

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕСТВЕННО-
ПОЛИТИЧЕСКАЯ
ГАЗЕТА

СЕВЕРНАЯ ПАН РАМА

3 (7184)
20 января
2024 года

ВЫХОДИТ
ПО СУББОТАМ
ИЗДАЁТСЯ
С 8 СЕНТЯБРЯ
1940 ГОДА

Великое водосвятие

Каждый год 19 января православные христиане отмечают Крещение Господне

Крещение ещё называют Богоявлением, потому что в этот день Пресвятая Троица. По Евангелию от Матфея, в этот день 30-летний Иисус пришёл на берег реки Иордан к пророку Иоанну Предтече и попросил его «крестить» – по-гречески «погрузить». Когда Христос прошёл таинство, «отверзлись небеса», появился голубь и раздался голос: «Сей есть сын мой возлюбленный, в котором моё благоволение».

Богословы считают, что так явилась Троица: Бог Отец (голос с небес), Бог Сын (Иисус Христос) и Святой Дух (голубь).

Праздник Крещения – одно из главных событий земной жизни Иисуса Христа. Праздник входит в число двенадцатых – двенадцати самых почитаемых, наравне с Рождеством и Пасхой.

Главная традиция Крещения – молебен Великого водосвятия. На льду реки или озера прорубают отверстие, служитель церкви читает молитву и погружает в воду крест. Молебен совершают два раза – в вечером 18 января и после ночной службы 19 января.

Неделю после праздника набирают воду на год. По примете, «крещенская вода» даже из-под крана – «целебная». Но ни церковь, ни врачи этого не подтверждают.

Многие воспринимают Богоявление как праздник, когда купаются в проруби. Но не все знают, что это не христианская традиция, а народный обычай.

Купаться в проруби на Руси было принято до христианства, полагает историк Ольга Лихачёва. Например, на Русском Севере колядующие купались в проруби, чтобы «вернуть душу предка, которому



А. Овсянников «Крещение»

«одолжили» своё тело на святки». При этом купание на Крещение впервые описали в XIX веке.

Когда на Русь пришло христианство и греческая традиция водосвятия, люди решили объединить обряды. Духовенство идею не поддержало. Крещенское купание в проруби называли делом «грешным», но людей это не волновало.

«Официальное» Крещение проходило без купаний. По описанию XVII века, праздник в Москве включал утреннее богослужение и крестный ход. В документе говорится, что под бой барабанов патриарх погрузил в прорубь крест, трижды осенил государя святой водой. Ей же

окропили царские иконы.

Новую силу обычай получил после распада СССР, когда стали возрождать религию. Люди, далёкие от церкви, помнили рассказы о народных традициях и решили, что Крещенское купание – церковное установление.

Церковь стала одобрять купания только в 1990-е. Современные служители церкви относятся к купаниям по-разному.

Купаться в проруби или нет, каждый решает сам. Важно знать, что это за традиция и в чём её смысл.

По информации сайта Добро.Журнал

«ЁЛКА
ЗАБОТЫ-2023»



4



ЭСКУЛАП

7 - 8, 13 - 14

ПАМЯТИ
ЛИДИИ
ВЕНГЕРСКОЙ



16

ВЫБОРЫ-2024

"Сделать всё, что от нас зависит!"

Шурьшкарский район готовится к проведению выборов главы государства



В Мужах состоялось заседание рабочей группы по оказанию содействия в подготовке и проведении выборов Президента Российской Федерации в марте 2024 года. В нем приняли участие представители ТИК, заместители главы района, руководители организаций и предприятий, а также структурных подразделений администрации Шурьшкарского района.

Обсудили задачи каждого ведомства на период предвыборной кампании, особое внимание обратили на общие цели: эффективное информирование избирателей; организация работы пунктов приема заявлений о голосовании по месту нахождения; досрочное голосование в труднодоступных или отдаленных местностях района.

- Выборы главы государства – важнейшее политическое событие для всех россиян – и организаторов выборов, и избирателей, – прокомментировала председатель ТИК Екатерина Шахова. - Подготовиться качественно к этому событию можно только сообща. У всех, кто задействован в решении оргвопросов, безусловно, есть это понимание. И вместе мы сделаем все от нас зависящее, чтобы выборы Президента нашей страны в районе прошли на достойном уровне.

*По информации
Территориальной избирательной комиссии Шурьшкарского района.*

Механизм «Мобильный избиратель»

Если в дни голосования 15, 16 и 17 марта избиратель не сможет прибыть в помещение для голосования своего избирательного участка, он имеет возможность проголосовать по месту своего нахождения.

На выборах Президента Российской Федерации проголосовать можно на любом избирательном участке по всей территории Российской Федерации.

Для того чтобы проголосовать по месту нахождения, необходимо подать заявление. Прием заявлений о включении избирателей в список избирателей по месту нахождения на выборах Президента Российской Федерации осуществляется в период с 29 января по 11 марта 2024 года.

График работы

Территориальной избирательной комиссии Шурьшкарского района по приему заявлений о включении избирателей в список избирателей по месту нахождения на выборах Президента Российской Федерации 17 марта 2024 года
в рабочие дни (понедельник – пятница) –
с 10:00 до 12:30 и с 14:00 до 19:00,
в выходные дни (суббота, воскресенье) –
с 10:00 до 14:00 без перерыва на обед.

«Горячая линия»

В Территориальной избирательной комиссии Шурьшкарского района организована работа «Горячей линии» телефонной связи с избирателями в период подготовки и проведения выборов Президента Российской Федерации 17 марта 2024 года.

Работа «Горячей линии» осуществляется по телефонам: 8 (34994) 21-2-97, 8 (34994) 22-0-89 в следующем режиме:
- с 20 декабря 2023 года по 14 марта 2024 года - по рабочим дням с 9 часов 00 минут до 12 часов 30 минут и с 14 часов 00 минут до 17 часов 00 минут;
- с 15 по 17 марта 2024 года – с 8 часов 00 минут до 20 часов 00 минут;
- с 18 по 19 марта 2024 года – с 9 часов 00 минут до 12 часов 30 минут и с 14 часов 00 минут до 17 часов 00 минут.

Что такое "ИнформУИК"?

...рассказали на рабочем совещании ТИК Шурьшкарского района по подготовке и проведению Президентских выборов

Эта система будет использоваться для информационной кампании на выборах Президента. Для этого создано специальное мобильное приложение.

Апробация новой технологии под названием «ИнформУИК» успешно прошла на прошедшем едином дне голосования, сообщили в ЦИК России. Она предполагает информационно-разъяснительную работу, осуществление которой от дома к

дому, глаза в глаза будут проводить члены участковых избирательных комиссий.

С 17 февраля в течение трёх недель члены УИК будут ходить по квартирам своего избирательного участка и информировать граждан о выборах, уточнять данные списка избирателей.

Об этом 17 января на рабочем совещании Территориальной избирательной комиссии по подготовке и проведению выборов Президента РФ рассказала пред-

седатель ТИК Шурьшкарского района Екатерина Шахова. В ближайшие дни члены участковых избирательных комиссий пройдут обучение по системе «ИнформУИК».

Также на совещании речь шла о подготовке к досрочному голосованию в труднодоступных местностях, которое стартует с 25 февраля.

Тамара Куляева.

В РУСЛЕ СОБЫТИЙ

Грандиозно. Масштабно. Уникально

Глава Шурышкарского района Олег Попов побывал на Всероссийском муниципальном форуме «Малая родина — сила России»

Представители правительства ЯНАО и главы муниципалитетов округа приняли участие во Всероссийском муниципальном форуме «Малая родина — Сила России». Программа форума была очень насыщенной: участие в проектных сессиях, знакомство с муниципальными практиками, общение с экспертами и обмен опытом.

На форуме были названы победители первой всероссийской муниципальной премии «Служение».

В этом году рассмотрено порядка 19 тысяч заявок из 89 субъектов РФ. В сотню лучших вошли представители двух ямальских городов.

- Поздравляю коллег из Муравленко и Лабытнанги с попаданием в топ-100 премий! — сказал глава Шурышкарского района Олег Попов.

Члены делегации посетили также выставку «Россия» на ВДНХ.

- Все восхищенные отзывы, которые довелось слышать раньше, не преувеличены. Масштаб впечатляет! — поделился впечатлениями Олег Николаевич. - Ещё раз убедился, насколько большая наша Россия и как уникален каждый из регионов. Поразил наш ямальский стенд. Выставка работает до апреля. Рекомендую к посещению!



Материал и фото из личной страницы Олега Попова «ВКонтакте».

Получите — распишитесь

Пять семей из Анжигорта и Лангивожей получили товары национального потребления в рамках регионального стандарта минимальной обеспеченности

Данной льготой могут воспользоваться жители района, ведущие кочевой или полукочевой образ жизни, а именно оленеводы, рыбаки и жители малых деревень, безработные, кто официально нигде не трудоустроен. При этом на получение материальной поддержки не смогут претендовать те представители КМНС, чья основная работа не связана с традиционным образом жизни. Однако совместительство или дополнительная подработка не могут служить отказом для получения льготы, если основная занятость является, допустим, рыбодобыча.

Для получения льготы необходимо подать соответствующий перечень документов в управление по вопросам сельского хозяйства и делам народов Севера, после чего составляется распорядительный акт, для включения или невключения в очередность на получение товаров. Непосредственно выдача товаров материального значения осуществляется согласно очередности поданных заявок. В перечень входят материалы для возведения чума, доски, мини-электростанции, бензопилы, печи, медицинские и ветери-

нарные аптечки, выплаты на приобретенные ГСМ.

— Очередность заявок на получение льготы зависит от вида определенного материального товара, — поясняет главный специалист отдела по делам народов Севера управления по вопросам сельского хозяйства Иван Сандрин. — Сегодня основной запрос на обрезную доску, на нее самая большая очередность, в данный момент — 140 семей. Товар далеко недешевый, но очень необходимый в хозяйстве. В минувшем году внесены изменения в правилах, если ранее на семью выделялось 1,5 куба доски, то сейчас только один куб на семью. Также стоит отметить, что на каждый товар есть определенный срок использования. Но это не значит, что человек не может повторно воспользоваться льготой. Однако сначала необходимо снабдить тех, кто еще ни разу не пользовался данным видом поддержки. В первую очередь правом на льготу могут воспользоваться оленеводы, затем рыбаки. И вот сейчас очередь дошла до жителей малых деревень.

По результатам 2023 года были осуществлены денежные выплаты на приобретение горюче-смазочных материалов для

генераторов 344 семьям, что составило в среднем 7 тысяч на семью в год. Брезент для покрытия чума выделен 21 семье, кожа (сыромять) — 33 семьям, светодиодные светильники — 141, металлочерепица и профнастил для кровли — 59, саморезы — 66, сетематериалы — 67 (по две на семью), медицинские аптечки — 83, доска обрезная — 41 семья.

Помимо выделения материальной поддержки, льгота включает возмещение расходов за самостоятельное приобретение бензопилы и мини-электростанции в размере 16 640 руб и 17160 руб соответственно. Так, за прошедший год 24 семьи самостоятельно приобрели себе бензопилы и 12 семей закупили генераторы.

Также в рамках государственной программы «Сохранение и устойчивое развитие коренных малочисленных народов Севера» на территории района действуют социальная поддержка студентов из семей кочевников и сертификат на «Чумовой капитал». В 2023 году три молодые семьи подали заявки на получение такого сертификата в текущем году.

Вениамин Горяев.

БЛАГИЕ ДЕЛА

"Ёлка заботы": чудеса случаются

Новогодние желания 15 юных шурышкарцев исполнены

Январские праздники остались в воспоминаниях, а чудеса продолжают происходить. Буквально на днях были вручены последние подарки детям, которые рассказали о своих мечтах на портале «Живём на Севере».

В 2023 году добрый проект «Ёлка заботы» был пятым – юбилейным. Его участниками стали дети с инвалидностью и дети участников спецоперации – всего 600 юных ямальцев. 15 из них – ребята из Шурышкарского района. Желания наших мальчишек и девчонок исполнили депутаты, представители региональной общественной приемной и местных отделений партии «Единая Россия», главы и трудовые коллективы.

Так, Дмитрий Погорельный, депутат Государственной Думы РФ стал добрым волшебником для Насти из Азовы. Четырехлетняя дочь участника СВО попросила подарить ей развивающую игрушку «Занимательный дом». А её семилетнему брату Ярославу подарок (конструктор «Lego») отправил председатель ЗакСобрания ЯНАО Сергей Ямкин. Также от спикера окружного парламента подарок достался 11-летнему Саше из Мужей (на снимке слева).

- Мы в четвертый раз принимаем участие в «Ёлке заботы», - говорит мама Саши Ольга Николаевна. - Спасибо большое добрым волшебникам, которые в Новый год исполня-

ют желания особенных детей! Спасибо Сергею Мироновичу за радость, которую он подарил нашему сыну! Здоровья всем дарителям крепкого, счастья, мира, добра и благополучия!

