

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕСТВЕННО-
ПОЛИТИЧЕСКАЯ
ГАЗЕТА

СЕВЕРНАЯ ПАН РАМА

44 (7173)
4 ноября
2023 года

ВЫХОДИТ
ПО СУББОТАМ
ИЗДАЁТСЯ
С 8 СЕНТЯБРЯ
1940 ГОДА

В единстве и дружбе — сила страны!



Уважаемые шурьшкарцы!

4 ноября наша страна отмечает День народного единства. Эта дата напоминает нам о том, что сплотившись, можно противостоять любым испытаниям и менять жизнь к лучшему. С исторических событий 1612 года, в память о которых учрежден праздник, прошло более 400 лет. Но россияне по-преж-

нему демонстрируют всему миру единение в самые важные исторические моменты. Так было раньше, так есть и сейчас. В этот день желаю всем крепкого здоровья, успехов в делах и гармонии в семьях. Пусть День народного единства, большой государственный праздник, станет ещё одним поводом для гордости за наше сильное Отечество!

Глава Шурьшкарского района О.Н. Попов.

В РУСЛЕ СОБЫТИЙ

"Всё важное для развития — в одном месте"

В первый день каникул в школах района открылись современные молодёжные пространства

На их базе будут работать первичные отделения «Движения Первых». Здесь объединены зоны для отдыха и работы, где школьники смогут общаться на переменах, делать домашние задания, проводить совместные мероприятия. Все молодежные пространства брендированы в едином стиле, объединяющем всю сеть первичных отделений на Ямале. Каждое учебное заведение самостоятельно определило помещение для его дальнейшего преобразования в рамках разработанного дизайн-кода.

Школьников знакомят с возможностями новой пионерии. Каждый день посвящен ключевым трекам движения: медиа, волонтерство, образование. Ребята узнают о флагманских проектах и конкурсах, смогут вступить в ряды «Первых» и сформировать отряды по направлениям деятельности движения, а также наметить план активностей на будущее.

Марафон открытий молодежных пространств проходит с участием глав муниципалитетов и почетных гостей.

Так, в Овгортской школе в церемонии открытия принял участие глава администрации села Иван Рочев. А началось торжественное мероприятие с видеобращения главы района Олега Попова, который призвал школьников быть первыми во всем.

Затем для всех присутствующих старшеклассницы Ирина Лонгортова и Алина Куртямова рассказали о «Движении первых».

- Мы давно мечтали о таком интересном и современном пространстве. Теперь будем встречаться здесь, проводить мероприятия. Тут можно встретить друзей по интересам, а не по классам, - сказала председатель ученического самоуправления Ирина Лонгортова.

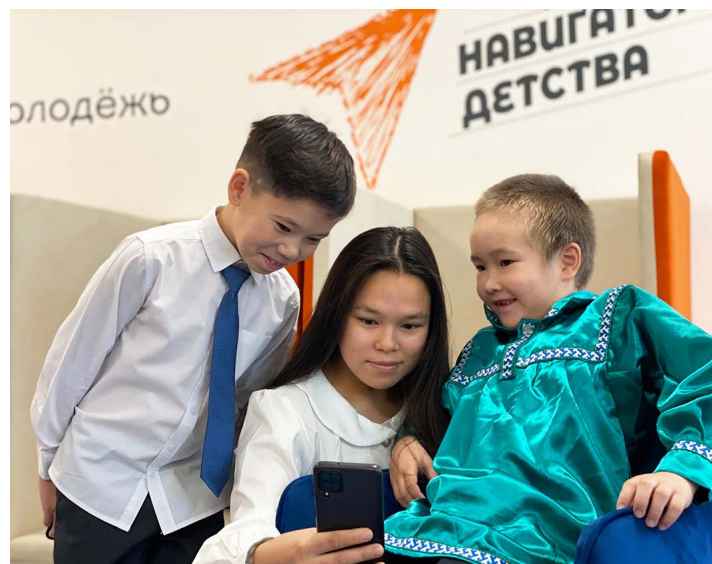
Новое молодёжное пространство ребята уже оценили. Учитель истории и обществознания Олеся Белова провела для ребят квиз-игру



«Для тех, кто думает, что знает всё...». Две команды «Знатоки» и «Ямальцы» отвечали на сложные, но очень интересные вопросы. По картинкам они должны были узнать известных ученых, писателей и изобретателей. Всю игру ребята наблюдали на большом экране, что было очень удобно и увлекательно. Сразу можно было узнать правильные ответы. После игры школьники расслабились и расположились на диванчиках, чтобы сделать фото на память.

- Пока у нашего пространства нет названия, но оно обязательно будет. Как эта зона будет называться, решат сами ребятам, - отметила заместитель директора по воспитательной работе Марина Гребенщикова.

Добавим, что всего на базе школ Ямала будут действовать 116 молодежных пространств, пять из них запустятся в следующем году. Планируется, что в дальнейшем они появятся в каждой новой школе округа. В строящихся образовательных учреждениях молодежные



пространства будут предусмотрены проектами.

Ямал стал первым регионом, где реализуется подобная практика. Проект инициировал губернатор Ямала Дмитрий Артюхов.

- В новых пространствах ребята могут еще больше фокусироваться на возможностях, которые предоставляет движение, не покидая при этом

школьных стен. Всё важное для развития теперь в одном месте, - подчеркнул Максим Древинский, председатель Совета регионального отделения Общероссийского общественного государственного движения детей и молодежи «Движение Первых» ЯНАО.

Елена Латтандер.
Фото автора.

В РУСЛЕ СОБЫТИЙ

Перед службой в армии

В рамках начала призывной кампании в молодежно-спортивном центре состоялась встреча призывников с главой района

Ещё до начала встречи с призывниками состоялся историко-краеведческий образовательный квест «Россия – страна героев». По итогам патриотической игры победу одержала команда «Кадеты», второе место заняли «Волонтеры Победы», дипломами участника были отмечены команда «Сталь» и «ЮнАрктика».

Кульминацией мероприятия должна была стать встреча с Героем Российской Федерации Анатолием Коробенковым. Однако из-за быстро сменившихся погодных метеоусловий рейс вертолета отменили, и гость не смог прилететь в районный центр.

Анатолий Сергеевич родился 27 мая 1975 года в Улан-Удэ – российский военный, офицер спецназа ГРУ Генерального штаба Вооружённых Сил Российской Федерации, участник второй чеченской войны, подполковник. В 2000-2002 годах в составе сводных отрядов бригады Коробенков три раза выезжал в командировки в Чечню для участия в боевых действиях.

Умело руководя подразделением, он спас отряд пограничников, окруженных чеченским бандформированием, зайдя врагам с тыла, сумел отбросить врага и при этом не понес потерь.

Указом Президента Российской Федерации от 10 ноября 2002 года за «мужество и героизм, проявленные при выполнении воинского долга в Северо-Кавказском регионе» лейтенант Анатолий Коробенков был удостоен высоко-



го звания Героя Российской Федерации с вручением медали «Золотая Звезда».

На встрече с вступительной речью к присутствующим обратился глава района Олег Попов, он рассказал о земляках, кто сегодня несет тяжелую службу в зоне спецоперации, отметив, что со многими из них встречался лично, когда они находились в отпуске. В конце выступления глава подчеркнул важность таких мероприятий, направленных на воспитание чувства патриотизма среди молодого поколения и любви к родине.

В кафе молодежно-спортивного центра для призывников было организовано чаепитие. Здесь в неформальной беседе ребята могли задать любой интересующий вопрос представителям различных структур и организаций, участвующих в призывной кампании. За чашкой чая ребята кратко рассказали о себе, своих уже полученных профессиях и поделились своими ожиданиями от армейской службы.

Вениамин Горяев.
Фото Татьяны Паршуковой.

ОФИЦИАЛЬНО

АДМИНИСТРАЦИЯ
ШУРЫШКАРСКОГО РАЙОНА

РАСПОРЯЖЕНИЕ № 800-ра
26 октября 2023 года

О мерах, направленных на сохранение жизни и здоровья граждан в период осенней распутицы и ледостава

В соответствии с Федеральным законом от 06 октября 2003 года № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Законом Ямало-Ненецкого автономного округа от 16 декабря 2004 года № 81-ЗАО «Об административных правонарушениях», Уставом муниципального округа Шурышкарский район Ямало-Ненецкого автономного округа, в целях предупреждения чрезвычайных ситуаций и происшествий на природных водных объектах муниципального округа Шурышкарский район в период осенней распутицы и ледостава

1. Запретить выезд транспортных средств (за исключением специальных транспортных средств оператив-

ных служб и транспортных средств, конструктивно предназначенных для преодоления водных объектов и оборудованных для данных целей в соответствии с законодательством Российской Федерации) и выход населения на ледовую поверхность рек и водоёмов вне мест оборудованных ледовых переправ и ледовых переходов, расположенных на территории муниципального округа Шурышкарский район.

2. Управлению по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям Администрации Шурышкарского района разработать и согласовать план-график проведения совместных рейдовых мероприятий с заинтересованными структурами по предупреждению несчастных случаев в период ледостава на природных водных объектах Шурышкарского района.

3. Управлению по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям Администрации Шурышкарского района, руководителям территориальных органов Администрации Шурышкарско-

го района проводить разъяснительную работу среди населения об опасностях, возникающих в связи с выходом людей и выездом транспортных средств на ледовую поверхность природных водных объектов в период осенней распутицы и ледостава, произвести установку аншлагов с информацией о запрете выхода и выезда на лёд.

4. Рекомендовать руководителям организаций независимо от форм собственности, осуществляющим свою деятельность на территории муниципального округа Шурышкарский район, организовать проведение инструктажей по соблюдению техники безопасности в период осенней распутицы и ледостава.

