (12+)  
 07.30, 05.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны заповедника Эрзи. За каменной стеной» (12+)  
 08.00, 18.00 «Документальное кино» (12+)  
 08.30, 18.30 «С полем!» (16+)  
 08.50, 18.50 «Интервью» (12+)  
 09.00, 02.00 X/f «Ты будешь моей» (12+)  
 10.30, 19.00 Т/с «На дальней заставе» (12+)  
 14.20, 22.50 Т/с «Рецепты семейного счастья» (12+)  
 17.30 Д/ф «Полярные исследования. Открывая Северодвинск» (12+)  
 03.30 Д/ф «Восход Победы. Курская буря» (12+)  
 04.15 Д/ф «Восход Победы. Падение блокады и крымская ловушка» (12+)

## Звезда

05.50 X/f «Фронт без флангов» (12+)  
 09.00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым (16+)  
 09.25 «Служу России» (12+)  
 09.55 «Военная приемка» (12+)  
 10.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным (16+)  
 11.30 «Код доступа» (12+)  
 12.20 «Легенды армии с Александром Маршалом». Петр Вершигора (12+)  
 13.10 «По горячим следам» (16+)  
 13.40 «Специальный репортаж. Что русскому смешно...» (16+)  
 14.10 Т/с «Танкист» (16+)  
 18.00 «Главное» с Ольгой Беловой (16+)  
 19.40 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)  
 23.20 «Фетисов». Ток-шоу (12+)  
 00.05 X/f «Большая семья» (12+)  
 01.55 X/f «Тревожный месяц вересень» (12+)  
 03.30 Д/ф «Атомная драма Владимира Барковского» (12+)

## НОВОСТИ ОКРУГА

## "Димитриевская суббота"

Ежегодный фестиваль пройдет с 1 по 6 ноября в селе Мужы. Он проводится для сохранения памяти о воинах, защищавших Родину.

Участниками станут ямальцы от 14 до 35 лет: учащиеся образовательных организаций, творческая молодежь, семейные команды, молодежные и ветеранские общественные организации, представители религиозных конфессий.

В программу фестиваля войдут квест семейных команд «Пока мы едины – мы непобедимы!», интеллектуальная интерактивная игра для молодежи «Навстречу друг другу!», историко-образовательный патриотический квест «Россия – страна Героев!» с участием Героя России, выставка творческих работ «В дружбе народов – единство страны», патриотическая акция «Свеча», панихида по воинам, погибшим, защищая Отечество. Торжественный концерт состоится 3 ноября в Центре досуга и народного творчества.

Для участия в интеллектуальной онлайн-игре «Навстречу друг к другу!» с вопросами из области кино, искусства, музыки, истории и географии необходимо подать заявку на сайте «Молодежь России» до 20 октября. Команды, занявшие призовые места, получают подарочные наборы.

«Димитриевская суббота» – это целый комплекс мероприятий, направленный на увековечивание памяти воинов, проживших свою жизнь за Отечество. С 2018 года почетными приглашенными гостями фестиваля стали пять Героев России Олег Касков, Владимир Алимов, Дамир Юсупов, Владимир Шарпатов и Илья Панфилов, – рассказал Алмаз Иманев, специалист по работе с молодежью РЦПВ «Авангард».

Фестиваль «Димитриевская суббота» проводится в рамках национального проекта «Образование».

Впервые событие прошло в Ноябрьске в 2007 году. С 2016 года окружной фестиваль патриотической песни стал проходить в формате тура. Событие проводится каждый год в новом городе. За последние семь лет он побывал в Губкинском, Надьме, Муравленко, Тазовском и Приуральском районах. В нем участвовали более 2,5 тысяч ямальцев.

## Почтовые вездеходы "Хищник"

На Ямале для доставки почтовых отправлений будут использовать снегоход с грузовыми санями и два снегоболотохода «Хищник». В декабре машины отправятся по маршруту Лабитнанги - Салехард, сообщила пресс-служба «Почты России».

За последние три года это первое подобное обновление специализированного транспорта высокой проходимости для доставки почты в ЯНАО. Сейчас сотрудники почты эксплуатируют один вездеход «Трэкол» и снегоход.