Депутат Госдумы РФ Дмитрий Кобылкин исполнил заветное желание 12-летней Даши из Горок. Она попросила игрушечный квадрокоптер, чтобы снимать окрестности и изучать родную природу.

Депутат Тюменской областной Думы Лариса Цупикова подарила беспроводные наушники 11-летней Марине из Питляра.

Глава Шурышкарского района Олег Попов исполнил мечту 12-летней Жени из Мужей, подарив ей велосипед.

- Каждый год с удовольствием участвую в акции «Ёлка заботы». Желания, загаданные детьми в самый добрый праздник, обязательно должны сбываться, - написал Олег Николаевич на своей социальной странице.

Ещё один велосипед отправился в Горки к своему новому обладателю – 12-летнему Антону – благодаря команде заместителей главы района.

И третий велосипед был подарен 16-летнему Андрею из Лопхарей. Мечту осуществил коллектив Мужевской ЦРБ.

Руководитель фракции «Единая Россия» при Думе Шурышкарского района Любовь Кондыгина подарила «умные

часы» 15-летнему Даниилу из Мужей.

- Мальчик занимается спортом и, как он написал, часы ему нужны для отслеживания показателей здоровья во время тренировок, - рассказала Любовь Васильевна. - Счастливые лица детей при вручении подарков – всегда оставляют в сердце незабываемые впечатления. Пусть у всех деток будут хорошее настроение и улыбки на лицах!

11-летний Володя из Горок принимал своего добродарителя дома в канун Нового года. Екатерина Дитц, депутат Думы Шурышкарского района, вручила мальчику набор конструктора «Lego» (полицейский участок) прямо возле рядной ёлочка.

- Искренняя детская радость от полученного подарка и счастливая улыбка ребёнка – один из самых ярких моментов предновогодья – моего любимого праздника ожидания праздника, - призналась Екатерина Александровна.

Мария Пуйко, секретарь Шурышкарского местного отделения ВПП «Единая Россия», отвезла подарок – большой тюбинг – в Восяхово для 16-летнего Ильи.

- Категории детей, участвующие в акции, требуют особой защиты государства, особого внимания, - отметила Мария Владимировна. - Конечно, я была рада исполнить желание ребёнка и помочь семье. Мечты должны сбываться!

Глава администрации села Горки Виктор Фризоргер выступил в роли Деда Мороза, подарив своему юному односельчанину Илье снежок. А заместитель начальника управления образования Юлия Колесникова примерила на себя образ доброй феи, исполнив желание 11-летнего Серафима, который попросил беспроводные наушники (на снимке справа).

- Отрадно, что не только официальные лица и сторонники партии пожелали стать дарителями, но и простые граждане, - отметила исполнительный секретарь Шурышкарского местного отделения ВПП «Единая Россия», куратор проекта «Ёлка заботы» в Шурышкарском районе Наталья Филичева. - Так, жительница райцентра Анна Сухоненко подарила снежок 11-летнему Славе из Мужей. Узнав, что в семье есть другие дети, женщина договорилась с руководителем организации, в которой работает, и от коллектива подарила еще сладкие подарки брату и сестре Славы. А житель Салехарда подарил трёхлетней Лерочке из Мужей набор для рисования с мольбертом. Спасибо всем неравнодушным людям за то, что помогают дарить нашим маленьким северянам радость и веру в чудо!

Тамара Куляева.
Фото предоставлено
ШМО ВПП «Единая Россия».



БЛАГИЕ ДЕЛА

"Тепло своих рук передаю солдатам"

Дочь потомственных оленеводов из Овгорта Федосья Дьячкова связала более 50 пар носков для бойцов СВО

Овгорт – красивое село и есть в нём такое место, называющееся кедрачом. Растут там могучие и сильные кедры, а неподалёку находится дом 74-летней Дьячковой Федосьи Ивановны. Дом, где уютно и тепло. Дом, в котором она живёт и делает доброе дело.

С ноября 2022 года Федосья Ивановна вяжет тёплые шерстяные носки для солдат и оправляет их в зону СВО.

Стены комнат дома мастерицы украшены её изделиями. Картины из алмазной мозаики, расшитые крестиком салфетки. А ещё Федосья Ивановна вяжет кофты, шапки, варежки, шьёт национальные ханты наряды. На диване разложена пряжа, начатое вязание и несколько пар готовых мужских носков. Фоном работает телевизор. Как говорит про свою маму дочь Наталья, «мастерицы телевизор слушают».

Заниматься рукоделием Федосья Ивановна начала ещё в школьные годы на уроках труда. Научилась всему: вышивать крестиком, гладью, вязать крючком и на спицах, шить. Даже на выпускной сама себе сшила бальное платье.

Услышав о начале специальной военной операции, женщина решила, что нужно обязательно помочь нашим ребятам. В голову пришла идея вязать тёплые носки. Вместе с ними Федосья Ивановна передаёт своё тепло солдатам. Мысленно молится за каждого, чтобы вернулись живыми и здоровыми. Вяжет в свободное время, петелька за петелькой и за два дня рождается пара мужских носков. За свою жизнь мастерица связала большое количество носков, поэтому знает, сколько нужно приобрести пряжи и набрать петель в начале.

В молодости Федосья была активисткой, состояла в разных общественных организациях и комиссиях. Была даже участницей добровольной пожарной бригады. Ездил в лес на пожары и субботники. Участвовала во всех поселковых мероприятиях: помогала складывать дрова, ездила на картошку, собирала силос. Если сказать современным словом - была волонтером, потому как делала благие дела по зову сердца. И сейчас продолжает творить добро.

Дочь потомственных оленеводов, носитель родного ханты языка. Мастер ДПИ, победительница разных творческих конкурсов. Участница фольклорного ханты ансамбля «Щаня ёх», Федосья Ивановна одна из первых, кто вошёл в группу. Она и сейчас выступает на сцене. Очень интересный и общительный человек, много всего может рассказать о жизни села в советские годы.

Мама троих детей, бабушка одиннадцати внуков и двух правнуков. Успеваает вязать и для них. А самое главное – пода-

«...Хочется по-матерински обогреть наших ребят. У меня самой трое детей, одиннадцать внуков и два правнука. Им тоже вяжу. А бойцам хочется хоть чем-то помочь, поддержать добрым словом, передать им своё тепло...»



ёт подрастающему поколению хороший пример. Дочь Наталья, несмотря на свою занятость, по примеру мамы тоже связала носки для солдат. И всегда участвует в сборе гуманитарной помощи.

Федосья Ивановна по 10-15 пар уносит носки в сельадминистрацию, чтобы с каждой отправленной партией гуманитарного груза ушло на передовую тепло её рук и сердца. За всё время мастерица связала уже 55 пар мужских носков. Перед Новым годом в каждую пару она

вложила по плитке шоколада. Сейчас готовит партию к 23 февраля, собирается положить в носки записки с пожеланиями.

- Я с большим удовольствием это делаю, - признаётся женщина. - Очень хочу ребятам помочь. Чтобы они хотя бы не мерзли там – вдали от дома. Хочу по-матерински их согреть...

*Елена Лаптандер.
Фото автора и Натальи Дьячковой.*



СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Любовь и верность на 5 и 5

19 января в отделе загс Шурышкарского района
чествовали супругов с 55-летним стажем

Геннадий Петрович и Татьяна Гавриловна Коневы поженились 6 января 1969 года в Мужах. А познакомились 9 мая 1968 года на Дальнем Востоке в Благовещенске. В этом городе Татьяна, уроженка села Ключи Амурской области, училась на швею, а Геннадий, коренной житель с. Мужа ЯНАО, находился в служебной командировке во время службы в морфлоте.

– Вообще-то мы базировались в Хабаровске, а в Благовещенске наши корабли стояли несколько дней в затоне, - вспоминает Геннадий Петрович. – И вот 9 мая во время увольнительной мы пошли на танцы. Я сразу заметил высокую большеглазую девушку и решил добиться её расположения. Пригласил на танец.

- Уехала я тогда с танцев, а он даже имени моего не спросил, - добавляет Татьяна Гавриловна. - Этой же ночью он мне приснился. Потом стали письма от него приходить, он у подруги узнал имя моё, и адрес (я у сестры старшей жила). Иногда он убежал в самоволку, и мы гуляли по вечерам... А в июне он демоби-

лизовался и перед отъездом домой заехал ко мне. Я уже к тому времени устроилась работать на швейную фабрику. Стал звать меня к себе в Мужа. Объяснил, как добираться, и уехал. Я сначала думала-думала, потом решила ехать. Мама меня, конечно, не отпускала, но я упёртая была. Доехала на поезде до Омска, затем на теплоходе «Казахстан» до Мужей.

С тех пор они уже не расставались. Поженились, воспитали двух дочерей Валентину и Наталью. Татьяна Гавриловна работала пекарем, продавцом в Мужевском рыбкоопе и потреббществе. Её общий трудовой стаж составляет 35 лет. Геннадий Петрович всю жизнь проработал на флоте, был капитаном рыбокооператива «самоходки», «Ярославца». Его общий стаж – более 35 лет. Супруги имеют звание «Ветеран Ямала». И не менее почётные звания – бабушка и дедушка. Внуков у Коневых четверо: Марина, Ксения, Максим и Алиса. В 2022 году родился первый правнук Гордей.

Изумрудных молодожёнов поздравили заместитель главы района Елена Усольцева,



члены районного совета ветеранов, родные и друзья. От губернатора ЯНАО и главы Шурышкарского района им зачитали поздравительные адреса, вручили подарки и сертификат на 55 тысяч рублей.

- Соседи и друзья, пришедшие поздравить юбиляров, отмечают их порядочность, сердечность и трудолюбие.

Геннадий Петрович – настоящий хозяин, мастер на все руки, постоянный участник лыжных соревнований. Татьяна Гавриловна – замечательная хозяйка, прекрасно готовит. А её огород и палисадник – пример для подражания. Их придомовая территория не раз становилась победителем сельского конкурса «Лучший двор».

Чету Коневых отличают скромность, мудрость и уважительное отношение друг к другу. Через годы они сумели сохранить молодость сердец и душевное тепло. И сегодня, спустя 55 лет, молодожены со стажем вновь кружились в нежном вальсе, как тогда – на Дальнем Востоке на городской танцплощадке. А глаза излучали тепло и задор.

- Время летит неумолимо, - признался после церемонии Геннадий Петрович. – Больше полвека прошло, а я всё помню, как будто это было вчера. И службу свою, и встречу с Татьяной... Всякое было в жизни семейной, как у всех. И ссорились, и мирились. Главный секрет семейного долголетия – это терпение и взаимоуважение. Ну и любовь, конечно!

Тамара Куляева.

Фото

Татьяны Паршуковой.



ЭСКУЛАП № 1

СОВЕТЫ ВРАЧА

Следите за своим артериальным давлением!

Врачи любой специальности всегда советуют своим пациентам контролировать цифры артериального давления. Люди с повышенными цифрами вынуждены постоянно принимать гипотензивную терапию. Давайте разберемся, в чем заключается важность поддержания нормальных значений артериального давления.

Сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место среди причин смертности во всем мире. В России доля болезней системы кровообращения в общей структуре смертности составляет 56,6%.

Для большинства людей целевыми цифрами артериального давления являются значения 130/80 мм рт. ст. или ниже. При превышении этих значений повышается риск развития сердечно-сосудистых осложнений артериальной гипертензии.

Рассмотрим подробнее, на какие же органы влияет по-

вышенное артериальное давление.

1. Сердце и сосуды. Артериальная гипертензия приводит к гипертрофии миокарда левого желудочка, повышает жесткость стенок артерий.

2. Почки. Повышенное артериальное давление приводит к хронической болезни почек (почечной недостаточности).

3. Головной мозг. Ухудшение кровоснабжения головного мозга приводит к развитию когнитивных нарушений, деменции (приобретенное слабоумие).

4. Сетчатка глаза. Гипертоническая ретинопатия – кровоизлияния сосудов глазного дна, экссудаты (жидкость, выделяющаяся в полости организма из мелких кровеносных сосудов при воспалении), отек соска зрительного нерва. Последствия – снижение зрения, слепота.

При регулярном измерении исключается поначалу бессимптомное повышение или

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ: ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ!

ОПТИМАЛЬНОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ 120/80 мм рт.ст. НОРМАЛЬНОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ 130/85 мм рт.ст. ВЫСОКОЕ НОРМАЛЬНОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ 139/89 мм рт.ст.

СТЕПЕНИ РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ (АГ)

МЯГКАЯ АГ 159/99 мм рт.ст. УМЕРЕННАЯ АГ 179/109 мм рт.ст. ТЯЖЕЛАЯ АГ 180/110 мм рт.ст.