5. Опубликовать настоящее распоряжение в общественно-политической газете «Северная панорама» и на официальном сайте Администрации Шурышкарского района в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Заместитель главы администрации
Шурышкарского района А.Н. Маркелов.

ДНИ КУЛЬТУР

"Наследники традиций"

Под таким названием 23-27 октября в Центре досуга и народного творчества в Мужах прошли Дни национальных культур

Ежегодно в конце октября ЦДИНТ становится местом притяжения многонационального сообщества. Вот и на этот раз в течение пяти дней здесь звучали песни на русском, ханты и коми языках, проводились мастер-классы, творческие мастерские и музейные занятия. Зал Центра досуга и народного творчества превратился в небольшой этнографический музей, где были представлены подворья коми и русских, а также мини-чум ханты народа. Познакомиться с предметами быта трёх народов приходили воспитанники детских садов и школьники. А презентация подворий и национальной кухни состоялась во время торжественного открытия Дней. Это было самое массовое и яркое мероприятие – настоящее народное гулянье с песнями и сказками, хороводами и играми.

Свою уникальную самобытную культуру представили Шурышкарский районный музейный комплекс, Дом-музей «Коми-изба», районная библиотека, Центр воспитания и дополнительного образования, Центр досуга и народного творчества, районная детская школа искусств, районное отделение ассоциации «Ямал - потомкам!» в Шурышкарском районе, Шурышкарское отделение Ямало-Ненецкого регионального общественного движения «Изьватас».

Отрадно было видеть детские коллективы - ханты фольклорный ансамбль «Хатл най» (руководитель Л.Г. Витязева) и детскую театральную студию «Мир» (руководитель Н.Н. Горбовая). Первые представили хантыйскую сказку «Глухарка» и исполнили песни на родном языке. Вторые выступили с театрализованным представлением «Масленица». Маленькие артисты доказали, что они истинные наследники традиций, и, безусловно, украсили мероприятие.

Юные жители села были задействованы и в показе головных уборов коми женщин, который организовали сотрудники Дома-музея «Коми изба».



Северный народ – одарённый народ, и это ещё раз подтвердили учащиеся коррекционной школы из села Горки, которые представили свои творческие работы для выставки ДПИ «К истокам народной культуры».

Радушные улыбки, светящиеся глаза, яркие наряды и любовь к национальной культуре – вот главные составляющие душевной встречи. Интерес к традициям и искусству объединял в этот вечер всех собравшихся.

Завершились Дни национальных культур квиз-игрой «Мой край родной – моя история живая!». Проверить свои знания в области истории родного края собрались семь команд. Из них пять трудовых коллективов: «Собес» (департамент социальной защиты населения), «Парковка89» (районный молодежный центр), «Истоминка» (Шурышкарская централизованная библиотечная система), «Нам только спросить» (Мужевская ЦРБ) и «Управление культуры», и две общественные организации: представители отделения «Ямал - потомкам!», назвавшие свою команду «Стерх», и члены Шурышкарского отделения регионального общественного движения «Изьватас».

Игра состояла из пяти раундов, в каждом из которых было определенное количество вопросов. Конверты с вопросами выбирали капитаны команд. Вопросы касались географии, истории, топонимики и культуры Шурышкарского района. Кому-то доставались задания попроще, например, «Назвать населенные пункты района в алфавитном порядке», кому-то сложнее – из разряда «Какая протяжённость реки Куноватка?». Уровень знаний участников был разным, и удача улыбалась не всем одинаково. Это придавало игре еще больше интриги.

Первое место заняла команда «Истоминка» - библиотечные работники в очередной раз проявили свою начитанность. Второе место у команды «Собес». А третье место разделили между собой команды «Стерх» и «Нам только спросить».

Игра была увлекательной и захватывающей. Многие участники признались, что узнали в этот вечер немало новых и любопытных фактов о родном крае – таком загадочном и богатом культурными традициями.

Тамара Кульева.
Фото Татьяны Паришковой.



ЭСКУЛАП № 11

СОВЕТЫ ВРАЧА

Дышите полной грудью!

Наступил осенне-зимний период, а это значит, что все мы должны подумать о профилактике заболеваний органов дыхания

Вот несколько мер профилактики ЛОР заболеваний:

1) Чистый и свежий воздух – залог здоровья органов дыхания. Ежедневно проветривайте помещение и делайте влажную уборку. Разведение комнатных растений в помещении способствует насыщению воздуха кислородом и очищению от микроорганизмов.

2) Правильное дыхание. Единственно правильным и естественным дыханием является дыхание через нос. Воздух, поступаая через носовую полость, не только нагревается, но и очищается от частичек пыли и вредных микроорганизмов, обеззараживается.

3) Физическая активность: утреная зарядка, пешие прогулки. Поощряются занятия видами спорта по вашему интересу или, например, скандинавская ходьба.

4) Соблюдайте правила личной гигиены. Как можно чаще мойте руки с мылом, промывайте нос специальными растворами.

5) Отказ от курения – основа здоровья всего вашего организма.

А еще я рекомендую правильно и полноценно питаться, избегать общественных мест в период эпидемии вирусных заболеваний, использовать медицинские маски. Ежегодно проходите медицинское обследование, проводите вакцинацию. При первых симптомах заболевания обращайтесь за медицинской помощью!

Как обезопасить себя от пневмонии?

Иногда инфекции способны привести к опасному заболеванию – пневмонии. Это воспаление легких, при котором поражаются концевые

Как защититься от пневмонии



Ставьте прививки
(от гриппа, пневмококковой и гемофильной инфекции)



Мойте руки



Проветривайте помещение



Не общайтесь с больными



Если заболели, оставайтесь дома



Обратитесь к врачу

участки легких - альвеолы. Воспаление затрудняет поступление кислорода в организм и приводит к снижению его концентрации в крови, в критическом случае - до уровня, несовместимого с жизнью.

Существуют группы риска, для которых пневмония особенно опасна из-за особенностей их иммунной системы или наличия сопутствующих заболеваний, "помогающих" пневмонии быстро развиться до тяжелой степени. К ним относятся старшее поколение, люди с хроническими заболеваниями сердца и легких, сахарным диабетом, вредными привычками, иммунодефицитом, а также дети до 5 лет.

Риск развития пневмонии можно снизить с помощью вакцинации.

Вакцинация против пневмококковой инфекции направлена на предупреждение заболевания, а также на снижение осложнений от пневмококковой инфекции и летальных исходов.

Таким образом, защитить органы дыхания от опасных заболеваний вполне реально. Необходимо соблюдать профилактику и обязательно вакцинироваться. Я желаю вам быть здоровыми и беречь своих родных!

И.В. Пырысева, врач общей практики.

СОВЕТЫ ВРАЧА

Улыбку – на лицо и эндорфины – в мозг**Как сохранить и поддержать психическое здоровье?**

Нам кажется, о стрессе знаем всё. Испытывая ежедневно различные стрессовые ситуации, мы думаем: «У меня всё под контролем! Я в полном порядке!». Но откуда тогда берутся хроническая усталость, беспокойный сон, потеря сил, отсутствие желания что-либо делать, проблемы со здоровьем?

В соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения под психическим здоровьем следует понимать состояние благополучия, при котором человек может полностью раскрыть свои возможности, преодолевать тревожное состояние, работать с полной отдачей и оказывать позитивное влияние на окружающих людей.

Психическое здоровье человека находится под постоянным влиянием неблагоприятных внешних и внутренних факторов, которые называются стрессорами. Это могут быть перемены в образе жизни, трудности на работе, недостаток общения, личные и финансовые проблемы, конфликты и многое другое. Кратковременное сильное или длительное влияние таких факторов приводит к состоянию стресса. Стресс вызывает постепенное ухудшение психического здоровья. Нарушение психического здоровья проявляется во всех жизненных сферах, как профессиональной, так и семейной. Заподозрить снижение уровня психического здоровья можно по таким признакам: необоснованная агрессия, неспособность контролировать свои эмоции, слабость, утомляемость, необоснованные страхи и тревоги, снижение самооценки, стремление к замкнутости, снижение интереса к повседневным делам, ухудшение аппетита и сна. Чтобы эффективно справиться со стрессом, укрепить и сохранить психическое здоровье, действовать нужно комплексно.

Как это сделать?

Питание. Пища, влияет как на физическое, так и на психическое здоровье. Избыточное потребление некоторых про-



дуктов (соль, сахар, лук, чеснок, газированные напитки) может увеличить производство гормонов в организме, которые способствуют гневу и раздражительности во время эмоционального напряжения.

Физическая активность. Физическое здоровье тесно связано с психическим здоровьем. Упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию гормонов – эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетик. Важно правильно сочетать физическую нагрузку и достаточный отдых (от 7 до 8 часов сна каждую ночь), отдыхать вовремя, а не когда «падаешь от усталости». Прогулки на свежем воздухе с достаточным количеством солнечного света (от 10 до 15 минут в день).

Принимайте свои чувства. Гнев, печаль, страх и чувство крушения идеалов или целей – все это очень неприятно, и многие пытаются избежать беспокойства, отвергая от себя эти чувства. Иногда в стремлении избежать беспокойства мы стараемся скрыть эмоции, что может привести к деструктивному поведению – ложной отстраненности или хладнокровию. Пытаться подавить эмоции, мы теряем тем самым способность воспринимать нормальные радости и огорчения, являющиеся частью наших взаимоотношений с другими людьми.

Неприятные эмоции – нормальная реакция на многие ситуации. Нет причины стыдиться тоски по дому или страха, когда учишься кататься на лыжах, или злости, когда тебя кто-то обманул. Эти эмоции естественны, и лучше признать их, чем отрицать. Когда эмоции нельзя выразить непосредственно, можно найти иной выход для снятия напряжения. Долгая прогулка, игра с теннисным мячом или обсуждение ситуации с другом, возможно, помогут гневу рассеяться.