Мощные машины прибыли в Салехард из Тюмени своим ходом, успешно преодолев 1800 километров. Снегоболотоходы отличаются внушительным весом в 4,2 тонны. Грузоподъемность нового транспорта - 1300 килограммов. В дополнение к вездеходам был приобретен прицеп, с помощью которого можно перевозить грузы общим весом 1,5 тонны.

Для работы на новом транспорте требуются права категории АЗ, поэтому на данный момент водители проходят переобучение. В декабре они начнут развозить почту в села и поселки Приуральского, Ямальского и Шурышкарского районов Ямала.

# Осторожно, инсульт!

## Предупрежден - значит вооружён!

Инсульт – это нарушение кровообращения в головном мозге. Он может возникнуть из-за разрыва сосуда или его закупорки тромбом. В таком случае к нервным клеткам не поступает нужное количество кислорода, глюкозы и других питательных веществ, что может привести к их гибели.

Существуют несколько факторов, повышающих риск развития инсульта, в их числе: избыточный вес, высокий уровень холестерина, сахарный диабет, гипертония, употребление алкоголя и наркотиков, курение, генетическая предрасположенность и возраст: болезнь чаще поражает тех, кому больше 45 лет.

Инсульт может быть ишемическим и геморрагическим.

Ишемический инсульт, или инфаркт мозга, – самый распространенный вид нарушения мозгового кровообращения. Непосредственная причина ишемического инсульта – закупорка сосуда, питающего головной мозг. Это может произойти из-за образования тромба или его попадания в просвет сосуда. Повышенный риск образования тромбов есть у людей, страдающих атеросклерозом, нарушением ритма сердца или заболеванием клапанов сердца.

Симптомы при ишемическом инсульте развиваются в течение непродолжительного времени, чаще всего это происходит ночью, когда человек спит.

При геморрагическом инсульте происходит разрыв стенки сосуда и кровь пропитывает ткани головного мозга. Частыми причинами геморрагического инсульта становятся повышение артериального давления, прием препаратов, снижающих свертываемость крови, нарушение строения стенки сосуда (аневризмы) или врожденные аномалии сосудистого русла – артериовенозные мальформации. Геморрагический инсульт развивается быстро, часто сопровождается головной болью, помутнением сознания.

### Скорая помощь при инсульте

Необходимо человека с подозрением на инсульт доставить в больницу как можно скорее – в течение трех часов от начала первых симптомов. Важно правильно организовать помощь человеку с подозрением на инсульт.

Вызовите скорую медицинскую помощь. Если симптомы инсульта появились у вас, то попросите о помощи, чтобы врача вызвал кто-то другой. Сообщите краткие данные о пациенте (возраст, что случилось). Будьте готовы встретить врача и обеспечить доступ к пациенту.

Помогите пациенту занять безопасное положение: лучше всего лежать на боку, слегка приподняв голову.

Пока вы ожидаете скорую помощь постарайтесь выяснить у пациента, когда появились симптомы, какими хроническими заболеваниями он болеет и какие препараты принимает. Эта информация сэкономит время врачей и позволит быстро принять решение.

Если пациенту тяжело дышать, то снимите стесняющую одежду (тугой воротник, галстук или шарф), откройте окна.

Если человеку холодно, то укройте его теплым одеялом.

Пока едет СМП, ни в коем случае не пытайтесь напоить, накормить больного или поставить на ноги.

Внимательно наблюдайте за человеком на предмет любых изменений в его состоянии. Будьте готовы рассказать оператору службы экстренной помощи или врачу об их симптомах и о том, когда они начались.

### Признаки и симптомы инсульта

В зависимости от тяжести инсульта симптомы могут быть незначительными или тяжелыми. Необходимо знать, на что обращать внимание. Чтобы проверить наличие предупреждающих признаков инсульта, можно использовать западное мнемоническое правило FAST (англ. - «быстро»), которое означает [4]:

- F - face - «лицо»
- A - arm - «рука»
- S - speech - «речь»
- T - time - «время»

Первый симптом - асимметрия лица. Если попросить человека улыбнуться, он не сможет это сделать, один уголок рта останется опущенным. Когда больно высовывает язык, тот может отклоняться в одну сторону. Как только вы провели небольшой оперативный тест, необходимо сразу вызвать скорую помощь. Часто пострадавший не реагирует на просьбы, не может связно говорить, иногда он находится в состоянии дезориентации.