НЕ ПРОИСХОДИТ ПОРАЖЕНИЕ ОРГАНОВ-МИШЕНЕЙ (СЕРДЦЕ, ПОЧКИ, ГОЛОВНОЙ МОЗГ)

ПОРАЖАЮТСЯ ОРГАНЫ-МИШЕНИ (ГИПЕРТРОФИЯ МИОКАРДА, СУЖЕНИЕ СОСУДОВ)

ПОРАЖАЮТСЯ ОРГАНЫ-МИШЕНИ С НАРУШЕНИЕМ ИХ ФУНКЦИЙ (ИНСУЛЬТ, ИНФАРКТ, СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ)

понижение давления. Привычка регулярно измерять давление позволит контролировать его скачки, которые представляют угрозу для сосудистой системы и в целом для жизни.

Тонومتر должен быть у каждого человека, ведь про-

филактика заболевания всегда эффективнее его лечения.

Высокие цифры артериального давления – повод незамедлительно обратиться к врачу-кардиологу или терапевту.

С заботой о вас, И.В.Пырсыева, врач общей практики.

Утепляемся по полной

В эти морозные дни самое время рассказать о профилактике переохлаждений

Вот несколько советов, как не допустить обморожения или переохлаждения организма:

- Стопы, руки и лицо в первую очередь подвержены обморожению, поэтому их обязательно надо утеплять.

- Не проводить на морозе больше 30-45 минут, а одежду выбирать из натуральных тканей. Многослойная одежда, обязательно натуральная. Это хлопчатобумажное либо шерстяное белье на тело, потом свитер. Носки, одни хлопчатобумажные и одни утепленные, желательны стельки в обувь. Никакой синтетики!

- Головной убор, рукавицы и обувь у людей, чья работа связана с длитель-

ным нахождением на улице или в неотапливаемых помещениях, обязательно иметь хорошую теплоизоляцию. Им стоит помнить, что охлаждение организма снижает двигательную активность человека, нарушает координацию и усложняет способность выполнять точные операции.

- Перерыв на обогрев. Чем больше во время работы на холодном воздухе удастся сделать перерывов, тем лучше. Однако стоит помнить, что находиться дольше пяти минут без движения при температуре ниже -10 градусов тоже может быть опасно для организма. Отдыхать лучше всего в теплых помещениях. Для этого должны быть

предусмотрены комнаты обогрева, где поддерживают температуру на уровне 21-25 градусов.

Такие места следует оборудовать устройствами для обогрева кистей и стоп, температура которых должна быть в диапазоне 35-40 градусов.

- Верхнюю одежду на время отдыха лучше снять, а сам перерыв должен длиться не менее 10 минут. В обеденный же перерыв работник обязательно должен быть обеспечен горячим питанием, а начинать работу на холоде следует не ранее, чем через 10 минут после приема горячей пищи.

Команда Мужевской ЦРБ просит избегать переохлаждений. Берегите себя!

СПРОСИМ У ДОКТОРА

Ангиопатия сетчатки глаза: причины, симптомы, лечение

Как не потерять остроту зрения

Ангиопатия сетчатки глаза - это изменения кровеносных сосудов сетчатой оболочки. Обычно состояние поражает оба глаза одновременно. Это не самостоятельная болезнь, а симптом, развивающийся на фоне других заболеваний, поэтому ангиопатию также называют фоновым заболеванием. Суть патологии в том, что по разным причинам в мелких артериях и венах, питающих сетчатку, нарушается естественный кровоток. Это приводит к дистрофии тканей, разрастанию новых сосудов и в дальнейшем к слепоте.

Причины

К ангиопатии сосудов сетчатки приводят: гипертоническая болезнь и атеросклероз, сахарный диабет, повышенное внутричерепное давление, шейный остеохондроз, сколиоз, травмы шейного отдела позвоночника и черепно-мозговые, воспаление стенки сосудов из-за интоксикации, инфекционного заражения, аутоиммунного заболевания или аллергии, болезни крови, при которых изменяется количество форменных элементов (тромбоцитов), нарушение регуляции из-за заболеваний нервной системы;

изменения сосудов провоцируют курение, избыточная масса тела, тяжелые условия труда.

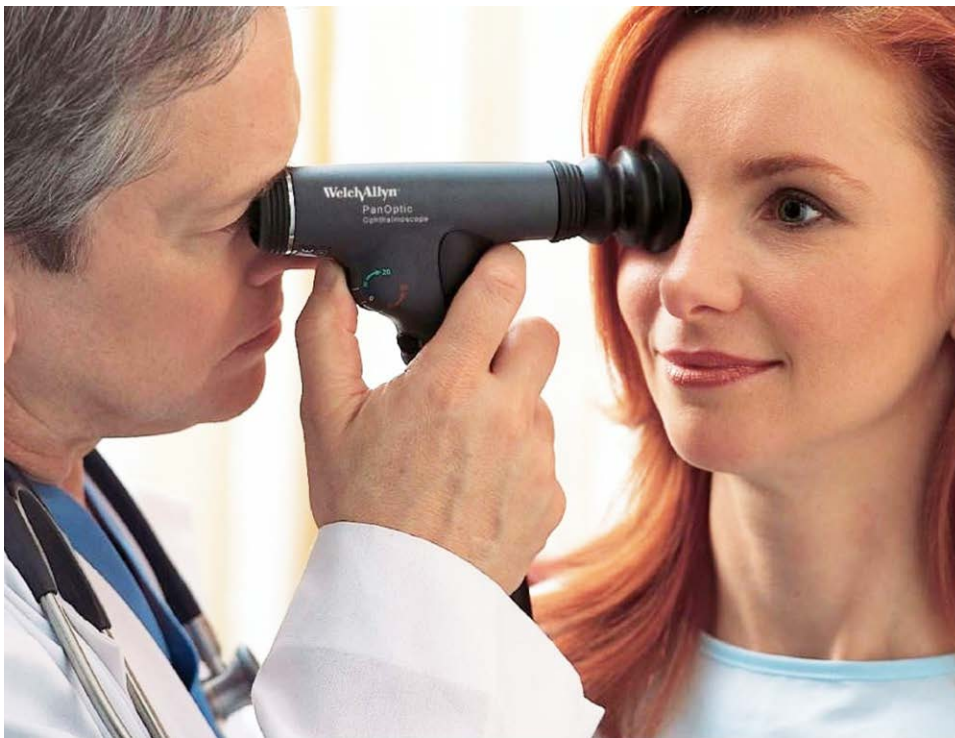
Кроме того сосуды деформируются с возрастом. Реже встречаются ангиопатия по дистоническому типу, при котором сосуды спазмируются из-за неврологических проблем, и смешанному типу, с быстро нарастающим ухудшением на фоне нескольких заболеваний.

Ангиопатия беременных связана с увеличением объема крови и гормональной перестройкой, а также с токсикозом. Обычно состояние нормализуется после родов, однако необходим контроль в течение всей беременности, так как на поздних сроках ангиопатия сетчатки может осложниться ее отслоением.

Симптомы

На ранних этапах развития ангиопатия сосудов сетчатки протекает бессимптомно и может быть обнаружена в ходе профилактического осмотра.

На более поздних стадиях развития возникают следующие симптомы: быстрая утомляемость глаз, появление «мушек» и вспышек, периодическая пелена перед глазами вплоть до эпизодической потери зрения, резкое снижение остроты зрения – быстрое про-



грессирование близорукости, сужение полей зрения, боль и чувство пульсации в глазах, кровоизлияния в склеру, носовые кровотечения. Появление любого симптома требует немедленного обращения к офтальмологу.

При осмотре глазного дна врач оценивает цвет, расширение или сужение, извилистость или выпрямление, пережатие вен, артерий и капилляров, разрывы стенок, точечные кровоизлияния и тромбы.

Специалист также определяет остроту зрения и измеряет внутриглазное давление. Дополнительно может быть назначено УЗИ, ангиография и МРТ глаз.

При обнаружении характерных симптомов, офтальмолог обязательно направляет пациента к терапевту для полноценного обследования. В дальнейшем может потребоваться консультация кардиолога, эндокринолога или невролога.

Лечение ангиопатии сетчатки глаз начинается с выявления и лечения болезни. Для поддержки сетчатки применяются препараты:

- улучшающие капиллярное кровообращение;
- нормализующие стенки сосудов;
- антиагрегантные – препятствующие формированию тромбов;
- стимулирующие тканевой метаболизм.

При неэффективности капель и таблеток назначают капельницы и парабульбарные инъекции. Также подключают физиопроцедуры: лазер, магнитотерапию и иглотерапию.

Разработано несколько методик лазерной коррекции для точечного прижигания сетчатой оболочки и запаивания поврежденных сосудов. Если произошла отслойка сетчатки, прибегают к лазерной хирургии.

Профилактика

Ангиопатия сетчатки обратима, если захватить самое начало процесса и стабилизировать основное заболевание. На более поздних стадиях зрение ухудшается безвозвратно.

Специфических мер профилактики у такого заболевания нет, ведь нередко гипертония является наследственным недугом. Чтобы избежать полной потери зрения, людям, склонным к повышению АД, стоит регулярно измерять этот показатель и принимать назначенные врачом лекарства. Дважды в год им нужно обследоваться у офтальмолога, а при обнаружении признаков ангиопатии соблюдать дополнительные предписания.

В.М. Еприн,
врач офтальмолог.

ПОНЕДЕЛЬНИК

22 января

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, 11.30 «Горячий лед».
Фигурное катание. Чемпионат
России по прыжкам 2024 г. (0+)
12.50, 14.15, 19.00, 22.30 Ин-
формационный 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 «Большой дом» (16+)
23.55, 03.05 «Подкаст. Лаб» (16+)

РОССИЯ 1

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

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва
москворецкая
07.00 «Черные дыры. Белые
пятна»
07.45 Д/ф «Вологда. Усадьба
Брянчаниновых»
08.10 «Невский ковчег. Теория
невозможного». Вера Гедройц
08.40 Х/ф «Тимур и его коман-
да»
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Ново-
сти культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.15 Д/ф «Борис Лива-
нов»
12.15 Д/с «Забывтое ремесло»
12.45, 00.00 «Новости. Подроб-
но. Арт»
13.00 Д/с «Влюбиться в Аркти-
ку»
13.30 Х/ф «С тобой и без тебя...»
(12+)
15.00 70 лет Леониду Ярмоль-
нику. «2 Верник 2»
15.55 «Агора». Ток-шоу с Миха-
илом Швыдким
17.15, 02.10 А.Вивальди. Дми-
трий Синьковский и ансамбль
La Voce Strumentale
18.05 «Рассказы из русской
истории». Владимир Медин-
ский
19.45 «Главная роль»
20.05 «Правила жизни»

20.30 «Спокойной ночи, малы-
ш!»
20.45 «Сати. Нескучная клас-
сика...» с Елизаветой Мороз и
Михаилом Мугинштейном
21.30 Юбилей Ларисы Мале-
ванной. «Линия жизни»
22.20 Х/ф «Поздние свидания»
00.15 Т/с «Порус»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 «Полярные исследова-
ния. Когда растают льды» (12+)
06.30 Д/ф «Полярные исследо-
вания. Мёртвый дом человече-
ства» (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, 21.50, 22.20 «Мнение»
(12+)
08.10, 09.10, 10.30, 13.10, 14.10,
17.30, 19.10, 21.40, 22.50 «Ин-
тервью» (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, 22.30
«Север-Пресс» (16+)
10.10, 15.10, 17.10, 21.20 «С
полем!» (16+)
11.30, 14.20, 23.10 «Специаль-
ный репортаж» (12+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время
Ямала» (16+)
23.30 Т/с «Желтый глаз тигра»
(16+)
02.50 Д/ф «Страшно. Интерес-
но» (12+)
05.50 Д/ф «Государственная
грамота. Законы Советской
страны. План развития» (12+)

Звезда

05.45 Д/ф «Герой 115» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня
(16+)
09.20 Д/с «Истребители Второй
мировой войны» (16+)
11.00 Т/с «Остров сокровищ»
(12+)
12.10, 19.10 «По горячим сле-
дам» (16+)
12.25, 13.20, 17.05, 02.35 Т/с
«Охота на Берию» (16+)
17.00 «Военные новости»
(16+)
18.50 «Специальный репор-
таж» (16+)
20.10 «Ищу своих» (12+)
21.00 «Открытый эфир». Ток-
шоу (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией
Метлиной (12+)
23.10 Х/ф «Лекарство против
страха» (12+)
00.55 Х/ф «Небесный тихоход»
(12+)