Управление своими эмоциями. Умение управлять гневом и негативными эмоциями – важный фактор хорошего психического здоровья и показатель вашего эмоционального интеллекта. Есть определенные приемы (счет от 20 до 0, дыхательные упражнения) методы релаксации, которые можно использовать для борьбы с гневом и раздражительностью, йога и медитация. Подберите для себя адекватный способ выражения негативных эмоций (проговорить, продышать, нарисовать и т.д.).

Знайте свои слабые места. Если вы знаете, какие ситуации вызывают у вас расстройство или чрезмерную реакцию, это поможет оградить себя от стресса. Вы можете избежать их или попытаться понять, что в них такого, что вас беспокоит. Если вы постараетесь точно указать причину своего дискомфорта, воз-

можно, вы увидите ситуацию в новом свете. Настройте себя позитивно.

Меняйте мышление с негативного на позитивное. Для начала нужно прекратить ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, перестаем критиковать существующие порядки, негодных соседей, сослуживцев и т.д. Учимся замечать и радоваться самым простым вещам: первому весеннему цветку, долгожданному отпуску, который проведете всей семьей, новому магазину, который построили рядом с вашим домом.

Тщательное планирование и перерывы в работе помогут вам избежать чувства подавленности в последнюю минуту. Многие люди особенно беспокоятся, когда находятся под давлением. Стратегия, целенаправленно оставляющая вам больше времени, чем нужно по вашим представлениям, чтобы успеть на деловую встречу, поможет устранить этот источник стресса.

Развивайте свои таланты и интересы. У скучающих и несчастных людей редко бывает много интересов в жизни. Зачастую чем больше вы знаете, умеете, тем интереснее и жизнь для вас становится. Чувство компетентности, приходящее при развитии навыков, может многое сделать для поддержки самоуважения.

Учитесь делать близким людям приятные сюрпризы. Например, хорошо бы вовремя вспомнить, что у вашей старенькой тети приближается день рождения. Почему бы ей не сделать хороший подарок и не пригласить в театр, где она уже не была много лет. Посмотрите, каким счастьем и благодарностью будут светиться ее глаза!

Научитесь улыбаться. Не так уж сложно «повесить» на свое лицо «дежурную улыбку вежливости», улыбнуться прохожему, обратившемуся к вам с вопросом. Жизнь без положительных эмоций вообще может привести к патологическим изменениям психики.

И.С. Темирбаева,
медицинский психолог.

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 ноября

Первый канал

05.35 X/ф «Берегись автомобиля» (12+)
06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 «Берегись автомобиля» (12+)
07.25 X/ф «Небесный тихоход» (0+)
09.00 «Парад 1941 года на Красной площади» (12+)
10.10 «Играем свадьбу!» (12+)
11.05 Жанна Бадоева в проекте-путешествии «Жизнь других» (12+)
12.15 «Шоу Вована и Лексуса» (16+)
12.55 «Империя: Елизавета Петровна» (12+)
15.00 Т/с «Начальник разведки» (16+)
17.05 «Баня, водка, гармонь, Голливуд» (16+)
18.00 «Вечерние новости»
19.00 «Перепой звезду» (12+)
21.00 «Время»
23.00 Т/с «Троцкий» (16+)
00.00 «Подкаст. Лаб». «Летописи конца времен» (16+)
00.45 «Подкаст. Лаб». «Жизнь замечательных» (16+)
01.30 «Подкаст. Лаб». «20 лет спустя» (16+)
03.00 «Подкаст. Лаб». «Психика» (16+)
03.45 «Подкаст. Лаб». «Пусть не говорят, пусть читают» (16+)

РОССИЯ 1

04.45 X/ф «Это моя собака» (12+)
06.30 X/ф «Совсем чужие» (12+)
10.10 «Сто к одному»
11.00, 17.00, 20.00 «Вести»
11.40 X/ф «Призрак Великой Финляндии. Преступление без наказания» (16+)
12.35 Т/с «Всем по 50» (12+)
17.50 «Песни от всей души». Вечернее шоу Андрея Малахова (12+)
21.15 «Местное время. Вести-Ямал»
21.30 Т/с «Екатерина. Фавориты» (16+)
22.30 X/ф «Серебряные коньки» (16+)
01.05 Т/с «Демон революции» (16+)
03.00 X/ф «Кандагар» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва причудливая
07.05 М/ф «Сказка про Комара Комаровича». «Пингвиенок». «Капитанка»
08.00, 22.00 X/ф «Тихий Дон»
10.00, 19.30 Новости культуры
10.15 Гала-спектакль «Легенда о Ромео и Джульетте». Национальной премии детского и юношеского танца «Весна священная»
11.35 «Земля людей». «Заонежане. Былины северной Эллады»
12.00 Шедевры «Центрнаучфильма». «Лесная быль»
13.20 «Коллекция». «Дворец

Топкапы в Стамбуле»

13.50 «Хрустальная Турандот»
15.20 «Кино о кино». «Простая история» Нонны Мордюковой. Авторский фильм Александра Казакевича
16.00 X/ф «Простая история»
17.25 Д/ф «Рецепты счастья»
18.30 «Энциклопедия загадок». «Тайна таймырского клада»
19.00 Д/ф «Остаться русскими! Балалайка в Париже»
19.45 X/ф «Женитьба Бальзаминова»
21.10 Д/ф «Мир Александры Пахмутовой»
23.55 «Страна птиц». «Соловиный рай»
00.35 «Искатели». «След Одиитри»
01.20 «Лесная быль». «Что такое теория относительности?»
02.40 М/ф «Кважды Ква». «Гром не грянет»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Россия. Древние камни Выборга» (12+)
06.30, 23.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны Дальневосточного морского заповедника. Море звезд» (12+)
07.00 Т/с «Дождаться любви» (12+)
10.05 Т/с «Город» (12+)
17.00 Т/с «Гурзуф» (12+)
00.00 Т/с «Бегущая от любви» (12+)
02.55 Д/ф «Крымская легенда» (12+)
03.40 Д/ф «Берлин - Москва. Поезд победителей» (12+)
04.25 Т/с «Вопреки всему» (12+)

Звезда

05.35 X/ф «Свидетельство о бедности» (12+)
06.50 X/ф «Командир корабля» (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». «Война безрассудного дня. как остановить кровопролитие?» (12+)
12.20 «Легенды армии с Александром Маршалом». Наталья Ковшова и Мария Поливанова (12+)
13.10 Д/с «Время вперед» (16+)
18.00 «Главное» с Ольгой Беловой (16+)
19.40 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)
23.00 «Фетисов». Ток-шоу (12+)
23.50 «Люди Донбасса». «Сила веры» (16+)
00.10 X/ф «Демидовы» (12+)
02.50 Д/с «Неизвестная война. Великая Отечественная» (16+)
03.55 Т/с «Операция «Горгона» (16+)

ВТОРНИК

7 ноября

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 «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 «Подкаст. Лаб». «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Троцкий» (16+)
00.15 К 125-летию легендарного министра. «Ефим Славский. Титан атомного века» (12+)
01.20 «Подкаст. Лаб». «Креативные индустрии» (16+)
02.05 «Подкаст. Лаб». «Все хотят летать» (16+)
02.50, 03.05 «Подкаст. Лаб». «Кот Шрёдингера» (16+)
03.45 «Подкаст. Лаб». «Мелодии моей жизни» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России»
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 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 «Екатерина. Фавориты» (16+)
22.20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
01.05 Т/с «Демон революции» (16+)
02.50 Т/с «Морозова» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...». Москва красная
07.05, 15.15 «Ступени цивилизации». «Майя. Рождение легенды». (Южная Корея)
07.55 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро. «Сергей Эйзенштейн. Секреты мастера»
08.20 «Жизнь и судьба»
08.40 X/ф «Невероятно пари, или Истинное происшествие, благополучно завершившееся сто лет назад»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.10 XX век. «Портреты из легенды. Петр Лещенко... Оскар Строк»
12.15 «Забываемое ремесло». «Каретник»
12.45 «Новости. Подробно. Книжки»
13.00 Д/с «Доктор Воробьев. Перечитывая автобиографию»
13.35 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «Иван Тургенев. «Первая любовь»
14.20 Д/ф «Красное и Белое. Ф.Эрмлер и В.Шульгин»
16.15 «Сати. Нескучная классика...»
17.15 «Эрмитаж». Авторская программа Михаила Пиотровского

17.50 «Исторические концерты». Тамара Синявская
18.15 «Снова к звездам». «Испытание»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Искусственный отбор»
21.30 «Белая студия»
22.15 «Забываемое кино». «Без права на пощадку» (12+)
23.30 «Актер как миф»
00.10, 00.50 Т/с «Порус»
02.15 «Снова к звездам»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 23.30 Д/ф «История русской еды» (12+)
06.30, 22.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны Дальневосточного морского заповедника. Море звезд» (12+)
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 19.00, 23.00 «Новости» (16+)
07.10, 10.10, 12.10, 13.10, 15.30, 16.40, 18.10, 20.10 «Интервью» (12+)
07.40, 09.10, 14.10, 23.10 «С полем!» (16+)
08.10, 17.10, 20.40 «Север-Пресс»
08.30, 10.05, 10.40, 11.05, 12.05, 12.40, 13.40, 14.05, 16.35, 19.10, 19.50, 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»
00.00 Т/с «Бегущая от любви» (12+)
02.55 Т/с «Вопреки всему» (12+)