Транзиторную ишемическую атаку бывает трудно идентифицировать только по симптомам. Они полностью проходят в течение 24 часов и часто длятся менее пяти минут. При этом приступ вызывает временную недостаточность кровообращения, и за ним может последовать более тяжелый инсульт, поэтому важно обратиться к врачу как можно скорее, чтобы не упустить время, которое является самым важным фактором, определяющим прогноз при инсульте.

### Первая помощь при инсульте до приезда бригады скорой медицинской помощи

В домашних условиях можно провести комплекс мероприятий для поддержки больного, но без профессиональных медиков не обойтись в любом случае. При повышении артериального давления его не нужно снижать, это адаптивная реакция организма. Таким образом, организм пытается улучшить кровоснабжение головного мозга по специальным «запасным путям» кровообращения - коллатералям. Не следует давать пациенту никаких лекарств, так как вы не знаете инсульт ли у пациента или другое заболевание.

### Самопомощь при инсульте

Если симптомы незначительны, и пострадавший остается в сознании и способен двигаться, он может оказать себе первую помощь. Но только после того, как будет вызвана скорая. При инсульте стоит:

- сообщить кому-то, помимо врачей, что вам плохо. Позвоните соседям и родственникам, которые рядом;
- принять горизонтальное положение с приподнятой головой или в позиции лежа на боку;
- освободить шею и грудную клетку от сдавливающих украшений, воротника рубашки, галстука и другой одежды;
- Не вставать до приезда скорой.

### Профилактика инсульта

Чтобы снизить риск развития инсульта, необходимо следовать основным правилам здорового образа жизни: питаться разнообразной и качественной пищей, богатой клетчаткой и витаминами, белками, заниматься спортом, вести активный образ жизни, проводить больше времени на свежем воздухе, отдыхать, наладить полноценный ночной сон, не менее 8 часов, и исключить вредные привычки. Пациентам старше 40 лет следует проходить периодические медицинские осмотры (диспансеризация). Важно проводить своевременное лечение хронических заболеваний, способных повысить риск развития инсульта.

Берегите себя!

О.И. Бадмаева, врач-невролог.

## О прививочной кампании против гриппа в районе: промежуточные итоги

Ежегодно в предэпидемический период на территории Шурышкарского района проводится активная прививочная работа по вакцинации против гриппа.

В 2023 году в Шурышкарском районе с 29 августа 2023 года стартовала прививочная кампания против гриппа. Запланировано охватить прививками против сезонного гриппа за счет федерального бюджета 6360 чел., из них взрослое население – 4140 чел., детское население – 2220 чел.

На 12.10.2023 г. подведены промежуточные итоги прививоч-

ной кампании против гриппа. На данный момент прививки поставили более 30% населения района, это 3005 чел., из них 1968 взрослых и 1037 детей.

По состоянию на 12 октября в рамках национального календаря профилактических прививок из федерального бюджета в Шурышкарский район поступило 4 тыс. доз вакцины (62,8% от заявки). В ближайшее время ожидается поступление противогриппозных вакцин в количестве – 1710 доз.

## Сезонный рост ОРВИ

По сообщению руководителя управления Роспотребнадзора по ЯНАО, главного государственного санитарного врача Людмилы Нечепуренко на Ямале идет сезонный рост заболеваемости ОРВИ. Пока уровень в 1,3 раза ниже, чем в аналогичный период прошлого года, но расслабляться не стоит. Напряженности в эпидобстановку добавляет корь. Очаги выявили, помимо Нового Уренгоя, в Лабытнанги и Пангодах. Третью неделю наблюдается незначительный рост заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями. Регистрируется практически одинаковое количество случаев. За 38-ю неделю 7600, на 39-й - 6180, на прошлой неделе - 6580, то есть, небольшие колебания. Аналогичная ситуация

по COVID-19. Зарегистрирован 91 случай на 39-й неделе, на прошедшей (40-й) - 93 случая. Пока ни резкого подъема, ни резкого снижения не наблюдается, но состояние плато долго не продлится - мы ожидаем подъем.

Однако ситуация под контролем: за прошедшую неделю с диагнозом ОРВИ было госпитализировано 90 человек, с COVID-19 из 90 человек - 12, это не тяжелые случаи заболевания, средней степени тяжести. Количество пневмоний меньше по сравнению с предыдущей неделей - также колеблется от 60 до 70 случаев за последние три недели.