ВТОРНИК

23 января

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, 22.35
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 «Большой дом» (16+)
00.00, 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 «Склифосовский»
(12+)
23.25 «Вечер с Владимиром
Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Тайны следствия»
(12+)
03.50 Т/с «Морозова» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва
библиотечная
07.05, 15.15 Д/ф «Цинь Шихуан-
ди, правитель вечной импе-
рии». (Южная Корея). 1 с. «Чудо
объединения»
07.55 «Почерк эпохи» с Кирил-
лом Кяро. «Вера Комиссаржев-
ская. Она была - вся мятеж и
вся весна...»
08.30 «Жизнь и судьба»
08.50, 22.10 Х/ф «Человек в
проходном дворе» (12+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Ново-
сти культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10 «Знак судьбы. Вера Давы-
дова»
12.45, 00.00 «Новости. Подроб-
но. Книги»
13.00 Д/с «Влюбиться в Аркти-
ку»
13.30, 00.15 Т/с «Порус»
14.35 «Игра в бисер» с Игорем
Волгиным. «Маргарет Митч-
елл. «Унесенные ветром»
16.00 Д/с «Забывтое ремесло»
16.15 «Сати. Нескучная клас-
сика...» с Елизаветой Мороз и
Михаилом Мугинштейном
17.15 Д/с «Коллекция»
17.45 «Пёрселл-гала». Жан Тю-
бери и ансамбль La Fenice
19.00 «Почерк эпохи» с Кирил-
лом Кяро. «Александр Ханжон-
ков. В начале была... плёнка»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Правила жизни»

20.30 «Спокойной ночи, малы-
ши!»
20.45 «Искусственный отбор»
21.25 Д/ф «Вижу цель»
23.15 Д/ф «Дневник художника.
Летопись осажденного Ленин-
града». «Александр Траутот»
01.15 «Знак судьбы. Вера Давы-
дова». 1988 г.
02.30 Д/ф «Вологда. Усадьба
Брянчаниновых»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.05 Д/ф «Полярные исследо-
вания. Мёртвый дом человече-
ства» (12+)
06.30 Д/ф «Полярные исследо-
вания. Первым делом самолё-
ты» (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, 13.30, 15.30,
16.40, 18.10, 20.10, 22.30 «Ин-
тервью» (12+)
07.40, 09.10, 14.10, 23.10 «С
полем!» (16+)
08.10, 17.10, 20.40 «Се-
вер-Пресс» (16+)
08.30, 10.05, 10.40, 11.05, 12.05,
12.40, 13.40, 14.05, 16.35, 19.10,
19.50, 20.00, 21.50, 22.20 «Мне-
ние» (12+)
08.40, 11.10, 13.10, 16.10 «Север-
ный колорит» (12+)
09.30, 11.30, 14.30, 17.30 «Доку-
ментальное кино» (12+)
10.20, 15.10, 18.40, 21.20
«Специальный репортаж» (12+)
12.50, 16.50, 21.40 «Не олени
пишут» (16+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Яма-
ла» (16+)
23.30 Т/с «Желтый глаз тигра»
(16+)
02.50 Д/ф «Страшно. Интерес-
но» (12+)
05.50 Д/ф «Государственная
грамота. Законы Советской
страны. Крылья Родины» (12+)

Звезда

05.10, 12.25, 13.20, 03.20 Т/с
«Охота на Берию» (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, 00.00 Т/с «Остров сокро-
вищ» (12+)
17.00 «Военные новости» (16+)
17.05 Д/с «Вторая мировая.
пламя и сталь» (16+)
18.50 «Специальный репор-
таж» (16+)
19.10 «По горячим следам»
(16+)
20.10 «Улика из прошлого»
(16+)
22.45 «Между тем» с Наталией
Метлиной (12+)
23.10 Д/ф «Битва оружейников»
(16+)

СРЕДА 24 января

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, 22.35
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 «Большой дом» (16+)
00.00, 03.05 «Подкаст. Лаб» (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России»
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07,
08.35, 09.00, 14.30, 21.05 «Мест-
ное время. Вести-Ямал»
09.55 «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 «Склифосовский» (12+)
23.25 «Вечер с Владимиром
Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Тайны следствия» (12+)
03.50 Т/с «Морозова» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Тутаев пей-
зажный
07.05, 15.15 Д/ф «Цинь Шихуан-
ди, правитель вечной империи».
(Южная Корея). 2 с. «Мавзолей
императора»
07.55 «Почерк эпохи» с Кирил-
лом Кяро. «Александр Ханжон-
ков. В начале была... плёнка»
08.30 «Жизнь и судьба»
08.50 Х/ф «Человек в проходном
дворе» (12+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости
культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.15 «Вас приглашает
Игорь Моисеев. Юбилейный
вечер». 1986 г.
12.45, 00.00 «Новости. Подробно.
Кино»
13.00 Д/с «Влюбиться в Арктику»
13.30, 00.15 Т/с «Порус»
14.30 «Больше, чем любовь»
16.05 «Линия жизни»
17.15 «Даниэль Дефо «Робинзон
Крузо» в программе «Библей-
ский сюжет»
17.45 И.С.Бах. Сюиты для вио-
лончели соло. Солист Александр
Князев
19.00 «Почерк эпохи» с Кирил-
лом Кяро. «Ильф и Петров.
Неизвестный Остап Бендер»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малы-
ши!»
20.45 Д/ф «Сердце. Душа. Фуат»
21.30 «Власть факта». «Древний
Рим. от республики к империи»
22.10 Х/ф «Человек в проходном
дворе» 2 с. (12+)
23.15 Д/ф «Дневник художника.
Летопись осажденного Ленин-
града»

02.30 Д/ф «Феодосия. Дача
Стамболи»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.05 Д/ф «Полярные исследова-
ния. Первым делом самолеты»
(12+)
06.30 Д/ф «Полярные исследо-
вания. Гордое звание инже-
нера-путейца» (12+)
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00,
12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00,
16.30, 17.00, 18.00, 19.00, 23.00
«Новости» (16+)
07.10, 12.30, 17.40 «Север-Пресс»
(16+)
07.30, 10.10, 15.10, 21.20 «Доку-
ментальное 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, 15.50,
16.35, 18.50, 19.20, 19.50, 20.00,
21.50, 22.20 «Мнение» (12+)
08.40, 11.10, 16.10 «Изьватас
олэм». Программа на языке
коми (12+)
09.10, 11.30, 14.30, 17.10, 19.10,
20.50, 22.50 «Интервью» (12+)
09.20, 14.10, 18.10, 20.10, 22.30
«Специальный репортаж» (12+)
09.40, 15.40 «Не олени пишут»
(16+)
13.10 «Изьватас олэм» Програ-
ма на языке коми (12+)
18.30, 20.30, 23.10 «Ясавэй. Ко-
чевник XXI века» (12+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала»
(16+)
23.30 Т/с «Желтый глаз тигра»
(16+)
02.50 Д/ф «Страшно. Интересно»
(12+)
04.20 Д/ф «Сесиль в стране
чудес» (12+)
05.50 Д/ф «Государственная
грамота. Законы Советской
страны. Дачная эволюция» (12+)

Звезда

05.05 Т/с «Охота на Берию» (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 Т/с «Остров сокровищ»
(12+)
12.20 «Специальный репортаж.
Что русскому смешно...» (16+)
14.15, 17.05, 03.55 Т/с «Псевдо-
ним «Албанец» (16+)
17.00 «Военные новости» (16+)
18.00 Д/с «Вторая мировая. пла-
мя и сталь» (16+)
18.50 «Специальный репортаж»
(16+)
19.10 «По горячим следам» (16+)
20.10 Д/с «Секретные материа-
лы» (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией
Метлиной (12+)
23.10 Х/ф «Ночное происше-
ствие» (12+)
00.55 Х/ф «Перед рассветом»
(16+)
02.20 Д/ф «Мария Закревская.
Драматургия высшего шпиона-
жа» (12+)
03.15 Д/с «Зафронтовые развед-
чики» (16+)

ЧЕТВЕРГ 25 января

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, 22.35
Информационный канал (16+)
17.15 «Давай поженимся!» (16+)
18.05 «Мужское/Женское» (16+)
19.55 Проект «Цивилизации». 1
ф. «Россия» (12+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Большой дом» (16+)
00.00, 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 «Мест-
ное время. Вести-Ямал»
09.34 «Национальная редакция»
09.55 «О самом главном». Ток-
шоу (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 «Вести»
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу
(12+)
14.55 «Наши» (12+)
16.30 «Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Склифосовский» (12+)
23.25 «Вечер с Владимиром
Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Тайны следствия» (12+)
03.50 Т/с «Морозова» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва сту-
денческая
07.05, 15.20 Д/ф «Ангкор - земля
богов». (Южная Корея). 1 с. «Рас-
цвет империи»
07.55 «Почерк эпохи» с Кирил-
лом Кяро. «Ильф и Петров.
Неизвестный Остап Бендер»
08.30 «Жизнь и судьба»
08.50, 22.10 Х/ф «Человек в про-
ходном дворе» (12+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости
культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.15, 01.15 «Остановись, мгно-
вение. Александр Родченко».
1984 г.
12.00 Д/ф «Татьянин день» 1 с.
12.45, 00.00 «Новости. Подробно.
Театр»
13.00 Д/с «Влюбиться в Арктику»
13.30, 00.15 Т/с «Порус»
14.35 «Абсолютный слух». Аль-
манах по истории музыкальной
культуры
16.10 «2 Верник 2». Сергей
Чонишвили
17.15 «Пряничный домик». «Но-
восибирские мастера»
17.45 И.С.Бах, Ж.-Б.Люлли и
Ж.-Ф.Рамо. Государственный
камерный оркестр «Виртуозы
Москвы». Дирижер Максим
Емельянычев
19.00 «Почерк эпохи» с Кирил-
лом Кяро. «Александр Остров-
ский. Я и есть русский театр»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малы-
ши!»
20.45 «Три тополя на Плющихе».
Опустела без тебя земля».

Авторский фильм Александра
Казакевича
21.30 «Энигма. Бенджамин
Зандер». 1 ч.
23.15 Д/ф «Дневник художника.
Летопись осажденного Ленин-
града»
01.55 «Ночь королей. торже-
ственный концерт эпохи
Людовика XIV». Жорди Саваль,
оркестр «Гармония народов» и
Королевская капелла Кatalo-
нии

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.05 Д/ф «Полярные исследо-
вания. Гордое звание инже-
нера-путейца» (12+)
06.30 Д/ф «Полярные иссле-
дования. Красоты Кольского
полуострова» (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, 14.40, 17.30 «Ясавэй. Ко-
чевник XXI века» (12+)
07.30, 11.30, 15.40, 18.40 «Се-
вер-Пресс» (16+)
07.50, 09.50, 10.05, 10.50, 11.05,
11.50, 12.05, 12.40, 14.05, 16.35,
16.50, 17.50, 19.20, 19.50, 20.50,
21.50, 22.20 «Мнение» (12+)
08.10, 12.20, 17.10 «Специальный
репортаж» (12+)
08.30, 10.40, 23.10 «Не олени
пишут» (16+)
08.40, 11.10, 13.10, 16.10 «Тут
сул*там». Программа на языке
ханты (12+)
09.10, 14.10, 18.10, 20.10, 22.30
«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»
23.30 Т/с «Желтый глаз тигра»
(16+)
02.50 Д/ф «Сесиль в стране
чудес» (12+)
05.50 Д/ф «Государственная
грамота. Законы Советской
страны. Автогигант» (12+)

Звезда

05.25, 14.15, 17.05, 04.45 Т/с
«Псевдоним «Албанец» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня
09.15, 21.00 «Открытый эфир».
Ток-шоу (16+)
11.00, 00.45 Х/ф «Вертикаль» (12+)
12.35, 18.50 «Специальный
репортаж» (16+)
13.25, 19.10 «По горячим следам»
(16+)
17.00 «Военные новости» (16+)
18.00 Д/с «Вторая мировая. пла-
мя и сталь» (16+)
20.10 «Код доступа» (12+)
22.45 «Между тем» с Наталией
Метлиной (12+)
23.10 Х/ф «Забудьте слово
смерть» (12+)
02.00 Х/ф «Ночное происше-
ствие» (12+)
03.30 Д/ф «Часовые памяти.
Воронеж» (16+)
04.20 Д/с «Москва фронту» (16+)

ПЯТНИЦА 26 января

Первый канал
05.00 «Доброе утро»
09.00, 11.00, 14.00, 16.00 Новости
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.45 «Жить здорово!» (16+)
10.35, 11.20, 14.15, 17.10 Информационный канал (16+)
15.10 «Давай поженимся!» (16+)
16.15 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.40 «Человек и закон» (16+)
19.45 «Поле чудес»
21.00 «Время»
21.45 «Голос». Новый сезон (12+)
23.30 «Матадор». «Эдуард Савенко в поисках любви» (18+)
00.55 «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 X/ф «Одесса» (16+)
23.55 X/ф «Дорогие товарищи!» (16+)
01.55 XXII Торжественная церемония вручения Национальной кинематографической премии «Золотой Орёл»

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва площадная
07.05 Д/ф «Ангкор - земля богов». (Южная Корея). 2 с. «Трон империи»
07.55 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро. «Александр Островский. Я и есть русский театр»
08.30 «Жизнь и судьба»
08.50, 22.10 X/ф «Человек в проходном дворе» 4 с. (12+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.20 X/ф «Насреддин в Бухаре»
11.45, 18.45 Д/с «Забывтое ремесло»
12.00 Д/ф «Татьянин день» 2 с.
12.45 «Больше, чем любовь»
13.30 Т/с «Порус»
14.35 «Власть факта». «Древний Рим. От республики к империи»
15.15 Д/ф «Ступени цивилизации» 2 с.
16.00 Д/с «Первые в мире»
16.15 «Энигма. Бенджамин Зандер». 1 ч.
17.15 «Письма из провинции». Гвардейск (Калининградская область)
17.50 «Музыка эпохи барокко». «Ночь королей. торжественный концерт эпохи Людовика XIV». Жорди Саваль, оркестр «Гармония народов» и Королевская капелла Каталонии
19.00 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро. «Демьян Бедный - бедный Демьян...»