Звезда

05.15 Т/с «Операция «Горгона» (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 Д/с «Освобождение» (16+)
11.35, 13.20, 17.05 Т/с «Операция «Неман» (16+)
17.00 «Военные новости» (16+)
18.00 «Битва за Россию». «Московская битва 1612 года. Дмитрий Пожарский против польского гетмана Яна Ходкевича» (16+)
18.50 «Специальный репортаж» (16+)
19.10 «По горячим следам» (16+)
20.10 «Улика из прошлого» (16+)
21.00 «Открытый эфир». Ток-шоу
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной (12+)
23.15 X/ф «Их знали только в лицо» (12+)
01.15 X/ф «Свидетельство о бедности» (12+)
02.20 X/ф «По данным уголовного розыска...» (12+)
03.35 Д/с «Неизвестная война. Великая Отечественная» (16+)
05.15 Д/с «Перелом. Хроника Победы» (16+)

СРЕДА

8 ноября

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 «Троцкий» (16+)
00.10 «Подкаст. Лаб». «Психика» (16+)
01.00 «Подкаст. Лаб». «Обман веществ» (16+)
01.45 «Подкаст. Лаб». «Гори огнем!» (16+)
02.30, 03.05 «Подкаст. Лаб». «Драгоценные истории» (16+)
03.25 «Подкаст. Лаб». «Письма» (16+)
04.10 «Подкаст. Лаб». «Триггеры» (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 «Екатерина. Фавориты» (16+)
22.20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
01.05 Т/с «Тайны следствия» (16+)
02.45 Т/с «Морозова» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 10.00, 12.30, 17.00,
19.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...». Москва Станиславского
07.05, 15.15 Д/ф «Майя. Рождение легенды»
07.55 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро. «Александр Блок. Сегодня я гений!»
08.25 «Жизнь и судьба»
08.45, 22.15 Т/с «Без права на пощаду» (12+)
10.15 «Наблюдатель»
11.10 Муз/ф «Балет Игоря Моисеева»
12.45 «Новости. Подробно. Кино»
13.00 Д/с «Доктор Воробьев. Перечитывая автобиографию»
13.35, 00.10 Т/с «Порус»
14.35 «Искусственный отбор»
16.10 «Белая студия»
17.15 Д/ф «Никита Долгушин. Сказка его жизни»
17.45, 02.20 «Исторические концерты». Тамара Синявская
18.35 «Кто разбудит аксолотля?»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Абсолютный слух». Альманах по истории музыкальной культуры

21.30 «Франция до революции. «Старый порядок»
23.15 «Первые в мире». «Виктор Сараниди. Золото Бактрии»
23.30 «Актер как лицо времени»
01.10 XX век. «Балет Игоря Моисеева»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 23.30 Д/ф «История русской еды» (12+)
06.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны национального парка «Онежское поморье». Белое на белом» (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, 23.00 «Новости» (16+)
07.10, 12.30, 13.10 «Север-Пресс» (16+)
07.30, 10.10, 15.10, 21.20 «Документальное кино» (12+)
08.10, 13.30 «С полем!» (16+)
08.30, 09.50, 10.05, 10.40, 11.05, 12.05, 12.50, 13.50, 14.05, 15.40, 16.35, 17.40, 19.50, 20.00, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)
08.40, 11.10, 16.10 «Изьватас олем». Программа на языке коми (12+)
09.10, 11.30, 14.30, 17.10, 20.50 «Интервью» (12+)
09.20, 14.10, 20.10 «Специальный репортаж» (12+)
09.40 «Не олени пишут» (16+)
17.50 Волейбол. Чемпионат России 2023 г. / 2024 г. Суперлига. Мужчины. «Нефтяник» (Оренбург) - «Факел» (Новый Уренгой) (12+)
20.30, 23.10 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
22.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны национального парка «Онежское поморье». Белое на белом» (12+)
00.00 Т/с «Бегущая от любви» (12+)
01.30 Т/с «Миндальный привкус любви» (12+)
03.00 Т/с «Вопреки всему» (12+)
04.35 Т/с «Любовь не делится на два» (12+)

Звезда
05.40 Д/ф «Герой 115» (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, 19.10 «По горячим следам» (16+)
12.00, 13.20, 17.05, 02.45 Т/с «Разведчики» (16+)
17.00 «Военные новости» (16+)
18.00 «Битва за Россию». «Оборона Москвы 1618 года. Михаил Романов против Сигизмунда III» (16+)
18.50 «Специальный репортаж» (16+)
20.10 Д/с «Секретные материалы» (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.15 Х/ф «Зеленый огонек» (12+)
00.55 Х/ф «В добрый час!» (12+)

ЧЕТВЕРГ

9 ноября

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 «Троцкий» (16+)
01.45 «Подкаст. Лаб». «Россия и Запад на качествах истории» (16+)
01.00 «Подкаст. Лаб». «Летописи конца времен» (16+)
01.45 «Подкаст. Лаб». «Пусть не говорят, пусть читают» (16+)
02.30, 03.05 «Подкаст. Лаб». «Жизнь замечательных» (16+)
03.25 «Подкаст. Лаб». «Космические истории» (16+)
04.10 «Подкаст. Лаб». «Свидетели Эйзенштейна» (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 «Екатерина. Фавориты» (16+)
22.20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
01.05 Т/с «Тайны следствия» (16+)
02.45 Т/с «Морозова» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 10.00, 12.30, 17.00,
19.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...». Москва деревенская
07.05, 15.15 Д/ф «Покахонтас и капитан Джон Смит. Трагическая история любви»
08.00 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро. «Сергей Образцов. Бибабо»
08.25 «Жизнь и судьба»
08.45 Т/с «Без права на пощаду» (12+)
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.10 XX век. «Чуден град Москов»
11.45 Д/ф «Андрей Туполев»
12.45 «Новости. Подробно. Театр»
13.00 «Доктор Воробьев. Перечитывая автобиографию»
13.35, 00.10 Т/с «Порус»
14.35 «Абсолютный слух». Альманах по истории музыкальной культуры
16.10 Д/ф «Мир Александры Пахмутовой»
17.15 «Моя любовь - Россия!»
Ведущий Пьер-Кристиан Броше. «Земля Юрматы»
17.45, 01.50 «Исторические концерты». Тамара Синявская
18.50 «Загадки атмосферных вихрей». «Геометрические

фантазии»

19.45 «Главная роль»
20.05 «Открытая книга». Дмитрий Захаров. «Комитет охраны мостов»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Место встречи изменить нельзя». Жизнь прожил не зря. Авторский фильм Александра Казакевича
21.30 «Энигма. Аида Гарифуллина»
22.15 Т/с «Солдаты в синих шинелях» (12+)
23.30 «Документальная камера». «Время. Лица. Актёры»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 23.30 Д/ф «История русской еды» (12+)
06.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны Кенозерского национального парка. Рядом с небесами» (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 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
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 «Олапсы». 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 «Миндальный привкус любви» (12+)
03.00 Т/с «Любовь не делится на два» (12+)

Звезда

05.30 Т/с «Разведчики». «Последний бой» (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, 19.10 «По горячим следам» (16+)
12.00, 13.20, 17.05, 02.15 Т/с «Разведчики». «Война после войны» (16+)
17.00 «Военные новости» (16+)
18.00 «Битва за Россию». «Сражение при Кагуле. Румянцев против Халил-Паши» (16+)
18.50 «Специальный репортаж» (16+)
20.10 «Код доступа» (12+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.15 Х/ф «Львиная доля» (16+)
01.25 Д/ф «Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского» (12+)

ПЯТНИЦА 10 ноября

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 «Фантастика». Следующий уровень (12+)
23.40 «Матадор». «Лихорадка в Рио» (16+)
00.40 «Подкаст. Лаб». «Креативные индустрии» (16+)
01.25 «Подкаст. Лаб». «Драгоценные истории» (16+)
02.10 «Подкаст. Лаб». «Гори огнем!» (16+)
02.55 «Подкаст. Лаб». «Триттеры» (16+)
03.45 «Подкаст. Лаб». «Обман вещев» (16+)
04.35 «Подкаст. Лаб». «Легкие деньги» (16+)
05.10 «Подкаст. Лаб». «20 лет спустя» (16+)

РОССИЯ 1

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

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.55, 08.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...». Ростов Великий
07.05, 15.15 Д/ф «Была ли убийцей единственная женщина- император Китая?»
08.00 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро. «Василий Меркурьев. Играя жил и жизнь играл!»
08.25 «Жизнь и судьба»
08.45 Т/ф «Солдаты в синих шинелях» (12+)
08.15 X/ф «По шучьему веленью»
09.20 К юбилею Натальи Сомовой. «Эпизоды»
12.00 Дмитрий Захаров. «Комитет охраны мостов»
12.45 «Забытое ремесло». «Кузнец»
13.00 «Доктор Воробьев. Перечитывая автобиографию»
13.35 Т/с «Порус»
14.35 «Власть факта». «Франция до революции. Старый порядок»
16.15 «Энигма. Аида Гарифуллина»
17.15 «Письма из провинции». Джейрахский район (Республика Ингушетия)
17.50 «Цвет времени». Караваджо
18.05 «Царская ложа»
18.50 «Рукописи Пушкина». «Поэт и революция»

19.45 «За чем ходил Афанасий Никитин?»
20.35 «Линия жизни». Владислав Лантратов
21.30 X/ф «Ко мне, Мухтар!»
22.50 «2 Верник 2». Алёна Яковлева
23.30 X/ф «Пустота» (16+)
01.05 «Искатели». «За чем ходил Афанасий Никитин?»
01.50 «Исторические концерты». Тамара Синявская
02.35 М/ф «Лабиринт. Подвиги Тесея»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 23.30 Д/ф «История русской еды» (12+)
06.30, 22.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны Кисловодского национального парка. Город-сад» (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, 17.50, 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 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
12.40, 16.50, 21.20 «Не олени пишут» (16+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
00.00 Т/с «Миндальный привкус любви» (12+)
03.00 Т/с «Любовь не делится на два» (12+)
04.30 Т/с «Жена офицера» (12+)