ИА Север-пресс.

## На Ямале 14 новых врачей

Сразу 14 новых врачей в октябре приступили к работе в больницах Ямала, об этом 11 октября сообщили в департаменте здравоохранения ЯНАО.

Девять врачей из 14 - молодые специалисты с Ямала, они вернулись в родной автономный округ после учебы. Это терапевты, педиатры, невролог, врач ультразвуковой диагностики и лабораторный диагностик - все трудоустроены в больницы Нового Уренгоя и Ноябрьска.

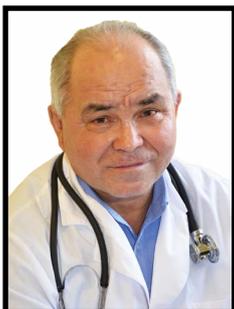
Во взрослой поликлинике Муравленко теперь работает терапевт Альфинур Тюлькина - она с отличием окончила медицинский университет в Перми. Медицинский психолог Татьяна Попова трудоустроена в больницу Надыма, будет помогать с реабилитацией военнослужащих - владеет современной методикой,

отметили в депздраве.

«Больница Тарко-Сале пополнилась двумя семейными парами врачей. Супруги Александр и Оксана Скомолдиновы приехали на Ямал из Лангепаса. Александр возглавил терапевтическое отделение поликлиники, Оксана - медсестра отделения анестезиологии и реанимации», - рассказали в департаменте здравоохранения ЯНАО.

Еще одна семейная пара - Егор и Виктория Будко, они приехали в Тарко-Сале из Ханты-Мансийска. Мужчина - врач-эндоскопист, его супруга - инфекционист. Егор в прошлом году не раз выезжал в зону спецоперации, оказывал помощь бойцам в Луганске и Северодонецке. Оба доктора стали участниками программы «Врачи, нужные Ямалу».

## СВЕТЛАЯ ПАМЯТЬ



Весь коллектив ГБУЗ ЯНАО «Мужевская ЦРБ» скорбит.

Иван Ефимович Ребас - один из уважаемых людей Шурышкарского, всегда отзывчивый коллега и самый добрый врач - профессионал лечебного дела.

Яркий, талантливый, харизматичный, он всегда мог найти слова поддержки для каждого. Любил свой район, жителей и выбранную дорогу в профессии.

Более 38 лет посвятил медицине, из них на бла-

го здоровья жителей Шурышкарского района 36 лет!

Добрый, отзывчивый, всегда жизнерадостный, был большим общественным деятелем. Любящий и любимый муж, многодетный отец и богатый на внуков дедушка.

Большая скорбь у наших коллег, пациентов и жителей района...

Коллектив больницы выражает искренние соболезнования всем родным и близким.

Светлая и вечная память Ивану Ефимовичу.

## ФЕСТИВАЛЬ

## Ямальская книга

Главное литературное событие 2023 года на Ямале – V Окружной фестиваль ямальской книги, прошел в Новом Уренгое. Ямальские авторы, а также авторы из различных уголков нашей страны, встретились в газовой столице региона для того, чтобы поделиться своим творчеством и услышать конструктивную критику в адрес своих произведений. Шурышкарский район представляли члены творческого сообщества из Мужей. Иван Сандрин рассказал участникам и гостям фестиваля о своих творческих планах, поделился секретами создания захватывающих историй и провел мастер-класс по созданию комиксов.

В Шурышкарском районе немало талантливых авторов, которые объединились в литературное сообщество и радуют своими произведениями не только район, но и округ. Смирнова Лариса рассказала о творческих встречах, которые регулярно проводит Центральная районная библиотека. Это «Историальные чтения».

Круглый стол с Романом Кругловым – секретарем Союза писателей России, был интересен и полезен авторам и гостям мероприятия. Галина Артеева и Иван Сандрин представили свои стихотворения на разбор Роману Геннадьевичу и присутствующим критикам. Получили справедливую оценку и ценные рекомендации.

Ежедневно на фестивале проходили увлекательные встречи с известными поэтами и писателями Ямала и России. Были



объявлены самые читающие люди Ямала. А на «Квартирнике» участники мероприятия продемонстрировали свои таланты всем присутствующим гостям.