19.45 Д/ф «Кино, которое было»
20.25, 01.40 «Искатели». «Амазонки Южного Урала»
21.15 «Линия жизни». Игорь Миркурбанов
23.15 Д/ф «Дневник художника. Летопись осажденного Ленинграда»
00.00 X/ф «Воробей»
02.30 М/ф «Прежде мы были птицами». «Белая бабочка»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.05 Д/ф «Полярные исследования. Красоты Кольского полуострова» (12+)
06.30 Д/ф «Полярные исследования. 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, 18.00, 19.00, 23.00 «Новости» (16+)
07.10, 11.30, 15.40, 23.10 «Специальный репортаж» (12+)
07.30, 09.10, 12.10, 14.10, 15.10, 18.30, 19.10, 20.30, 21.30 «Интервью» (12+)
07.40, 12.20, 15.20, 18.10, 20.10, 22.30 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
08.10, 10.30, 13.30, 17.10 «Документальное кино» (12+)
08.40, 11.10, 13.10, 16.10 «Ялэмдад нумгы». Программа на ненецком языке (12+)
09.40, 10.05, 11.05, 11.50, 12.05, 12.50, 14.05, 16.35, 17.40, 19.20, 19.50, 22.20, 22.50 «Мнение»
10.10, 14.40, 21.40 «Север-Пресс»
12.40, 16.50, 21.20 «Не олени пишут» (16+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
23.30 Т/с «Желтый глаз тигра» (16+)
02.50 Д/ф «Сесиль в стране чудес» (12+)
05.50 Д/ф «Арктический календарь» (12+)

Звезда

06.15 Т/с «Псевдоним «Албанец» (16+)
08.10, 09.20 X/ф «Правда лейтенанта Климова» (12+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
10.25, 13.25 X/ф «Балтийское небо» (12+)
15.05, 17.05 Т/с «Легенда для оперши» (16+)
17.00 «Военные новости» (16+)
19.40 Д/с «Загадки века с Сергеем Медведевым» (12+)
20.30 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным (16+)
21.20 «Специальный репортаж. Что русскому смешно...» (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.30 «МУЗЫКА+». «Музыка для взрослых». Дива русского романа, заслуженная артистка России Нина Шацкая» (12+)
00.50 X/ф «Порох» (12+)
02.20 X/ф «Признать виновным»
03.45 Д/с «Освенцим» (16+)
05.05 Д/с «Зафронтовые разведчики» (16+)

СУББОТА 27 января

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 К 80-летию со дня полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. «Непокоренные» (12+)
11.05 X/ф «Блокада». «Лужский рубеж» (16+)
12.15 «Блокада». «Лужский рубеж» (16+)
13.25 «Блокада». «Пулковский меридиан» (16+)
14.50 «Блокада». «Ленинградский метроном» (16+)
16.45 «Блокада». «Операция «Искра» (kat16+)
18.00 «Вечерние новости»
18.20 «Своя колея» (16+)
19.55 «Кто хочет стать миллионером?»
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером» (16+)
23.25 К 80-летию со дня полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. «Блокадное рондо» (16+)
00.30 «Подкаст. Лаб» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России. Суббота»
08.00 «Местное время. Вести-Ямал»
08.20 «Местное время. Суббота»
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула едь» (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 «Сто к одному»
11.00, 17.00, 20.00 «Вести»
11.30 «Доктор Мясников». (12+)
12.35 Иван Зубков. Спаситель Ленинграда» (12+)
13.20 Т/с «Седьмая симфония» (12+)
17.50 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова (12+)
21.00 Концерт-Реквием к 80-летию полного освобождения Ленинграда от блокады. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга
22.30 X/ф «Крик тишины» (6+)
00.05 X/ф «Светлана» (12+)
03.35 X/ф «Самая любимая» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Даниэль Дефо «Робинзон Крузо» в программе «Библейский сюжет»
07.05 М/ф «В некотором царстве...». «Приключения Буратино»
08.40 Т/с «Порус»
10.40 «Дом ученых». Максим Никитин
11.15 X/ф «Жила-была девочка»
12.25 Д/ф «Блокада. Испупление»
13.10 «Черные дыры. Белые пятна»
13.50 Д/с «Первые в мире»
14.10 «Передвижники. Архип Куинджи»
14.40 Д/ф «Страна птиц». «Совы. Дети ночи»
15.40 «Рассказы из русской истории». Владимир Мединский

16.40 Д/ф «Оптимисты»
17.20 Д.Шостакович. Симфония № 09
18.40 Д/ф «Алиса Фрейндлих»
19.30 Новости культуры
19.45 Д/ф «Приравнены к хлебу»
20.30 X/ф «Балтийское небо» 1 с. (12+)
22.00 «Агора». Ток-шоу с Михаилом Швыдким
23.05 Д/ф «Любовь за колючей проволокой»
23.45 X/ф «Мосфильма»
01.30 Д/ф «Страна птиц»
02.25 М/ф «Большой подземный бал». «Жили-были...»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.05, 05.20 Д/ф «Открытый мир. Неожиданный Кипр. Готическое кружево Белаяпайса» (12+)
06.30, 05.45 Д/ф «Государственная грамота. Законы Советской страны. Дачная эволюция» (12+)
06.45 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Куба. По стопам Че Гевары» (12+)
07.15 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Куба. Остров Свободы» (12+)
07.45 «Арктический календарь» (12+)
08.00, 18.00 «Интервью» (12+)
08.30, 18.30 «Специальный репортаж» (12+)
08.50, 18.50 «Мнение» (12+)
09.00, 02.55 Т/с «Хранители жизни» (12+)
11.00, 19.00 Т/с «Дорогой мой человек» (16+)
14.00, 23.20 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)
17.35, 04.55 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Россия. Ностальгическая коллекция» (12+)
22.00 X/ф «Битва» (6+)

Звезда

05.40 X/ф «Золотой гусь» (6+)
06.50 X/ф «Я Хортица» (12+)
08.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
08.15 «Морской бой» (6+)
09.20 Д/с «Хроника Победы» (16+)
09.50 X/ф «Голубая стрела» (12+)
11.40 «Мужики». Сослан Фидаров (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». Александр Лурья (12+)
15.20 «Главный день». «Алексей Мошкин. Победа, которую не отнять» (16+)
16.10 «Время героев» (16+)
16.35 Д/ф «Легенды разведки. Николай Кузнецов» (16+)
17.10 X/ф «Размах крыльев» (12+)
19.25 X/ф «Ожидание полковника Шальпина» (12+)
21.15 «Галерея Звезд». Юрий Сенкевич (12+)
22.55 X/ф «Балтийское небо»
01.55 Т/с «Легенда для оперши» (16+)
05.00 Д/ф «Часовые памяти. Калининградская область» (16+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

28 января

Первый канал

06.00, 10.00, 12.00 Новости
 06.10, 00.50 «Подкаст. Лаб» (16+)
 06.55 «Играй, гармонь любимая!» (12+)
 07.40 «Часовой» (12+)
 08.10 «Здоровье» (16+)
 09.20 «Мечталоион». Национальная лотерея (12+)
 09.40 «Непутевые заметки» (12+)
 10.10 «Играем свадьбу!» (12+)
 11.05 Жанна Бадоева в проекте-путешествии «Жизнь других» (12+)
 12.15 «Повара на колесах» (12+)
 13.10 «Видели видео?» (0+)
 14.00 X/ф «Ищите женщину» (12+)
 16.55 К 70-летию Леонида Ярмольника. «Я - счастливчик! До сих пор...» (16+)
 18.00 «Вечерние новости»
 19.00 «Лучше всех!». Новый сезон (0+)
 21.00 «Время»
 23.00 Т/с «Контейнер» (16+)

РОССИЯ 1

06.10 X/ф «Синдром недосказанности» (12+)
 08.00 «Местное время. Вести-Ямал»
 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
 09.25 «Утренняя почта с Николаем Басковым»
 10.10 «Сто к одному»
 11.00, 17.00 «Вести»
 11.35 «Большие перемены»
 12.35 «Блокада. День 901-й» (16+)
 13.20 Т/с «Седьмая симфония» (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 Соловьевым» (12+)
 01.30 Ленинградская симфония на берегу Невы. К 80-летию исполнения в блокадном городе

КУЛЬТУРА

06.30 М/ф «Кто ж такие птички». «Тайна третьей планеты»
 07.45 Т/с «Порус»
 09.40 «Тайны старого чердака». «Ренессанс»
 10.10 «Острова»
 10.50, 15.45 X/ф «Мосфильма»
 12.40 «История города N» с Пьером Бурелем. Себег
 13.20 «Невский ковчег. Теория невозможного». Матвей Фролов
 13.50, 01.20 Д/ф «Страна птиц»
 14.35 Д/с «Элементы» с Ольгой Темеринной»
 15.05 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «Павел Бажов. «Малахитовая шкатулка»
 17.10 «Пешком...». Москва. Сокол
 17.40 Юбилей Людмилы Поли-

ковой. «Линия жизни»
 18.35 «Романтика ромansa»
 19.30, 19.45 Новости культуры
 20.25 X/ф «Балтийское небо» 2 с. (12+)
 21.50 Балет Л.Минкуса «Баядерка»
 23.35 X/ф «Джейн Эйр»
 02.00 «Искатели». «Тайна авдотинского подземелья»
 02.45 X/ф «Рождественская звезда»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 05.20 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Кипр. Киренская крепость» (12+)
 06.25, 05.45 Д/ф «Государственная грамота. Законы Советской страны. Автогигант» (12+)
 06.40 X/ф «Битва» (6+)
 08.00 «Документальное кино» (12+)
 08.30 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
 08.50 «Интервью» (12+)
 09.00, 02.20 Т/с «Наследие Нобеля. Человек, который взорвал мир» (12+)
 09.40, 03.00 Т/с «Наследие Нобеля» (12+)
 11.00, 19.50 Т/с «Дорогой мой человек» (16+)
 14.00, 22.50 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)
 17.35 «Арктический календарь» (12+)
 17.50 Волейбол. Чемпионат России 2023 г. / 2024 г. Суперлига. Мужчины. «ФАКЕЛ» (Новый Уренгой) - «Нефтяник» (Оренбург) (12+)
 04.20 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Куба. По стопам Че Гевары» (12+)
 04.50 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Куба. Остров Свободы» (12+)

Звезда

06.00 X/ф «Забудьте слово смерть» (12+)
 07.20 X/ф «Ожидание полковника Шальпина» (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». Сергей Литаврин (12+)
 13.10 «Специальный репортаж. Что русскому смешно...» (16+)
 13.50, 03.30 Т/с «Забывшие войны России» (16+)
 18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
 19.45 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)
 23.00 «Фетисов». Ток-шоу (12+)
 23.45 X/ф «Голубая стрела» (12+)
 01.25 X/ф «Я Хортица» (12+)
 02.35 Д/ф «Гомбожаб Цыбиков. Паломник особого назначения» (16+)

НОВОСТИ ОКРУГА

Взросла поддержка проектов СОНКО на Ямале

В 2024 году округ получит около 34 миллиона рублей для поддержки социально ориентированных некоммерческих организаций. Это на восемь миллионов рублей больше, чем в предыдущем году.

Об этом стало известно 12 января на заседании Координационного комитета Фонда, который под председательством Сергея Кириенко рассмотрел заявки на софинансирование от 81 субъекта Российской Федерации.

В этом году для 31 региона размер софинансирования был увеличен по сравнению с прошлым годом, в 18 остался на прежнем уровне, а в 32 субъектах он стал меньше. При принятии решения учитывалась степень ответственности, открытости и прозрачности проведения конкурсов в этих регионах в 2023 году.

На финансовую поддержку социальных проектов НКО в 2024 году на Ямале будет распределено 103,2 миллиона рублей, из которых 69,3 миллиона рублей – это средства регионального бюджета и порядка 34 миллионов – средства Фонда президентских грантов.