Звезда

05.45 Т/с «Разведчики» (16+)
06.35, 09.20, 12.15, 13.20, 17.05 Т/с «Охотники за бриллиантами» (16+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
17.00 «Военные новости» (16+)
18.05 «Битва за Россию». «Ключ-Кайнарджийский мир. Румянцев против Мехмед-Паши» (16+)
19.40 «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Гebbельс против Левитана» (12+)
20.30 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкинским (16+)
21.20 «Специальный репортаж. Что русскому смешно...» (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.30 «МУЗЫКА+». «Мода меняется, а традиция остается. Посол русской культуры Марина Девяткова и лучший народный голос России Владимир Девятков» (12+)
00.55 X/ф «Семь невест ефрейтора Збруева» (12+)
02.35 X/ф «Львиная доля» (16+)
04.20 Д/с «Перелом. Хроника Победы» (16+)
04.50 X/ф «Близнецы» (6+)

СУББОТА 11 ноября

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 К 125-летию легендарного министра. «Ефим Славский. Титан атомного века» (12+)
14.20 X/ф «Вам и не снилось...» (12+)
16.05 «Подкаст. Лаб.» Произвольная программа». Алексей Мишин (16+)
16.45 «Горячий лед». Фигурное катание. Гран-при России 2023 г. Короткая программа. Этап IV
18.00 «Вечерние новости»
18.15 «Я люблю мою страну» (0+)
19.15 «Эксклюзив» с Дмитрием Борисовым (16+)
20.05 «Кто хочет стать миллионером?»
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером» (16+)
23.20 X/ф «Haute couture» (16+)
01.05 «Подкаст. Лаб». «Неформат» (16+)
01.50 «Подкаст. Лаб». «Гори огнем!» (16+)
02.35 «Подкаст. Лаб». «Психика» (16+)
03.25 «Подкаст. Лаб». «Антропология» (16+)
04.15 «Подкаст. Лаб». «Обязательно к прочтению» (16+)
05.05 «Подкаст. Лаб». «Кот Шрёдингера» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России. Суббота»
08.00 «Местное время. Вести-Ямал»
08.20 «Местное время. Суббота»
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды» (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 «Сто к одному»
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
11.50 «В кругу друзей»
12.50 «Доктор Мясников». (12+)
14.50 «Аморина» (16+)
17.50 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова (12+)
21.00 X/ф «Отель для двоих» (12+)
01.10 X/ф «На рассвете» (12+)
04.30 X/ф «Обратный билет» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Умберто Эко «Имя Розы» в программе «Библейский сюжет»
07.05 М/ф «Стёпа - моряк». «Заколдованный мальчик»
08.15 Т/с «Порус»
09.15 «Мы - грамотеи!». Телевизионная игра
10.00, 19.30 Новости культуры
10.15 X/ф «Не болит голова у дятла»
11.35 «Эрмитаж». Авторская программа Михаила Пиотровского
12.05 «Земля людей». «Мокша. Живой родник»
12.35 «Черные дыры. Белые пятна»
13.15 «Первые в мире». «Герменвокс Льва Термена»

13.30, 01.10 Д/ф «Мадагаскар. африканские Галапагосы»
14.20 «Рассказы из русской истории». Владимир Мединский
15.15 «Нобелевские победы российской науки». Павел Черенков
16.00 X/ф «Ко мне, Мухтар!»
17.20 «Большая опера»
19.45 X/ф «Седьмой» (12+)
21.30 «Рассекреченная история». «Белый город в зеленом лесу»
22.00 «Агора». Ток-шоу с Михаилом Швыдким
23.00 X/ф «Небо над Берлином» (16+)
02.00 «Искатели». «Охота на серебряного медведя»
02.45 М/ф «О море, море!..»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 05.00 Д/ф «Полярные исследования. Удивительные киты» (12+)
06.30, 04.30, 05.30 Д/ф «Полярные исследования. Обитель Святого озера» (12+)
07.00 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны национального парка «Куршская коса». Птичий мост» (12+)
07.30 Д/ф «Заповедники РФ. Тайны национального парка «Приэльбурье». На высоте» (12+)
08.00 «Интервью» (12+)
08.30 «Специальный репортаж» (12+)
08.50 «Мнение» (12+)
09.00, 20.05 Т/с «Старшая дочь» (12+)
14.20, 01.25 Т/с «Осенняя мелодия любви» (12+)
17.25 Д/ф «Арктический календарь» (12+)
17.50 Кубок России по волейболу 2023 г. среди мужских команд памяти К.К. Ревы. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Факел» (Новый Уренгой) (12+)

Звезда

06.10 X/ф «Акваланги на дне» (6+)
08.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
08.15 «Морской бой» (6+)
09.20, 03.00 X/ф «Разные судьбы» (12+)
11.40 «Легенды музыки». Сергей Рахманинов (12+)
12.10 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным» (12+)
13.15 «НЕ ФАКТ!» (12+)
13.40 Д/с «Война миров» (16+)
14.30 «Легенды кино» (12+)
15.20 «Время героев» (16+)
15.40 «Главный день». «Юрий Воробьев. Личная граната военного хирурга» (16+)
16.35 «Воины Субэдэя». «Под защитой духов» (16+)
16.50 X/ф «Дорогой мой человек» (12+)
19.15 «Галерея звезд». Николай Дроздов (12+)
21.05 Т/с «Сержант милиции» (12+)
01.15 X/ф «Командир корабля» (12+)
04.40 Д/с «Неизвестная война. Великая Отечественная» (16+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

12 ноября

Первый канал

06.00, 10.00, 12.00 Новости
 06.10 «Подкаст. Лаб». «Легкие деньки» (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+)
 13.45 X/ф «Старший сын» (12+)
 16.25 «Горячий лед». Фигурное катание. Гран-при России 2023 г. Произвольная программа. Этап IV
 18.00 «Вечерние новости»
 19.00 «Перепой звезду» (12+)
 21.00 «Время»
 23.00 X/ф «Жанна» (16+)
 00.50 «Подкаст. Лаб». «Летописи конца времен» (16+)
 01.35 «Подкаст. Лаб». «Креативные индустрии» (16+)
 02.20 «Подкаст. Лаб». «Россия и Запад на качелях истории» (16+)
 03.10 «Подкаст. Лаб». «Собрались с мыслями» (16+)
 04.00 «Подкаст. Лаб». «Пусть не говорят, пусть читают» (16+)

РОССИЯ 1

06.10, 01.30 X/ф «Алла в поисках Аллы» (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»
 13.00 X/ф «Хрустальное счастье» (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/ф «В яранге горит огонь». «Волк и семеро козлят на новый лад». «Вот какой рассеянный». «Птичий рынок»
 07.30 T/c «Порус»
 09.30, 01.05 «Диалоги о животных». Государственный зоологический парк Удмуртии
 10.15 D/ф «Усадьба Марфино. Советский Голливуд»
 10.55 «Легенды мирового кино». Людмила Гурченко
 11.20, 23.55 X/ф «Прощальные гастроли»
 12.30 «Неизвестные маршруты России». «Иркутская область. От Иркутска до Байкала»
 13.10 Невский Ковчег. Теория Невозможного. Яков Гаккель
 13.40 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «Федор Достоевский». «Белые ночи»
 14.25 «Коллекция». «Стамбул Модерн»

14.55 X/ф «Чудо в Милане»
 16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
 17.10 «Первые в мире». «Глубоководный аппарат Михальцева «Мир»»
 17.30 «Линия жизни». Динара Алиева
 18.20 Динара Алиева. Романсы Н.Римского-Корсакова, П.Чайковского и С.Рахманинова
 19.30, 19.45 Новости культуры
 20.25 X/ф «Кин-дза-дза!»
 22.35 Борис Эйфман. Золотая коллекция. «Двенадцатая ночь, или Что угодно»
 01.45 «Искатели». «Исчезнувшие мозаики московского метро»
 02.30 M/ф «Ограбление по...2». «Великолепный Гоша»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 D/ф «Заповедники РФ. Тайны национального парка «Куршская коса». Птичий мост» (12+)
 06.30 D/ф «Заповедники РФ. Тайны национального парка «Приэльбрусье». На высоте» (12+)
 07.00, 05.00 D/ф «Заповедники РФ. Тайны Воронежского заповедника. Всё по зубам» (12+)
 07.30, 05.30 D/ф «Заповедники РФ. Тайны Оренбургского заповедника. Лошадью беги» (12+)
 08.00, 18.00 «Документальное кино» (12+)
 08.30, 18.30 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
 08.50, 18.50 «Интервью» (12+)
 09.00, 20.45 T/c «Старшая дочь» (12+)
 14.20, 02.05 D/ф «Цареубийство. Следствие длиною в век» (12+)
 16.55 Чемпионат России по волейболу на снегу. Финал (12+)
 19.00 X/ф «Модель счастливой жизни» (12+)
 04.40 D/ф «Арктический календарь» (12+)

Звезда

05.30 X/ф «Их знали только в лицо» (12+)
 07.10 X/ф «Ожидание полковника Шальгины» (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». Александр Колдунов (12+)
 13.10 «Специальный репортаж. Что русскому смешно...» (16+)
 13.50, 03.50 X/ф «Неслужбное задание» (16+)
 16.05 X/ф «Взрыв на рассвете» (16+)
 18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
 19.45 «Легенды советского сыска» (16+)
 23.00 «Фетисов». Ток-шоу (12+)
 23.50 «Люди Донбасса». «Наставники» (16+)
 00.10 T/c «Сержант милиции» (12+)

НОВОСТИ ОКРУГА

Трое ямальцев в суперфинале «Лидеров России»

В Екатеринбурге завершился окружной финал конкурса «Лидеры России» в Уральском федеральном округе. Его победителями стали трое управленцев с Ямала. Они получили право участвовать в суперфинале в 2024 году.