*Галина Артеева.*

## ОФИЦИАЛЬНО

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ДУМЫ  
ШУРЫШКАРСКОГО РАЙОНА  
ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 77

О награждении Дипломом Думы  
Шурышкарского района  
09 октября 2023 г. с Мужей

На основании решения конкурсной комиссии районного творческого конкурса «Стерх – птица надежды» от 09 октября 2023 года и на основании решения Думы Шурышкарского района от 15 декабря 2022 года № 93 «О Положении о наградах Думы Шурышкарского района»

## ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Наградить Дипломом Думы Шурышкарского района:

1.1. в номинации «Изобразительное искусство»:

1.1.1. возрастная категория 7-10 лет:

- I степени – Феллера Егора, обучающегося МБОУ «Горковская средняя общеобразовательная школа»;

- II степени – Русских Ирину, обучающуюся МБОУДО «Шурышкарская районная детская школа искусств»;

- III степени – Еприну Ксению, обучающуюся МБОУ «Овгортская школа-интернат среднего общего образования»;

- «за оригинальность идеи» - Балчыр Арию, обучающуюся МБОУ «Мужевская средняя общеобразовательная школа им. Н.В. Архангельского»;

- «за оригинальность идеи» - Конева Константина, обучающегося МБОУ «Мужевская средняя общеобразовательная школа им. Н.В. Архангельского»;

1.1.2. возрастная категория 11-14 лет:

- I степени – Самсонову Елизавету, обучающуюся МБОУДО «Шурышкарская районная детская школа искусств»;

- II степени – Чупракову Евгению, обучающуюся МБОУ «Питлярская средняя обще-

образовательная школа «Образовательный центр»;

- III степени – Юхльмову Жанну, обучающуюся МБОУ «Азовская средняя образовательная школа «Образовательно-воспитательный центр»;

1.1.3. возрастная категория 15-18 лет:

- I степени – Хунзи Кристину, обучающуюся МБОУДО «Шурышкарская районная детская школа искусств»;

- II степени – Возелову Наталью, обучающуюся МБОУ «Шурышкарская средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр».

1.2. в номинации «Декоративно-прикладное искусство»:

1.2.1. возрастная категория 7-10 лет:

- I степени – Конева Викторю, обучающуюся МБОУ «Мужевская средняя общеобразовательная школа им. Н.В. Архангельского»;

- II степени – Лопатина Максима, обучающегося МБОУ «Мужевская средняя общеобразовательная школа им. Н.В. Архангельского»;

- III степени – Дудко Григория, обучающегося МБОУДО «Центр воспитания и дополнительного образования с Мужей и Шурышкарского района»;

1.2.2. возрастная категория 11-14 лет:

- I степени – Айдаркину Викторю, обучающуюся МБОУ «Мужевская средняя общеобразовательная школа им. Н.В. Архангельского»;

- II степени – Сухарину Виолетту, обучающуюся МБОУ «Горковская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»;

- III степени – Серасхову Дарью, обучающуюся МБОУ «Питлярская средняя обще-

образовательная школа «Образовательный центр»;

1.3. в номинации «Авторское стихотворение»:

1.3.1. возрастная категория 7-10 лет:

- I степени – Ануфриеву Викторю, обучающуюся МОУ «Социокультурный центр» с. Лопхари»;

- II степени – Яркина Дмитрия, обучающегося МОУ «Социокультурный центр» с. Лопхари»;

- III степени – Кельчину Регину, обучающуюся МОУ «Социокультурный центр» с. Лопхари»;

1.3.2. возрастная категория 11-14 лет:

- I степени – Дубинина Вадима, обучающегося МБОУ «Горковская средняя общеобразовательная школа»;

- II степени – Морозову Анастасию, обучающуюся МОУ «Социокультурный центр» с. Лопхари»;

- III степени – Белова Кирилла, обучающегося МБОУ «Овгортская школа-интернат среднего общего образования»;

1.3.3. возрастная категория 15-18 лет:

- I степени – Makeеву Екатерину, обучающуюся МБОУ «Горковская средняя общеобразовательная школа»;

- II степени – Лонгортову Марию, обучающуюся МБОУ «Азовская средняя образовательная школа» «Образовательно-воспитательный центр»;

- III степени – Ребась Анастасию, обучающуюся МБОУ «Восьяховская средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр».