Поддержка социально ориентированных НКО в округе проводится на конкурсной основе в рамках конкурса грантов губернатора Ямала. Оператор конкурса – автономная некоммерческая организация «Гранты Ямала». В этом году на конкурс поступило 236 проектов, которые в данный момент ожидают независимой экспертизы. Итоги подведут на заседании конкурсной комиссии в конце февраля 2024 года.

25 тысяч льготных авиабилетов для многодетных

Это на 15 процентов больше, чем в 2022-м году. Чаще других льготой пользовались жители Салехарда, Нового Уренгоя и Ноябрьска.

Из окружной столицы северяне чаще всего летали в Тюмень, Сочи и Москву, из газовой столицы и Ноябрьска в Москву, Минеральные Воды, Сочи и Тюмень. Самыми популярными летними маршрутами стали: Салехард - Тюмень, Салехард - Сочи и Ноябрьск - Сочи.

Мера поддержки актуальна для жителей Ямала – в округе каждая третья семья является многодетной.

– Мера поддержки для авиапутешествий многодетных семей действует по инициативе главы региона с 2019 года и за все время действия программы многодетные ямальцы приобрели более 80 тысяч билетов. Льгота позволяет семье с детьми съездить в отпуск по фиксированному тарифу и снизить финансовую нагрузку на семью. 2024 год наш Президент объявил Годом семьи. Поддержка, несомненно, будет продолжена, - прокомментировал Денис Редькин, заместитель директора окружного департамента транспорта и дорожного хозяйства.

Число пользователей программы льготных перелетов растет каждый год. Количество доступных маршрутов постоянно увеличивается. В прошлом году в сеть льготных авиамаршрутов включили направления Салехард – Казань и Надьым - Минеральные Воды. С этого года ввели два новых направления в Омск из Ноябрьска и Надьыма. С введенными в этом году новыми направлениями сеть льготных маршрутов выросла до 46, в связи с закрытием аэропортов на юге и в центральной части России будет действовать 39.

Стоимость одного билета для ребенка из многодетной семьи - 2500 рублей. Льгота распространяется на рейсы, выполняемые авиакомпанией «Ямал». Приобретать билеты необходимо на официальном сайте авиакомпании или в кассе. Для покупки не нужно справок о принадлежности семьи к льготной категории, онлайн-сервис авиакомпании обращается к базе многодетных семей Ямала и определяет право на льготный тариф автоматически. Льготная программа для путешествия ямальских многодетных семей позволяет достигать целей национального проекта «Демография».

Пресс-служба губернатора ЯНАО.

СПРОСИМ У ДОКТОРА

Что такое рак почки?

Рак почки ежегодно диагностируют более чем у 13 тысяч россиян

Рак почки – онкологическое заболевание, при котором происходит злокачественное перерождение почечной ткани. Неблагоприятно влияет на функции мочевыделительной системы, а со временем становится причиной серьезных нарушений во всем организме.

Злокачественные опухоли характеризуются инвазивным ростом с разрушением окружающих тканей. В случае с почками развитие новообразования является причиной не только дисфункции, но и повреждения сосудов и, следовательно, хронических кровопотерь. Это чревато анемией, застреванием кровяных сгустков в мочеточнике и пузыре, а также острой задержкой мочи. Распространение атипичных клеток в организме приводит к формированию метастазов. Вторичные опухоли могут локализоваться в органах дыхания, костной ткани и легких.

В клинической урологии рак почки – это третья по частоте развития онкопатология мочевыделительной системы (чаще встречаются рак простаты и мочевого пузыря). Опухоли почки в основном обнаруживают у людей старше 40 лет, возраст большинства заболевших составляет от 62 до 70 лет. У мужчин заболевание диагностируется в 2 раза чаще, чем у женщин.

Виды рака почки

Исходя из строения патологически измененных тканей, выделяют следующие гистологические типы заболевания:

- почечноклеточный;
- нефробластический;
- мезенхимальный;
- нейроэндокринный;
- герминогенный.

Для определения прогноза используется классификация рака почки по стадиям:

На первой (ранней) стадии злокачественная трансформация ограничивается тканями органа, диаметр опухоли менее 7 см. На второй стадии опухоль сосредоточена в почке, однако, диаметр ее более 7 см. В патологический процесс третьей стадии рака почки вовлечены окружающие структуры (паранефральная клетчатка, надпочечник, сосуды и диафрагма). Опухоль четвертой стадии распространяется за пределы почки. Возможно поражение органов-мишеней.

При отсутствии атипичных клеток в регионарных лимфоузлах прогнозы для пациентов благоприятные. Метастазы в лимфатических структурах и отдаленных органах значительно ухудшают прогноз пациента к выздоровлению.



Симптомы

На начальных стадиях рак почки зачастую протекает бессимптомно. Клинические проявления возникают при вторичном вовлечении заинтересованных структур или компрессии окружающих тканей.

Первым признаком рака почки обычно становится гематурия. Кровь в моче часто появляется внезапно – однократно или периодически, на фоне, казалось бы, полного благополучия человека. Она – следствие повреждения новообразованием кровеносных сосудов органа.

Позднее женщины и мужчины отмечают появление таких симптомов:

тяжесть, дискомфорт, болезненные ощущения в поясничной области; если сгусток крови перекрывает просвет мочеточника, возникает почечная колика, сопровождающаяся интенсивной схваткообразной болью в пояснице;

отеки лица, верхних и нижних конечностей; пальпируемое объемное образование в области почки; субфебрилитет (иногда повышение температуры тела является практически единственным признаком рака почки).

На поздних стадиях патология сопровождается слабостью, утомляемостью, стойким повышением артериального давления. Пациенты отмечают снижение аппетита, заметно в короткий срок теряют в весе. Частый симптом рака почек у мужчин – варикозное расширение вен семенного канатика, или варикоцеле.

У одного из четырех лиц, страдающих этой патологией, опухоль метастазирует в другие органы – легкие, головной мозг, печень, кости, что проявляется со-

ответствующей симптоматикой: неврологическими нарушениями, желтухой, кровохарканьем и аномальными переломами (возникают даже в отсутствие механического воздействия извне).

Причины рака почки

Онкопатология данной локализации рассматривается как полиэтиологическое заболевание. И хоть окончательные причины ее возникновения до сих пор не ясны, специалисты считают, что в развитии играют роль генетические, иммунные, нейроэндокринные, а также внешние факторы. Предрасполагают к раку почек следующие ситуации:

неблагоприятный семейный анамнез; табакокурение (70% лиц, страдающих этим заболеванием – заядлые курильщики); артериальная гипертензия; сахарный диабет; ожирение; травмы почек; радиационное воздействие на организм; работа во вредных условиях (с химическими веществами, красителями); длительное применение некоторых медикаментов; хронические болезни почек (пиелонефрит, нефролитиаз, хроническая почечная недостаточность).

Злокачественная трансформация клеток зачастую происходит в результате воздействия одновременно нескольких провоцирующих факторов.

При обнаружении заболевания на ранних этапах развития, своевременном и правильном лечении, показатели пятилетней выживаемости составляют 80-90%. Именно поэтому крайне важно регулярно проходить профилактические обследования.

В.Ч. Кужугет, врач онколог.

СПРОСИМ У ДОКТОРА

Холестерин: друг или враг?

Для чего организму холестерин? И какова его норма содержания в крови?

Считать холестерин «врагом человека» не совсем верно. Он является биологически необходимой частью существования организма, и его отсутствие приводит к тяжёлым нарушениям обмена веществ. Холестерин используется для построения мембран клеток, в печени холестерин – предшественник желчи, участвует в синтезе половых гормонов, в синтезе витамина D. К атеросклерозу и дисфункции сердечной мышцы ведёт избыточное поступление холестерина: тогда повышается его концентрация в крови (гиперхолестеринемия или гиперлипидемия) и образуются холестериновые бляшки на стенках кровеносных сосудов.

Холестерин в крови содержится в следующих формах: общий холестерин, холестерин липопротеидов низкой плотности (ЛПНП), холестерин липопротеидов высокой плотности (ЛПВП). Эти формы холестерина определяются при клиническом обследовании больных и здоровых людей, но в различных концентрациях.

Холестерин липопротеинов низкой плотности – основная транспортная форма общего холестерина. Холестерин ЛПНП переносит общий холестерин в ткани и органы. Определение холестерина ЛПНП проводят для того, чтобы выявить повышение холестерина в крови. При повышении выше нормы это уже «плохой холестерин». При развитии сосудистых заболеваний именно холестерин ЛПНП – источник накопления бляшек в стенках сосудов. Риск развития атеросклероза и ишемической болезни сердца (ИБС) тесно связан с холестерином ЛПНП.

Холестерин липопротеинов высокой плотности (ЛПВП, или «хороший холестерин») осуществляет транспорт жиров, включая общий холестерин, от одной группы клеток к другой, где холестерин ЛПВП сохраняется или распадается. Холестерин ЛПВП переносит холестерин из сосудов сердца, сердечной мышцы, артерий мозга и других периферических органов в печень для его выведения из организма в виде желчи. Тем самым холестерин ЛПВП удаляет излишки холестерина из организма.

Холестерин поступает в организм из двух источников: основная часть – вырабатывается в организме человека (50-80%) в основном в печени, немного – в коже, надпочечниках и стенках кишечника в виде холестерола. Чуть меньше трети поступает в организм из продуктов питания. Холестерин содержится в субпродуктах, жирном мясе, икре, рыбе, сливочном масле, яйцах, молоке и других продуктах животного происхождения. Если тот или другой (а

Нормы холестерина

Нормы холестерина общего в крови – 3,0 - 6,0 ммоль/л.

Нормы содержания холестерина ЛПНП в крови для мужчин – 2,25 - 4,82 ммоль/л, для женщин норма холестерина – 1,92 - 4,51 ммоль/л.

Нормы уровня холестерина ЛПВП для мужчин – 0,7 - 1,73 ммоль/л, для женщин уровень холестерина крови в норме – 0,86 - 2,28 ммоль/л.



то и оба сразу) источника перевыполняют план поставок, уровень холестерина в крови растёт. Когда стенки наших сосудов по какой-то причине ослаблены, то в местах повреждений начинают откладываться излишки так называемого «плохого» холестерина.

Повышенный холестерин, или гиперхолестеринемия, приводит к образованию атеросклеротических бляшек: холестерин присоединяется к стенкам сосудов, сужая просвет внутри них. На холестериновых бляшках образуются тромбы, которые могут оторваться и попасть в кровеносное русло, вызвав закупорку сосудов в различных органах и тканях, что может привести к атеросклерозу, инфаркту миокарда и другим заболеваниям. Анализ покажет повышенное содержание холестерина в крови, что характерно для людей, в чьем рационе преобладает пища, богатая углеводами и насыщенными жирами.

Уровень холестерина снизить можно, изменив рацион пищи. Во-первых, необходимо употреблять в пищу меньше продуктов, в которых содержится холестерин: ограничить употребление сладостей, яиц, масла, заменить жирное молоко на обезжиренное. Во-вторых, необходимо заменить насыщенные жирные кислоты на ненасыщенные. Ненасыщенные жирные кислоты содержат растительные масла и рыбий жир.

Зачастую снижение холестерина без помощи врача – весьма сложная задача, которая не каждому по плечу. Снижение холестерина своими силами малоэффективно в тех случаях, когда повышенный холестерин (общий холестерин, ЛПВП, ЛПНП) или гиперхолестеринемия – симптом следующих заболеваний: ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда (уровень холестерина выше 6,22 ммоль/л); атеросклероз, заболевания печени (первичный цирроз, внепеченочные желтухи); заболевания почек (гломерулонефрит, хроническая почечная недостаточность, нефротический синдром); хронический панкреатит, рак поджелудочной железы; сахарный диабет; гипотиреоз; ожирение; дефицит соматотропного гормона (СТГ); подагра; алкоголизм.

Высокий холестерин крови может быть следствием приема половых гормонов или контрацептивов. Обычно при беременности холестерин повышенный. Высокий – в крови у людей, подверженных стрессам, курению и злоупотреблению алкоголем.

Понижение холестерина, или гипохолестеринемия, не менее опасно для здоровья человека. Тест холестерина может показать снижение уровня холестерина (общего холестерина, ЛПВП, ЛПНП) при нарушении усвоения жиров, голодании, обширных ожогах. Снижение холестерина может быть симптомом следующих заболеваний: гипертиреоз; хроническая сердечная недостаточность; мегалобластическая анемия; заболеваний крови и кроветворных органов (талассемия, миеломная болезнь); сепсис; острые инфекционные заболевания; терминальная стадия цирроза печени, рак печени; хронические заболевания легких, туберкулез легких.

Низкий холестерин характерен для людей, чья пища бедна насыщенными жирами и холестерином. Низкий уровень холестерина крови наблюдается вследствие приема некоторых медицинских препаратов, например эстрогенных (половых) гормонов.