Всего на участие в пятом сезоне было подано почти 13 тысяч заявок от представителей УрФО, 259 человек допущены к очным испытаниям.

Ямал в суперфинале представят трое управленцев. Елена Ярошенко - начальница отдела зарплатных проектов ПАО «Сбербанк», занимается сопровождением крупных компаний-партнеров. Виктор Шапаускас - генеральный директор АО «Ямалавтодор». Под его руководством на Ямале создается единый дорожный оператор. Никита Чигин более двух лет работал заместителем директора департамента имущественных отношений ЯНАО. Курировал ключевые инвестиционные проекты, реализуемые Ямалом.

В заключительный день с финалистами конкурса встретился полномочный представитель Президента РФ в Уральском федеральном округе Владимир Якушев. С самого запуска флагманского проекта он выступает наставником для участников. По его мнению, конкурс «Лидеры России» оправданно заслуживает репутацию эффективного социального лифта, работающего без связей и протекции.

По итогам окружных финалов, которые проходят по всей стране, определятся 300 суперфиналистов. Имена абсолютных победителей пятого сезона станут известны в 2024 году.

Конкурс управленцев проводится с 2017 года по поручению Президента Российской Федерации. Всего за пять сезонов в нем приняли участие более 5,5 тысячи ямальцев.

УрФО к выставке «Россия» ГОТОВ

Об этом сообщил полномочный представитель Президента России в Уральском федеральном округе Владимир Якушев.

Международная выставка-форум, где будут представлены все 89 регионов страны, а также федеральные ведомства, госкорпорации и иностранные государства, откроется в Москве, на территории ВДНХ, 4 ноября, и будет работать до 12 апреля 2024 года.

«Уральский федеральный округ к выставке «Россия» готов. Регионы сосредоточились на последних штрихах и с нетерпением ждут открытия форума. Программы у наших субъектов насыщенные и разнообразные. Уверен, они впечатлят всех гостей выставки, – подчеркнул полпред Владимир Якушев.

На своих стендах субъекты постарались отразить основные достижения регионов, особенности культуры и потенциал для будущего развития.

Полпред также напомнил, что в программе выставки «Россия» запланированы Дни регионов.

Среда, 22 ноября, будет посвящена Курганской и Челябинской областям. В этот день выставку планирует посетить Владимир Якушев. Он осмотрит экспозиции регионов УрФО и примет участие в деловой программе.

Четверг, 23 ноября, станет Днём Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и Ямало-Ненецкого автономного округа. В пятницу, 24 ноября, о себе расскажет Тюменская область, в субботу, 25 ноября – Свердловская область.

В Дни регионов пройдут деловые встречи с участием пер-вых лиц субъектов УрФО, образовательные лекции, концертные программы, мастер-классы, презентации региональной кухни и другие активности.

Пресс-служба губернатора ЯНАО.

ИППП: как обезопасить подростков

Меры профилактики инфекций, передаваемых половым путем

Инфекции, передаваемые половым путем, представляют собой группу заболеваний, которые передаются от одного человека к другому. Основной путь заражения – половой контакт. Довольно редко такие инфекции распространяются и другими путями, например, бытовым. Возбудителями данных инфекций могут являться различные бактерии, простейшие, вирусы. Ежедневно в мире происходит более 1 миллиона случаев заражения ИППП, большинство из них протекают скрыто, поэтому люди продолжают заражать своих партнёров, даже не подозревая о том, что больны.

Наиболее часто встречаются такие ИППП, как:

- гонококковая инфекция;
- генитальный герпес;
- трихомониаз;
- хламидиоз;
- сифилис;
- ВИЧ (СПИД).

Подростков относят к группе риска в отношении заражения ИППП по нескольким причинам:

- они не знакомы со многими вопросами профилактики ИППП;
- нередко довольно рано начинают активную половую жизнь;
- им может не хватать денег на то, чтобы обеспечить себя надежными и качественными средствами предохранения;
- подросткам характерно непостоянство, они могут часто менять половых партнеров, вступать в контакты с едва знакомыми лицами, тем самым подвергая себя повышенному риску заражения;
- в компаниях нередко употребляется алкоголь, наркотики и другие дурманящие вещества, которые могут вызвать раскованное сексуальное поведение;
- природное любопытство толкает их на эксперименты, но немногие из них, ввиду своего юного возраста задумываются о том, что могут чем-либо заразиться. В отношениях на первый план у молодых людей обычно выходят чувства и эмоции, а не забота о своем здоровье.
- широкому распространению инфекций также способствует скрытый характер их течения, из-за чего их не всегда легко своевременно обнаружить и распознать. Таким образом, инфицированный человек в течение длительного времени может даже не подозревать о своем заболевании из-за отсутствия явных симптомов.

Подростки в большинстве своем склонны скрывать от родителей все, что связано с сексуальной сферой. Многие из них ни при каких обстоятельствах не станут рассказывать родителям о том, что их что-то беспокоит. Надеясь, что все пройдет само по себе, они могут долгое время пытаться не обращать внимания на проявления заболевания. Особенно это касается семей, где тема половых отношений жестко табу-



ирована. О том, насколько важно половое воспитание детей, знают многие родители. Но для многих родителей беседы на интимные темы со своими детьми находятся под запретом. Чем меньше родители будут стесняться, избегать разговоров и обходить подобные проблемы стороной, тем доверительнее будут отношения со своими детьми. Родители обязаны донести до подростка, что они помогут и поддержат его, что бы ни случилось.

Чтобы в случае инфицирования (от которого не застрахован никто), подросток сумел вовремя заподозрить у себя ИППП и обратиться за медицинской помощью, необходимо знать о наиболее характерных симптомах:

- необычные выделения из мочеполовых путей;
- наличие язвочек, высыпаний, покраснений, микротрещин или пузырьков на коже или слизистой половых органов;
- учащенные позывы к мочеиспусканию;
- ощущение зуда;
- жжение или покалывание при мочеиспускании или половом акте;
- увеличение лимфоузлов.

Не излеченные и длительно присутствовавшие в организме ИППП способны вызывать осложнения: мужское и женское бесплодие, простатит, воспалительные заболевания матки и придатков.

ИППП можно определить только после

осмотра врача и лабораторного обследования, которое подтверждает диагноз. Отсутствие симптомов заболевания еще не исключает ИППП.

Как можно защитить себя от ИППП?

Единственными надежными способами предотвращения заражения ИППП являются:

- использование презерватива при каждом половом акте вне зависимости от того, насколько давно партнеры состоят в отношениях;
- воздержание от беспорядочных сексуальных контактов;
- прохождение регулярных обследований на наличие инфекций;
- соблюдение правил личной гигиены.

Выполнение этих простых правил гарантирует безопасность интимной жизни и сохранение здоровья. Чтобы избежать подобных недугов, необходимо быть внимательнее и ответственнее к себе и своим близким людям. Важно помнить, что при ИППП не происходит самоизлечение организма. Если симптомы через какое-то время пропадают, это лишь указывает на переход инфекции в скрытую форму течения. Даже при исчезновении симптомов требуется консультация у специалиста.

М.В. Антипина, врач-дерматовенеролог.

Что такое преддиабет? Как не допустить развития заболевания?

Преддиабет – это пограничное состояние между диабетом и нормальным усвоением сахара, характеризующееся снижением выработки инсулина и/или уменьшением восприимчивости к инсулину клеток организма.

Сахарный диабет является одним из самых распространенных заболеваний в клинической эндокринологии. При его несвоевременной диагностике и неправильном лечении возникает высокий риск инвалидизации, летального исхода. Ключевым признаком приближения болезни является увеличение концентрации сахара в кровотоке выше установленных норм сразу после принятия пищи. В таких случаях врачи выставляют диагноз – преддиабет или латентный диабет. Это состояние относится к пограничным – патологический механизм еще не закреплен, предупредить диабет можно с помощью коррекции питания и физической активности.

Причины преддиабета

Нарушение обусловлено сочетанием нескольких факторов, которые подразделяются на неизменяемые и контролируемые. Первая группа факторов связана с наследственностью, этнической принадлежностью, вторая – с образом жизни, сопутствующими заболеваниями. Лица, у которых выявляется два и более фактора, входят в группу риска по развитию сахарного диабета второго типа. Среди наиболее изученных причин преддиабета выделяют:

- Лишний вес. Жировая ткань снижает чувствительность клеток к инсулину, вследствие чего замедляется усвоение сахара. Вероятность преддиабета повышается у людей с ИМТ более 25.
- Гиподинамия. Недостаток двигательной активности негативно сказывается на работе большинства систем организма, в том числе эндокринной. Снижается уровень функционирования поджелудочной железы.
- Неправильное питание. К развитию преддиабетического состояния приводит потребление большого количества рафинированного сахара. Организм не успевает вырабатывать достаточное количество ферментов и гормонов для усвоения углеводов.
- Соматические заболевания. Нарушения усвоения сахара возникают при аутоиммунных болезнях, патологиях эндокринной системы, хронических заболеваниях сердца, сосудов, печени и почек. Часто диагноз подтверждается у пациентов с артериальной гипертензией, поликистозом яичников.
- Прием лекарств. Причиной расстройства может стать прием диабетогенных средств. Такими медикаментами являются гормональные препараты, в частности – кортикостероиды и противозачаточные средства.
- Беременность. Гестационный диабет увеличивает вероятность развития гипергликемии после приема пищи. Также к группе риска относятся женщины, вынашивающие плод массой более 4 кг.
- Наследственная отягощенность. У лиц с нарушениями толерантности к глюкозе обнаруживаются семейные случаи заболевания СД. Близким родственникам больных рекомендуются профилактические обследования с целью выявления предрасположенности.
- Этническая предрасположенность. Ди-

абету более подвержены жители Америки и Азии. Преддиабет чаще обнаруживается у коренных американцев, афроамериканцев, латиноамериканцев, жителей Центральной и Юго-Восточной Азии.