2. Опубликовать настоящее постановление в общественно-политической газете «Северная панорама».

*Председатель Думы А.А. Худалей.*

НА СПОРТИВНОЙ ВОЛНЕ

## Лига волейбола возвращается

В прошедшую субботу в Мужах стартовали первые матчи второго сезона волейбольной любительской лиги (ВЛЛ). С 13 по 14 октября состоятся очередные встречи мужских и женских волейбольных команд райцентра в рамках турнира

**В** данный период ВЛЛ стартовала только для команд райцентра, лишь с открытием зимнего автосообщения к турниру присоединятся команды из других поселений района. Согласно заявке, в соревнованиях примут участие 7 мужских и 6 женских команд. Игры будут проходить на волейбольных площадках Мужей, Овгорта, Горок и Шурьшкар. Большинство коллективов сохранило прежние составы участников, хотя среди команд все же есть небольшие изменения, связанные с ротацией и переходом игроков из одной в другую. Но насколько это изменит турнирное положение, станет известно только в матчах за выход в финальную стадию, куда попадут четыре команды, набравшие наибольшее количество очков.

– Несмотря на некоторые изменения в составах, команды в целом равные и сложно выделить явных фаворитов, – отметил инструктор по спорту и идейный организатор волейбольной лиги Александр Жаринов. – Думаю, интрига турнира, как и в прошлом году, будет сохраняться до решающих очных матчей.

По итогам первых двух игр команда учащихся «Флагман» сумела переиграть в тай-брейке «Ирбис-Энергию» («Барсы» – прошлое название), а победитель прошлого сезона «Авангард» без особого труда с сухим счетом выиграл у «Айсберга».

В субботу в 13.30 в «Олимпе» состоится официальное открытие турнира ВЛЛ, а также две игры мужских и женских команд райцентра.



## "Лучшие из лучших"

7 октября в Лабьтнанги состоялись Чемпионат и Первенство Ямала по рукопашному бою, а также спортивное мероприятие "Открытый ковер", в котором приняли участие мужевские воспитанники Спортивной школы "Юниор". Подопечные тренера Андрея Конева привезли 6 золотых, 5 серебряных и 7 бронзовых медалей

**С**реди двухсот спортсменов 12 команд - из Нового Уренгоя, Лабьтнанги, Салехарда, Надыма, Ямальского, Тазовского, Красноселькупского районов, шурьшкарские спортсмены в Первенстве ЯНАО по рукопашному бою в трех возрастных категориях от 12 до 17 лет заняли общекомандное почетное третье место, уступив лишь Лабьтнанги и Надыму. Аналогичный бронзовый результат они сумели повторить в турнире «Открытый ковер».

Такой результативный итог получился за счет хорошей подготовки спортсменов. По словам Андрея Конева, готовиться к соревнованиям начались еще с весны, и ежедневно проводили тренировки в июне, чтобы к началу сентября ребята успели восстановить физическую форму. Тренер также сообщил, что по итогу турнира сложно выделить кого-то из спортсменов, так как все 18 бойцов стали призерами. Среди девочек особо отличились Изабел-

ла Филиппова, Варвара Конева, а среди юношей отлично проявил свое мастерство Данил Конев, уверенно победивший соперников в своей возрастной группе.

– Эти соревнования уже традиционно собирают лучших бойцов округа, с каждым годом участников становится всё больше, несмотря на большие расстояния между городами и посёлками. Проведение подобных соревнований - это вклад не только в развитие массового спорта, но и патриотическое воспитание. Единороства - это целая философия, развивающая волевые черты характера и лучшие моральные качества, – отметил в заключение соревнований президент окружной федерации рукопашного боя Юрий Завадский.

Материалы подготовил Вениамин Горяев.  
Фото предоставлено информационно-аналитическим управлением и гр. ВКонтакте «Спорт – норма Жизни Лабьтнанги».



## ПАССАЖИРОПЕРЕВОЗКИ

**С** речного на воздушный

**13 октября завершается пассажирское сообщение речным транспортом по внутримunicipальным маршрутам. И в конце недели открывается авиасообщение**

**11** октября был совершен последний рейс нынешней навигации пассажирского судна «Метеор» АО «Северречфлот» по маршруту Салехард-Шурьшкар-Мужи. В Шурьшкарском районе пассажирское сообщение завершится 13 октября, в этот день судно «КС» совершит заключительный рейс по направлению Муж-Восыхово-Мужи (утренний и вечерний рейсы).