Будьте здоровы!

А.В. Куулар, врач кардиолог.

КРУПНЫМ ПЛАНОМ

Видеть руками и сердцем

Рассказ об удивительном человеке, восприимчивое осязание которого является основным ключом в работе

В начале 2023 года в Мужевской центральной районной больнице появился специалист, который видит болезни своих пациентов руками. Звучит как фантастика, но в действительности утрата одного из органов чувств влечет за собой обострение других.

Родился и вырос Юрий Грачёв в пятнадцати километрах от Кургана, в селе Садовое. По причине слабого зрения Юра был переведен в специализированную школу города Шадринск, которую успешно окончил. Затем перед юношей стал вопрос «Куда идти и чем заниматься?». Долго не думая, Юрий прошел полугодовое обучение массажу, получил диплом и начал практиковаться. В то время массажист мог приступить к работе, не имея медицинского образования. С профессией Юрий Анатольевич не прогадал. Зрение его покинуло, и весь мир оказался на кончиках пальцев. Порядка двадцати лет опытный специалист проработал в участковой больнице на родине и в прямом смысле слова поставил на ноги не один десяток человек.

В связи с принятием новых законов в нашем государстве, дипломы массажистов без медицинского образования оказались недействительны. Юрий Анатольевич поступил в Свердловский медицинский колледж, который окончил в 2019 году с отличием, что является неопровержимым доказательством его профессионализма и природного таланта. Обладатель красного диплома остался в Екатеринбурге, преподавал и вел частную практику. Разлука с супругой и детьми вынудила оставить работу. Семья Грачёвых приняла решение переехать в Красноярский край и в поисках стабильности рассматривала предложения о работе из объявлений в Интернете. Выбор пал на предложение Мужевской центральной районной больницы, и в феврале 2023 года Юрий Анатольевич впервые ступил на ямальскую землю.

- Смену климата перенёс нормально, - делится мужчина. - В коллективе встретили тепло и доброжелательно. А когда на душе хорошо, то и морозы нипочём!

Работа не заставила себя долго ждать. Ни для кого не секрет, что проблемы с позвоночником и болевые ощущения в мышцах и суставах доставляют огромный дискомфорт людям во все времена. Нового специалиста сразу приняли и по достоинству оценили его профессиональные качества.

Среди пациентов быстро распространилась информация, что в поликлинике работает чудо-массажист.

- У меня возникла проблема с правой рукой, плечевой сустав не мог выполнять свои функции в полном объеме, - поделился пациент, для которого абсолютное здоровье рук и ног имеет особое значение, так как его жизнь частично связана со спортивной деятельностью. - Юрий Анатольевич разработал мой плечевой сустав, боль ушла, и вот уже на протяжении года я не знаю никаких проблем с суставом. Хочу поблагодарить гуру своего дела за работу и индивидуальный подход!

- Юрий Анатольевич – профессионал своего дела. Всегда пунктуален, аккуратен, с огромным опытом и профессиональным образованием, - делится жительница Мужей Евгения Вялых. - Человек работает с душой и на совесть. С ним приятно общаться, я довольна его работой и советую другим. У моего четырехмесячного сына был тонус шеи и ног, и педиатр назначил курс общего массажа. Через 8 дней мы уже увидели результат. Ребёнку был сделан качественный массаж, тщательно проработаны все проблемные зоны. Хочу сказать Юрию Анатольевичу большое спасибо. Успехов Вам в вашей нелёгкой работе!

Выполнение своих профессиональных обязанностей требует от массажиста



немалых затрат, как физических, так и эмоциональных. Секрет восстановления сил Юрия Грачёва довольно прост, в первую очередь это здоровый сон, долгие прогулки, физические упражнения, включая растяжку, а выходные – обязательно в кругу семьи. Выполнение домашнего задания с младшим сыном и беседы с женой Ириной помогают переключиться и отвлечься от работы.

Специалист убежден в том, что массаж – это пассивная гимнастика для тела и мышц. Если не совмещать со спортом или ЛФК, то эффекта не будет. В свободное время Юрий Анатольевич изучает уникальные методики лечения позвоночника и суставов.

В прошлом году наш герой отпраздновал свой юбилей – 50-летие. Примечательно, что 32 года из них он посвятил массажной практике.

- Очень важно беречь свой организм, прислушиваться к себе и не оставлять проблемы на завтра, - предупреждает Юрий Грачёв. - Упущенное время не вернуть, а восстановить здоровье может оказаться совсем непросто.

Уже 28 лет Юрий Грачёв пользуется абстрактным мышлением и развитой интуицией, а зрит образами, в своем роде доступными только ему. Каждый видит в своем спектре, и то, что для одного очевидно, для другого навсегда остается загадкой.

Галина Артеева.
Фото Татьяны Паршуковой.

НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ

"Любим невзгодам вопреки Мы память бережно храним"

В Горковской сельской библиотеке состоялся вечер памяти Лидии Венгерской

В морозный день 15 января авторы горковского проекта «Семигорье» Наталья Русских и Наталья Бельх пригласили односельчан на вечер памяти, посвящённый нашей землячке, коллеге, подруге, замечательному человеку, местной поэтессе Венгерской Лидии Георгиевне. Неравнодушные и активные горковчане собрались в сельской библиотеке, радушные хозяйки которой приветливо отозвались провести совместное мероприятие.

В этот день Лидии Георгиевне исполнилось бы 88 лет. Символическая дата - два знака бесконечности. Так же как бесконечно уважение и восхищение этой удивительной женщиной, её творчеством, душевностью поэтических строк её стихов. Так же как бесконечна память и благодарность её многочисленных учеников, воспитанников, коллег, друзей.

Наверное, немного найдётся таких людей, которые оставили бы о себе столько тёплых воспоминаний, душевных историй и простой человеческой благодарности. А ещё нам остались её стихи. Стихи, воспевающие красоту родной природы, силу нашей земли, историю малой Родины, судьбы людей, их трудовую славу и простые земные дела. Стихи, каждая строчка которых согревает душу добром, искренностью и восхищением. Ведь не даром уже 20 лет горковчане с удовольствием и гордостью поют «Горковский вальс» и «Горковский гимн» - песни на слова Венгерской Лидии Георгиевны и музыку Бульгиной Марины Афонасьевны.

Родилась Лидия Георгиевна в далёком северном посёлке Гыдойма, затем, перед самой войной, семья переехала в село Кушеват, где и прошло детство, наполненное трудностями военного времени и воспоминаниями о дружбе, о качелях, взлетающих до облаков, песнями, играми, общением с природой, которая навсегда покорила сердце и стала источником творческого вдохновения в будущем. Затем была учёба в Салехардском национально-педагогическом училище и Тюменском педагогическом институте. С дипломом учителя истории Лидия Георгиевна вернулась в родные края. Её педагогический опыт формировался в Горковской средней школе. И даже сегодня её выпускники, уже взрослые люди, с восхищением вспоминают уроки истории, на которых Лидия Георгиевна, обладая мастерством рассказчика, не просто передавала знания, а «как бусинки на ниточку нанизывала исторические факты, сплетая в единое полотно повествования», было интересно, понятно и всё хорошо запоминалось. С детским восторгом эти взрослые люди вспоминают походы под руководством своего классного руководителя. И местные байки, страшилки, предания - о Шишиге и о кушеватской княжне, песни на берегу у костра, игры на поляне и ещё много чего, что до сих пор живёт в



памяти её учеников (сегодня в педагогике это называется - событийный подход в обучении).

Педагогическая стезя привела Лидию Георгиевну в Горковскую коррекционную школу, где она работала воспитателем и старшим воспитателем. Порядок и чистота в интернате, строгое соблюдение режимных моментов, чёткое распределение дежурства, организация свободного времени воспитанников в выходные и праздничные дни, ежедневная ответственность за каждого ребёнка - справлялась со всем на 5+!

Энергичная, заводная, очень ответственная, Лидия Георгиевна стала одним из лидеров коллектива, организатором многих интересных и полезных дел. При ней воскресные прогулки в Кушеват стали традиционными. А в Кушевате ребят уже ждали игровые программы, обязательная фляга горячего чая и свежий хлеб. И множество рассказов об истории этого места, о традициях жителей да и просто старинные сказки и житейские байки - на них Лидия Георгиевна была большой мастерицей.

В то время в школе было много молодых педагогов. Именно под руководством Лидии Георгиевны они формировали свой профессиональный опыт, на практике проверяя постулаты педагогической теории. А она организовывала, одобряла, поддерживала, помогала, вдохновляла на творчество. И сама была неиссякаемым творцом - писала стихи, стихотворные подводки, диалоги в стихотворной форме, что очень украшало выступления. Говорила, что легче самой придумать, чем где-то искать материал для сценария.

Никогда не скупилась на добрые слова в адрес коллег. Частишки, адресно переданные песни, стихи к юбилею - всегда воспринимались на «ура», согревали душу искренние слова, идущие от сердца.

В краеведческой работе нашего проекта «Семигорье» мы постоянно используем

стихи Лидии Георгиевны. Можно просто рассказать историю посёлка, но поэтические строки нашей землячки о событиях тех лет несут мощный эмоциональный заряд, такой, что слушатели не остаются равнодушными. Эти стихи проникают в душу, побуждают в людях лучшие чувства, любовь и уважение к истории своего посёлка. И желание знать и хранить память о предках.

О чём бы ни писала Лидия Георгиевна - о людях и судьбах, о красоте родной природы, о детях войны, о коллегах и подругах - все её стихи жизнеутверждающие, позитивные, добрые, наполненные любовью и оптимизмом, светлой верой в будущее. И каждое стихотворение - это бесценный труд души. Труд, который окутается блеском в глазах и человеческой памятью, которая греет душу всех, кто хотя бы раз общался с Лидией Георгиевной.

Счастья большого!

Здоровья вам крепкого!

Силы и веры в себя!

Пусть мелочи жизни,

Проблемы житейские

Вас не смутят никогда!

Такое напутствие и пожелание оставила нам, ныне живущим, человек широкой души, неиссякаемого творчества и жизнерадостия, наша уважаемая землячка Лидия Георгиевна Венгерская.

В течение вечера звучали стихи талантливой горковчанки в исполнении односельчан, добрые воспоминания тех, кому посчастливилось дружить и общаться с ней. А завершилось мероприятие дружеским чаепитием.

Кто-то зажигает свечу, кто-то звёзды, а кто-то зажигает сердца людей счастьем. Светлая Вам память, Лидия Георгиевна, и большое спасибо за песни, стихи, общение, помощь, дружбу.

Наталья Русских.

Фото предоставлено автором.

ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Свидетели прошлого — наше бесценное богатство

На территории Шурышкарского района расположены 20 объектов культурного наследия федерального значения, 4 объекта регионального значения и один объект местного значения

Продолжение. Начало в № 2 «СП».

Священный лабаз В.П. Пастырева



Лабаз был построен в 1923 году. Изначально хозяевами постройки являлись Петр Иванович и Мария Константиновна Пастыревы. В дальнейшем по наследству лабаз перешел их сыну Владимиру Петровичу (Т.Я. Орлова). Строение представляет собой постройку в виде простой клетки, выполненной из колотых досок врубкой «в простую лапу с остатком». В традициях домостроения северных ханты главным является торцевой фасад с расположенным посередине дверным проемом, состоящим из двух косяков с выбранной четвертью. Помимо слег кровли, во фронтоны как главного, так и заднего фасадов врезаны жерди-вешала. Остальные фасады глухие. Лабаз имеет двухскатную кровлю архаичной самцово-слеговой конструкции. Самцами являются фронтонные доски торцевых стен лабаза. На них в специальные пазы уложены тонкие жерди – слегги. Дощатая кровля, лежащая на слегах, сверху укреплена с помощью двух продольно уложенных досок. С целью гидроизоляции между досками кровли и слегами предложена береста. В лабазе хранятся культовые предметы и хозяйственные вещи рода Пастыревых.

Священный лабаз В.Ф. Тогачева



Объект был построен в начале XX века. Принадлежал лабаз Тогачеву Василию Федоровичу и его супруге Анне Яковлевне (В.П. Нахрачева). Представляет собой простую клетку, выполненную из колотых досок, врубленных по углам «в охряпку» или, как еще называют эту врубку, «в простую лапу с остатком». Главным является торцевой фасад с устроенным в нем дверным проемом. Дверной блок состоит из двух косяков с выбранной четвертью. Верхняя часть проема, выбранная в доске стены, имеет интересную дугообразную форму, характерную для русского домостроения. Остальные фасады глухие. Боковые продольные и задний торцевой фасады имеют систему дополнительного укрепления, состоящую из двух вкладышей-обойм, уложенных в пазы в досках стен, и вертикальных жердей, продетых через обоймы снаружи и внутри лабаза. Здание имеет двухскатную кровлю архаичной самцово-слеговой конструкции. Самцами являются фронтонные доски торцевых стен лабаза. На них в специальные пазы уложены тонкие жерди – слегги. На слегги укладывается дощатая кровля и прижимается сверху охлупнем из двух досок. В лабазе хранятся культовые предметы и хозяйственные вещи рода Тогачевых.