Симптомы преддиабета

В большинстве случаев данное расстройство протекает бессимптомно. Обнаружить нарушение удается случайно по результатам лабораторных исследований. Иногда развиваются симптомы, характерные для ранних стадий диабета, но они носят менее выраженный и нерегулярный характер. Возможны явления фурункулеза, кровоточивости десен, пародонтоза и расшатывания зубов. Обнаруживается кожный и генитальный зуд, сухость кожи, длительное заживление ран и ссадин, сбои менструального цикла, аменорея, половая слабость.

Изменения обмена глюкозы провоцируют дисбаланс большинства гормональных функций организма, поэтому отмечаются изменения аппетита, терморегуляции, режима сна, настроения. Характерна бессонница, частые пробуждения ночью, приливы жара. Сахар сгущает кровь, она хуже проходит по сосудам, особенно по мелким капиллярным сетям, поэтому возникают нарушения зрения, боли в голове и конечностях. Организму требуется больше жидкости для разжижения крови – усиливается чувство жажды, увеличивается частота мочеиспускания. При уровне глюкозы в 5,5-6 ммоль/л этот симптом исчезает.

Диагностика

Выявление преддиабета затруднено из-за слабой выраженности или полного отсутствия клинических признаков. Диагностика выполняется врачом-эндокринологом. На начальном этапе проводится опрос пациента – специалист уточняет особенности образа жизни больного, наличие гиподинамии, переизбытка, сопутствующих соматических заболеваний, наследственной отягощенности по СД. При обнаружении характерных жалоб возникает вопрос о дифференциации преддиабетического состояния и собственно болезни. Ключевыми диагностическими методами являются три лабораторных теста:

- Глюкоза натощак. Измеряется сахар капиллярной или венозной крови после периода голода не менее 8 часов. Для крови из вены нормальные значения (в ммоль/л) составляют 3,5-5,5, при преддиабете – 5,6-6,9, при сахарном диабете – от 7,0.
- Глюкозотолерантный тест. Производится два замера уровня сахара крови: через 8-12 часов голода и через 2 часа после нагрузки углеводами. Показатели второго теста в норме не превышают 7,8 ммоль/л, в пограничном состоянии – 7,9-11 ммоль/л, при СД повышаются до 11,1 ммоль/л или более.
- Гликированный гемоглобин (HbA1C). Исследуется примерный средний показатель сахара на протяжении последних трех месяцев. Целевые значения составляют не больше 6,5%, пограничные и патологические – 6,6% и выше.

Лечение преддиабета

В основе терапии лежит изменение образа жизни пациентов. Наиболее результативными мерами являются соблюдение правильного питания, умеренная, но регулярная физическая активность. Лечение осуществ-

ляют эндокринолог, диетолог, инструктор по физической культуре. Несмотря на усилия специалистов, эффективность лечебных мероприятий в большей степени определяется мотивацией пациента. В терапевтическую программу входят:

- Диета. Правила питания обсуждаются с больным индивидуально. Врачи рекомендуют сократить объем порций, принимать пищу не реже 4-5 раз в день. Из меню исключаются продукты с высоким содержанием легких углеводов – сладости и напитки на основе сахара. Рацион составляется с учетом данных о гликемическом индексе продуктов, содержании жиров. Сокращается дневная калорийность. Предпочтение отдается нежирной пище, содержащей клетчатку и белки – овощам, грибам, рыбе, морепродуктам, мясу без жира, яйцам, молоку, сыру. Из способов приготовления наиболее полезными являются пароварение и запекание. Особый акцент делается на умеренном употреблении соли и соблюдении питьевого режима.

- Физические нагрузки. Показано постепенное повышение активности. Разрабатывается система, позволяющая умеренно увеличивать частоту сердечных сокращений, усиливать кровоток в сосудах, стимулировать процесс аэробного окисления жиров, гликогена, глюкозы. Такие занятия улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, способствуют снижению веса. Вид нагрузки подбирается индивидуально, учитываются личные предпочтения больного и состояние его здоровья. Большинству пациентов рекомендуются активные пешие и велосипедные прогулки, спортивная ходьба, плавание, при отсутствии противопоказаний – бег трусцой, ходьба на лыжах, теннис, командные игры, занятия в тренажерном зале.

- Медикаментозная коррекция. В отдельных случаях эндокринолог назначает гипогликемические препараты, снижающие количество глюкозы крови за счет увеличения чувствительности клеток. Медикаментозное лечение используется, если соблюдение диетических рекомендаций и увеличение физических нагрузок не приносит результата. Недостатком этого метода является то, что организм остается пассивным, не используя собственные ресурсы для борьбы с метаболическим нарушением. Существует риск формирования зависимости от приема гипогликемических средств.

Прогноз и профилактика

Преддиабет хорошо поддается коррекции, поскольку это состояние является динамичным, существует возможность активировать системы организма, борющиеся с повышенным уровнем глюкозы. Для предупреждения развития патологии необходимо обратить внимание на рацион: снизить употребление быстрых углеводов и жиров, контролировать калорийность, принимать пищу дробно, небольшими порциями. Стоит ввести в план дня регулярные занятия спортом и ежедневные получасовые пешие прогулки. Людям из групп риска нужно периодически сдавать анализы для определения уровня сахара и холестерина, отслеживать артериальное давление, контролировать вес тела.

А.Л. Нензлов, врач-эндокринолог.

ДНИ КУЛЬТУР

"Многоцветье Ямала"

С 22 по 27 октября в СДК села Шурышкары прошли Дни национальных культур

Живет одной большой семьей многонациональный Шурышкарский район, бережно храня в памяти традиции и обычаи своих предков. Вот и в селе Шурышкары на протяжении всей недели воспевали культуру народов, дружно соседствующих друг с другом.

Жители и гости села посетили выставку декоративно прикладного творчества и изобразительного искусства «Живая нить традиций», творческую мастерскую «Умелые ладошки», познакомились с бытом, одеждой, традициями, национальной кухней и играми коми, ханты и русских.

В эти дни проходили игровые программы, мастер-классы, национальные игры, в которых принимали участие взрослое население, учащиеся начальных классов и воспитанники дошкольного отделения «Образовательного центра».

Закрытие Дней национальных культур прошло ярко, насыщенно. Хочется выразить слова благодарности за яркие выступления ханты фольклорным коллективам «Сорни най» и «Лорвош энат па Ху», детскому клубу «Найие», вокальному коллективу «Весенние напевы», а также семье Кудряшовых, семье Рохтымовых, учащимся школы Льву Туляхову и Никите Максарову (6 класс), Юрию Кельчину (4 класс), Егору Рочеву (2а класс) и Софии Мелехиной (подготовительная группа дошкольного отделения). Кульминацией наших встреч стало необычное событие в культурной жизни нашего села – «Праздничные посиделки» с дегустацией национальных блюд и напитков народов ханты, коми и славян, игровой программой с песнями и плясками.

В этот вечер поощрили грамотами и благодарностями всех тех, кто на про-



тяжении всей творческой недели принимал активное участие и оказывал помощь в проведении мероприятий, посвященных Дням национальных культур. Особенно хочется выразить слова признательности за сохранение и популяризацию традиций культуры коми и ханты: Ульяне Егоровне Рябковой, Анне Ивановне Рочевой, Владиславу Ильичу Кельчину; мастерице Татьяне Викторовне Салтыковой – за персональную выставку ДПТ и ИИ, Людмиле Леонидовне Коневой – за вкусную выпечку!

От всей души мы хотим поблагодарить наших земляков за предоставлен-

ные национальные блюда и напитки, за то, что вы не забываете традиционную кухню своего народа, умеете готовить по рецептам своих предков, которые передаете подрастающему поколению!

Хочется верить, что все наши встречи прошли не напрасно, и в будущем наши дети будут передавать знания, полученные от родителей, своим детям. Именно таким образом мы сможем сберечь нашу культуру. Культуру ямальского края!

*Татьяна Туляхова,
культурный организатор СДК с.Шурышкары.
Фото Татьяны Кутюминой.*

ОФИЦИАЛЬНО

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ДУМЫ
ШУРЫШКАРСКОГО РАЙОНА

ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 69

О награждении Почетной грамотой
Думы Шурышкарского района
19 сентября 2023 г. с. Мужы

В соответствии с решением постоянной комиссии Думы Шурышкарского района по организации работы Думы от 19 сентября 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 Почетной грамотой Думы Шурышкарского района за многолетний добросовестный труд, успехи, достигну-

тые в профессиональной деятельности, и в связи с празднованием Дня народного единства Полякову Наталью Николаевну – музыкального руководителя муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Буратино».

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

Председатель Думы А.А. Худалей.

ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 74

Об объявлении Благодарности
Думы Шурышкарского района
02 октября 2023 г. с. Мужы

В соответствии с решением постоянной комиссии Думы Шурышкарского

района по организации работы Думы от 02 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. Объявить Благодарность Думы Шурышкарского района за многолетний добросовестный труд, активную жизненную позицию и в связи с празднованием Дня народного единства Захаровой Галине Николаевне.

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

*Заместитель Председателя Думы
Л.В. Кондыгина.*

ПРООРИЕНТАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Как "Факел" "Искру" победил

В Овгорте прошла "Комбинированная пожарная эстафета", в которой приняли участие учащиеся школы и местные огнеборцы

Эстафета прошла 31 октября на базе Овгортской школы. В соревнованиях приняли участие четыре команды по пять участников в каждой: «Юные огнеборцы», «Искра», «Факел» и отряд противопожарной службы.