– На следующей неделе начнется подготовка к выводу из эксплуатации пассажирских причалов, задействованных в населенных пунктах, – сообщил руководитель МУП «СпецТрансСервис» Рустам Зокиров. – На капитальный ремонт в Салехард планируем вывезти дебаркадеры, которые были задействованы в Казым-Мысе, Лопхари и в Питляре. Туда же на зимнюю стоянку отправятся суда «КС-162». За период навигации в общей сложности было выполнено 174 рейса, перевезено 3342 пассажира.



Директор «СпецТрансСервиса» также отметил, что, помимо пассажирских рейсов, предприятие было активно задействовано в социально значимых проектах: организация перевозок экскурсионных групп в рамках туристического круиза «Северная сказка», районная экспедиция «Одиссея – 2023» и экскурси-

онно-образовательный маршрут «#Мой Ямал». Кроме того, в рамках летней навигации работники флота оказывали всевозможную помощь в доставке и перевозке грузов в поселения сотрудникам медицины и социальным службам.

*Наш корр.*

**Расписание воздушных судов ООО «АК «Ямал»  
в период с 01.01.2023 года по 31.12.2023 года из аэропорта «Салехард»**

Тип ВС	№ рейса	А/п назначения	Дни недели	Время отправления из а/п	Время прибытия в а/п назначения	Следует через а/п	№ рейса	Время отправления из а/п	Время прибытия в а/п назначения
Ми-8	ЯЛ-52	МУЖИ	7 По датам: 26.10, 09.11, 23.11	10:30	11:35	ШУРЬШКАРЫ, ВОСЯХОВО	ЯЛ-53	11:40	12:45
Ми-8	ЯЛ-58	КАЗЫМ-МЫС	По датам: 24.10, 07.11, 21.11, 05.12, 19.12	10:10	11:50	МУЖИ, ГОРКИ	ЯЛ-59	12:00	13:40
Ми-8	ЯЛ-60	ОВГОРТ	1, 4	10:30	11:55	МУЖИ	ЯЛ-61	12:00	13:25
Ми-8	ЯЛ-62	ГОРКИ	3, 5	10:20	11:40	ПИТЛЯР, МУЖИ	ЯЛ-63	11:45	13:05
Ми-8	ЯЛ-66	ЛОПХАРИ	2	10:30	11:45	МУЖИ	ЯЛ-67	11:50	13:05
Ми-8	ЯЛ-74	АЗОВЫ	7	10:20	11:55	МУЖИ, ГОРКИ	ЯЛ-75	12:00	13:45

Расписание рекламное, возможны изменения.

Частота рейсов может изменяться по письменному указанию Департамента транспорта и дорожного хозяйства ЯНАО.

**СОБОЛЕЗНОВАНИЯ**

Депутаты Думы Шурьшкарского района выражают свои искренние соболезнования родным и близким в связи со смертью Ребась Ивана Ефимовича.

Разделяем с вами боль невосполнимой утраты. Стойкости и самообладания вам в эти скорбные дни.

Светлая память об этом добром и жизнерадостном человеке сохранится в наших сердцах, а его имя – в истории Шурьшкарского района.

Выражаю глубочайшие соболезнования родным и близким по поводу смерти Ребась Ивана Ефимовича.

Всю жизнь Иван Ефимович посвятил ме-

дицине. Более 36 лет он проработал в Мужевской центральной районной больнице, сначала участковым терапевтом, затем - главным инфекционистом района.

За плечами Ивана Ефимовича 15 лет безупречной депутатской работы, но главным его качеством всегда было доброе отношение к людям.

Разделяем горечь вашей утраты.

Глава Шурьшкарского района О.Н. Попов.

Отдел ГКУ ЦЗН ЯНАО в Шурьшкарском районе выражает искренние соболезнования Дударевой Анне Ивановне в связи с невосполнимой утратой, безвременным уходом папы Ребась Ивана Ефимовича.

**БЛАГОДАРНОСТЬ**

Огромная благодарность всем, кто пришёл проводить в последний путь нашего родного и любимого Ивана Ефимовича Ребась.