Перед началом соревнований все команды выстроились, поприветствовали друг друга и ознакомились с условиями прохождения этапов эстафеты. Всего их было три. В первом упражнении нужно было на время надеть боевую одежду. При этом за каждый невыполненный элемент, например, за незастегнутую пуговицу или ненадетую лямку штанов, назначалось штрафное время. Участник, подбежав к стеллажу, надевал боевую одежду и снаряжение, брал спасательную веревку, вязал двойную спасательную петлю и надевал на второго участника, далее бежал и передавал эстафету.

Во втором этапе участник, приняв ствол и взяв рукава, преодолевал бум высотой 30-40 см, затем подбегал к разветвлению, присоединял к нему рукавную линию и прокладывал ее. Ствол к рукаву присоединяется до «ограничительной линии» и отсоединяется за ней. При пересечении линии отмыкания ствола спортсмен должен удерживать рукавную линию таким образом, чтобы судьи могли убедиться в правильности смыкания соединительных головок ствола и рукава. Отсоединив ствол, участник передавал эстафету.

На третьем этапе участник, принявший эстафету, подбегал с рукавом к трёхходовому разветвлению, оставлял спортивный ствол, присоединял к разветвлению рукавную линию и прокладывал ее до позиции ствольщика. А там уже присоединял пожарный ствол и по-



давал команду следующему участнику на подачу воды в рукавную линию. Сам в это время, заняв позицию, поражал мишень. Момент срабатывания световой сигнализации на мишени являлся финишем.

Все участники соревнований были ловкими и быстрыми. Не нарушая правил и выполняя четкие и слаженные действия, они легко проходили дистанции. Подбадривали друг друга, переживали и болели.

Самым зрелищным этапом был заключительный, где из пожарного рукава нужно было водой поразить цель.

Школьники, как настоящие пожарные, отлично справились с этой задачей.

Итоги комбинированной пожарной эстафеты следующие: I место заняла команда «Факел», участниками которой были ученики 7-9 классов. II место - у «Юных огнеборцев» (10-11 классы). III место заняла команда отряда противопожарной службы. И IV место заняла команда 8-9 классов «Искра».

В завершение соревнований состоялось награждение победителей.

*Юрий Лаптандер, инструктор ГПП.
Фото предоставлено автором.*



ДОРОЖНАЯ СТАТИСТИКА

Руль — это не игрушка!

За 9 месяцев 2023 года на территории Шурьшкарского района зарегистрировано 16 дорожно-транспортных происшествий. В прошлом году за аналогичный период было зафиксировано 13 ДТП.

Все 16 – с материальным ущербом. В трёх случаях были ранены люди. Погибших, к счастью, не было. Дорожно-транспортные происшествия произошли не по причине нетрезвого состояния водителей. Но это не значит, что пьяных за рулём стало меньше. Напротив, число задержанных водителей, управлявших транспортным средством в нетрезвом виде, увеличилось за отчетный период. Об этом свидетельствует статистика (см. таблицу ниже).

Всего же по итогам работы за 9 месяцев сотрудниками ОГИБДД Шурьшкарского района пресечено 781 административное правонарушение. Это на 55 правонарушений меньше, чем за 9 месяцев прошлого года.

По информации
ОГИБДД Шурьшкарского района.

№	Позиции	2023 год	2022 год
1	Выявлено административных правонарушений	781	836
2	Задержано водителей в н/с ст.12.8	21	15
3	Отказ от мед. освидетельствования ст. 12.26	9	12
4	Управление ТС не имеющего и лишённого права управления ТС ст. 12.7	65	70
5	Выявлено нарушений ПДД пешеходами, пассажирами 12.29-12.30	22	31
6	Управление ТС водителем, не пристегнутым ремнем безопасности ст. 12.6	148	143
7	Невыполнение требований ПДД уступить дорогу пешеходам, велосипедистам, пользующимся преимуществом ст. 12.18	2	4
9	Нарушение правил перевозки людей ст. 12.23	14	28
10	Нарушение ПДД причинение легкой, средней тяжести вреда здоровью ст. 12.24	6	0
11	Оставление места ДТП ч.2 ст. 12.27	3	6
12	Составлено материалов по ст.20.25	6	8
13	Направлено материалов в ССП	67	82
14	Направлено материалов в суд	45	42
15	Из них принято решения о лишении в/у	12	10
16	Принято решение об аресте	14	18
19	Наложено адм. штрафов на сумму	1174500	1248400
20	Взыскано адм. штрафов на сумму	584550	652050
21	Процент взыскания	83,93%	83,38%

СОБОЛЕЗНОВАНИЯ



Уходит плеяда ярких личностей... К сожалению, прощаемся мы со старожилом села Мужи и Шурьшкарского района Фёдором Алексеевичем Рочевым.

Предполагал ли сын зырянского народа, что Всевышним уготована интересная, беспокойная жизнь длиной в 95 лет?! Небольшого роста, подвижный, казалось, ему всё по плечу. Председатель Мужевского сельского Совета, партийный руководитель, директор совхоза «Мужевский», главный экономист

района. Он же краевед, пропагандист, лектор, внештатный корреспондент районной газеты... И что бы ни доверили, основной направленностью его работы было служение родному району. Фёдору Алексеевичу был знаком каждый уголок земли Шурьшкарской и даже каждый житель. В служебной деятельности был неподкупен и честен, а в общении вне работы – прост, доступен, с чувством юмора. Он был нашим главным ориентиром.

В сердцах земляков Фёдор Алексеевич останется умным, мудрым, благодарным, тёплым, добрым, порядочным человеком. Вечная и светлая память Вам, Фёдор Алексеевич.

Шурьшкарское отделение
ЯНРОД «Изьватас».

Пришла скорбная новость. Не стало Фёдора Алексеевича Рочева. Почётный житель, свидетель почти вековой истории нашего района. На его долю выпало немало испытаний, но до конца своей жизни Фёдор Алексеевич доброжелательно и искренне относился к людям. В памяти земляков он навсегда останется примером неугасающего оптимизма. Он ушёл на 96-ом году жизни. Сил родным и близким пережить горе. Для всего Шурьшкарского района уход Фёдора Алексеевича – невосполнимая потеря... Пусть земля ему будет пухом.

Глава Шурьшкарского района
О.Н. Попов.

Коллектив редакции газеты «Северная панорама» выражает искренние соболезнования Рочеву Николаю Фёдоровичу и Рочевой Тамаре Фёдоровне

по поводу ухода из жизни отца – Рочева Фёдора Алексеевича. Разделяем горечь утраты. Светлая память светлomu человеку.

Депутаты Думы Шурьшкарского района выражают искренние соболезнования Рочеву Николаю Фёдоровичу и его родным в связи со смертью Рочева Фёдора Алексеевича, Почётного жителя Шурьшкарского района.

Несомненно, ушел из жизни замечательный и светлый человек, настоящий патриот родного края, проживший жизнь, достойную подражания. Его уход – невосполнимая утрата для Шурьшкарского района. Память о нём будет всегда жить в наших сердцах.

Районный совет ветеранов войны, труда, Вооружённых Сил и правоохранительных органов Шурьшкарского района выражает глубокие соболезнования Рочевым Тамаре Фёдоровне, Николаю Фёдоровичу, всем родным и близким в связи с кончиной отца, деда, прадеда Фёдора Алексеевича Рочева. Старожил села Мужи, Почётный житель Шурьшкарского района, краевед и просто замечательный человек – он навсегда останется в нашей памяти. Скорбим вместе с вами.

Выражаем искренние соболезнования детям, внукам, правнукам Фёдора Алексеевича Рочева по поводу его ухода из жизни. Фёдор Алексеевич был нам как родной. Память о нём будет жить вечно в наших сердцах. Пусть земля ему будет небом.

Семья Худалей.

ДАТЫ И СОБЫТИЯ

Хоровод дружбы

В канун Дня народного единства в детском саду "Буратино" прошло праздничное мероприятие "Самый лучший день!"

Дети из подготовительной группы узнали историю возникновения государственного праздника, который отмечается 4 ноября. Мультипликационный ролик в доступной форме рассказал ребятам о героизме простого человека Кузьмы Минина и князя Дмитрия Пожарского. А сами мальчишки и девчонки поделились знаниями о великой Родине – России, её столице Москве и сказали, что людей, любящих своё Отечество, называют патриотами, а гимн – главную музыку страны – нужно слушать стоя.

Многие будущие школьники уже знают о своей стране, но еще больше нового и интересного они узнали во время «путешествия» по разным уголкам огромного государства. Ребята «побывали в гостях» у ханты, коми, русских, татар, ногайцев, тувинцев и армян. Представителями именно этих народностей и являются сами воспитанники. Они поздоровались с гостями на родных языках, исполнили народные танцы, сыграли в национальные игры и даже выступили в роли участников большого оркестра народных инструментов. Не обошлось без помощи взрослых, конечно.

Сотрудники парка-музея «Живун» с помощью юных участников праздника показали инсценировку хантыйской сказки «Мышка», загадывали ханты народные загадки о явлениях природы и животных. Анна Модестовна Балина, представительница коми народа, спела заборные частушки на родном языке. А сотрудники детского сада в разных национальных костюмах исполнили песню «Обь моя». Завершился праздник ярким и динамичным флешмобом «Триколор».

Тамара Куляева.
Фото автора.



МБУ общественно-политическая газета

**СЕВЕРНАЯ
ПАН
РАМА**

Учредитель - администрация
МО Шурьшкарский район
(с.Мужи, ул.Советская, 35).

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

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

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

Главный редактор
Н.Ф.Рочев.

Газета зарегистрирована
Управлением Федеральной службы
по надзору в сфере связи, информа-
ционных 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,
соболезнований, информации рекламного и иного характера прини-
маются не позднее 12 часов каждого четверга.
Газета набрана, сверстана и отпечатана на электронно-офсетном
комплексе редакции «Северная панорама»
(с.Мужи, ул.Ленина, 7).

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