Благодарим вас за слова поддержки и помощь, что была оказана нам.

Отдельно благодарим Солохина Ивана и Сандрина Олега, что были рядом в последние минуты жизни нашего отца, помогали и боролись до конца за жизнь Ивана Ефимовича. Спасибо вам, парни.

Родные и близкие  
Ребась Ивана Ефимовича.

## СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

**"Васюки NEXT" первые!**

С 30 сентября по 2 октября члены сборной команды Шурышкарского района, спортивного клуба "Васюки NEXT", приняли участие в Первенстве ЯНАО по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в возрастной группе 16-21 год и в Открытом первенстве г. Новый Уренгой по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, посвященному Всемирному дню туризма в возрастной группе 16-21 год и два спортсмена в возрастной группе 14-15 лет

**В** соревнованиях приняли участие спортсмены из г. Ноябрьск, г. Новый Уренгой, Надымского, Пуровского и Шурышкарского районов.

Результат двухдневных состязаний:

Первенство ЯНАО по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в возрастной группе 16-21 год.

Дисциплина дистанция пешеходная (юниоры): 1 место - Нензелов Игорь, 2 место - Ооржак Маадыр, 3 место - Максаров Тихон.

Дисциплина дистанция пешеходная (юниорки): 1 место - Озелова Анастасия, 2 место - Чупрова Елизавета, 3 место - Конева Диана.

Дисциплина дистанция пешеходная связка (юниоры): 2 место - Максаров Тихон и Нензелов Игорь, 3 место - Ооржак Маадыр и Свалов Егор.

Дисциплина дистанция пешеходная связка (юниорки): 1 место - Чупрова Елизавета и Озелова Татьяна, 3 место - Озелова Анастасия и Конева Тамара

Результаты Открытого первенства по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в возрастной группе 16-21 год.

Дисциплина дистанция пешеходная (юниоры) 2 класс: 2 место - Нензелов Игорь, 3 место - Свалов Егор.

Дисциплина дистанция пешеходная (юниорки) 2 класс: 1 место - Озелова Анастасия, 2 место - Чупрова Елизавета, 3 место - Озелова Татьяна.

В возрастной группе 14-15 лет:



Дисциплина дистанция пешеходная (юноши) 2 класс: 1 место - Ребась Валентин, 2 место - Ануфриев Руслан.

Дисциплина дистанция пешеходная связка (юниоры) 2 класс: 1 место - Нензелов Игорь и Максаров Тихон, 3 место - Ооржак Маадыр и Свалов Егор.

В возрастной группе 14-15 лет:

Дисциплина дистанция пешеходная

(юноши) 2 класс: 3 место - Ануфриев Руслан и Ребась Валентин.

По итогам общего зачета в Первенстве ЯНАО по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в возрастной группе 16-21 год команда «Васюки NEXT» заняла первое место.

МБОУ «Восьяховская СОШ «ОЦ»

**ОБЪЯВЛЕНИЕ**

Муниципальное унитарное предприятие МО Мужевское «Жилфонд» напоминает абонентам-плательщикам, пользующимся коммунальными услугами по вывозу бытовых отходов и доставке воды, о своевременной оплате предоставленных услуг.

Оплачивать необходимо ежемесячно до 10 числа каждого

месяца. В случае отсутствия возможности лично явиться в МП «Жилфонд» для оплаты оказанных услуг, можно оплатить через приложение Сбербанк-онлайн.

Услуг можно оплатить по адресу: с. Мужы, ул. Истомина, 9б. Справки по тел. 2-20-63.

МБУ общественно-политическая газета



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

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

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

Контактные тел.: 21-250 (факс) - гл. редактор; 21-162 - зам. редактора; 21-055 - гл. бухгалтер; 21-252 - отдел верстки; E-mail: [sptmuji@mail.ru](mailto:sptmuji@mail.ru) Сайт: [sptmuji.rf](http://sptmuji.rf)

Главный редактор **Н.Ф.Рочев.**

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

Тираж **826 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, соблазнований, информаций рекламного и иного характера принимаются не позднее 12 часов каждого четверга. Газета набрана, сверстана и отпечатана на электронно-офсетном комплексе редакции «Северная панорама» (с. Мужы, ул. Ленина, 7).

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