Хозяйственный лабаз Тогачевых



Построен лабаз в 1928 году, и изначально он стоял на деревянных сваях. По воспоминаниям Сюлись Олега Прокопьевича, сваи лабаза рухнули примерно в конце 1970-х годов. Лабаз располагается на участке, который считается родовым местом семьи Тогачевых. На данный момент участок, на котором стоит лабаз, принадлежит их потомку О.П. Сюлись. Постройка представляет собой простую клетку, выполненную из колотых досок врубкой «в простую лапу с остатком». В главном торцевом фасаде устроен дверной проем, состоящий из двух косяков с выбранной четвертью. Помимо слег

кровли, во фронтоны как главного, так и заднего фасадов врезаны жерди-вешала. Остальные фасады глухие. Боковые продольные фасады и задний фасад имеют систему дополнительного укрепления, состоящую из двух вкладышей-обойм, уложенных в пазы в досках стен, и вертикальных жердей, продетых через обоймы снаружи и внутри лабаза. Сооружение имеет двухскатную кровлю архаичной самцово-слеговой конструкции.

Хозяйственный лабаз П.Н. Тогачева



Лабаз был возведен в 1926 году (Нахрачева В.П.). Представляет собой постройку в виде простой клетки, выполненной из колотых досок врубкой «в простую лапу с остатком». Два нижних окладных венца лабаза выполнены из бревен. В традициях домостроения северных ханты главным является торцевой фасад с расположенным посередине дверным проемом, состоящим из двух косяков с выбранной четвертью. Верхние концы косяков имеют длинные выпуски, которые служат для дополнительного укрепления конструкции дощатого фронтона. Остальные фасады глухие. Они имеют дополнительное укрепление с помощью деревянных «обойм» и жердей, продетых через обоймы снаружи и внутри здания. Здание имеет двухскатную кровлю архаичной самцово-слеговой конструкции. Самцами являются фронтонные доски торцевых стен лабаза. На них в специальные пазы уложены тонкие жерди – слегги. Дощатая кровля, лежащая на слегах, сверху укреплена с помощью двух продольно уложенных досок.

Продолжение в следующем номере.

И.И. Ребась,
специалист по обеспечению сохранности
объектов культурного наследия
природно-этнографического
парка-музея «Живуэн».



– Молодые семьи могут воспользоваться электронным сертификатом на покупку товаров для новорожденных детей.



– Все пользователи проекта имеют доступ к программе лояльности, которая предоставляет скидки на товары и услуги у партнеров проекта.



– Жители могут посещать различные культурные, образовательные, оздоровительные и спортивные мероприятия по привлекательным условиям.

Сервис "Единая карта жителя Ямала" предлагает различные возможности и привлекает жителей региона следующими мерами поддержки:



– Есть возможность получить читательский билет для посещения библиотек в Ямало-Ненецком автономном округе.



– Пользователи "Единой карты жителя" могут воспользоваться скидками до 10% на услуги спорта.

– Люди старшего поколения (мужчины от 60 лет, женщины от 55 лет) имеют возможность бесплатно посещать культурные, образовательные, оздоровительные и спортивные мероприятия.

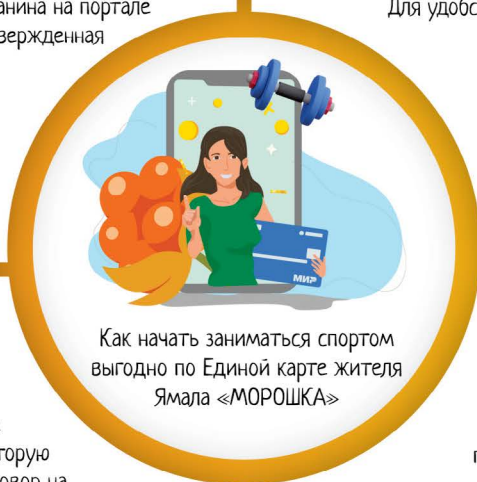


Подключите свою карту МИР к проекту

1

Войдите в личный кабинет гражданина на портале ek.yanao.ru. Вам потребуется подтвержденная учетная запись портала Госуслуг.

Подключите свою действующую карту платежной системы МИР к проекту Единая карта жителя Ямала «МОРОШКА».



Установите мобильное приложение

Для удобства получения услуг установите на телефон мобильное приложение «Единая карта жителя Ямала».

Доступно для скачивания в App Store, Google Play, AppGallery

3

Заклучите договор со спорт. организацией

2

Обратитесь в организацию, предоставляющую услуги в сфере физической культуры и спорта, которую хотите посещать, и заключите договор на получение услуг.

Как начать заниматься спортом выгодно по Единой карте жителя Ямала «МОРОШКА»

Пользуйтесь картой и получайте скидку

Предъявите Единую карту жителя Ямала или QR-код из мобильного приложения при посещении занятия.

4

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

1. Я не хочу привязывать свою банковскую карту/Боюсь давать данные своей карты, систему могут взломать – система безопасна и не собирает данные лицевого счета банковской карты и пин-кода к карте. Банковская карта служит носителем информации держателя карты (фамилия и имя, номер карты)
2. У меня нет такого мобильного телефона/нет места на телефоне для установки приложения. – В случае отсутствия мобильного телефона гражданин может воспользоваться бесплатной картой "МИР".
3. Я не хочу регистрироваться в ЕКЖЯ, скидка на услуги меня не интересует (я занимаюсь бесплатно) – мы это понимаем, но у нас вносятся новые правила посещения спортивного объекта, все посетители учреждения должны проходить процедуру идентификации посредством Единой карты жителя Ямала.
4. У меня нет карты МИР – карту можно легко завести в любом банке. Во многих банках она бесплатна.

5. Не хочу чтобы за мной следили – отслеживание отсутствует. Мы вводим новые правила посещения спортивных объектов.

6. У меня нет местная прописка – если Вы проживаете на территории ЯНАО и у вас есть банковская карта "МИР", вы можете пользоваться услугами по Единой карте жителя Ямала.

7. У меня нет госуслуг (или я не знаю или не хочу знать/восстанавливать пароль от них) Есть другой способ регистрации на ЕКЖЯ? – регистрация на портале Единой карты жителя возможна только через Госуслуги.10. Я не хочу регистрироваться, скидкой в 10% коммуналку не оплатишь, машину не заправишь (на моем бюджете это никак не отразится) – скидка по карте является бонусом для наших посетителей. В учреждении вносятся новые правила посещения спортивного объекта, все посетители учреждения должны проходить процедуру идентификации посредством Единой карты жителя Ямала.

8. Не регистрировался на fan id и на вашем ЕКЖЯ тоже не буду (мне нечего скрывать, но мне это не нравится) – мы это понимаем. Но в учреждении вносятся новые правила посещения спортивного объекта, все посетители учреждения должны проходить процедуру идентификации посредством Единой карты жителя Ямала.



ГОД СЕМЬИ И ДЕТСТВА

НОВЫЕ ЖИЗНИ, НОВЫЕ СЕМЬИ**Год семьи в Шурьшкарском районе открыла девочка**

Первым ребёнком Шурьшкарского района в наступившем году стала девочка. Машенька – третий ребёнок в семье Мингалёвых – появилась на свет в родильном отделении Мужевской ЦРБ 1 января в 15 часов 10 минут.

В Мужевской ЦРБ сообщили, что акушерки Елена Дружинина, Елена Карпова, врач акушер-гинеколог Алина Мылдык и врач-неонатолог Лариса Никонова приняли девочку весом 3730 граммов и ростом 52 см.

По данным районной больницы, в 2023 году на свет появились 133 новых жителя нашего района, в том числе одна двойня. Из них в родильном отделении Мужевской ЦРБ приняли 21 новорожденного – 11 мальчиков и 10 девочек.

По информации отдела загс Шурьшкарского района, в ушедшем году родители чаще выбирали для новорожденных такие имена, как: Анна, Ева, София, Арсений, Дмитрий, Иван, Кирилл, Саве-

лий. Среди редких и необычных имен можно назвать следующие: Велена, Апполон, Самсон.

В брак в 2023 году вступила 41 пара. В большинстве случаев семьи создавались молодыми людьми в возрасте от 25 до 34 лет. Наибольшее количество браков регистрировалось в марте, августе, сентябре и ноябре – по 5.

Напомним, что ямальцы, вступившие в брак в возрасте от 18 до 35 лет, получают «Сертификат молодожёнов». Он даёт право на прохождение бесплатного обследования в течение 6 месяцев с момента заключения брака. А за рождение детей семьи получают материнские капиталы. Отметим, что 1 февраля 2024 года материнский капитал проиндексируют на 7,5%. Выплата за первого ребенка составит 631 тысячу рублей, за второго – 833,8 тысяч рублей. Если семья уже получала маткапитал за первенца, за второго ребенка доплатят 203 тысячи. Помимо федерального, ямальские семьи

получают региональный материнский капитал. Он самый большой в стране: на второго ребенка – 150 тысяч рублей, на третьего и последующих детей – 500 тысяч рублей.

Порядок получения материнского капитала и единовременных выплат при рождении второго, третьего и последующих детей упрощен. Такое право сохраняется за родителями, даже если ребенок появился на свет в другом регионе. Регистрировать рождение в органах загс ЯНАО необязательно.

Нововведение 2024 года для ямальцев – возможность использования регионального материнского капитала для оплаты любых медицинских услуг. Статус медицинского учреждения не имеет значения. Ямальцы могут обратиться в частные клиники и выбрать специалиста, даже если его услуги входят в перечень обязательного медицинского страхования.

Тамара Куляева.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

❑ **Внимание многодетных семей!** Департамент строительства, архитектуры и земельных отношений Администрации Шурьшкарского района напоминает гражданам, имеющим в составе семьи трех и более детей, о необходимости в срок до 01 апреля текущего года пройти обязательную перерегистрацию заявителей, состоящих на учёте в качестве лиц, имеющих право на получение земельных участков в собственность бесплатно.

В соответствии с пунктом 15 части 1 статьи 7-3 Закона Ямало-Ненецкого автономного округа от 19 июня 2009 года № 39-ЗАО «О регулировании отдельных земельных отношений в Ямало-Ненецком автономном округе» в случае непоступления или поступления не в полном объёме в период перерегистрации документов, обязанность по предоставлению которых возложена на заявителя, уполномоченный орган принимает решение о снятии с учёта граждан.

Всю необходимую информацию о прохождении перерегистрации можно найти на официальном сайте Администрации Шурьшкарского района.

Справки по телефону 8(34994) 2-10-83, отдел землепользования.

❑ **Внимание, субъекты малого и среднего предпринимательства и самозанятые!** Управление имущества администрации Шурьшкарского района сообщает об утверждении перечня муниципального имущества муниципального округа Шурьшкарский район, свободного от прав третьих лиц (за исключением права хозяйственного ведения, права оперативного управления, а также имущественных прав субъектов малого и среднего предпринимательства и физических лиц, не являющихся индивидуальными предпринимателями и применяющих специальный налоговый режим «Налог на профессиональный доход»), предусмотренного частью 4 статьи 18 Федерального закона

от 24 июля 2007 года № 209 – ФЗ «О развитии малого и среднего предпринимательства в Российской Федерации» (далее - Перечень). Более подробно ознакомиться с Перечнем можно на официальном сайте Администрации Шурьшкарского района, перейдя по ссылке <https://admmu.j.yanao.ru/activity/22445/>

❑ **Муниципальное унитарное предприятие «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.

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

БЛАГОДАРНОСТЬ

Выражаем сердечную благодарность родственникам, друзьям, коллегам - работникам АО «Ямалкоммунэнерго», односельчанам за оказанную моральную и материальную поддержку нашей семье, разделившим горечь невосполнимой утраты самого родного и любимого человека: мужа, отца, дедушки брата, дяди Канева Анатолия Васильевича.

Особую признательность и благодарность выражаем в организации и проведении похорон родственникам, односельчанам: Матвееву Михаилу Михайловичу, Тендрякову Владимиру Юрьевичу, Парша-

кову Михаилу Александровичу, Мымриной Полине Афанасьевне, Паршаковой Татьяне Александровне, Хрупаловой Марине Михайловне, Рыловой Ирине Аркадьевне, Яркиной Оксане Валерьевне, Контеровой Галине Вячеславовне.

Большое спасибо за отзывчивость, внимание добрым людям, кто оказался с нами в скорбную минуту. Желаем Вам всем крепкого здоровья, Вашим родным и близким.

*С глубоким уважением
семьи Каневых, Рябчуновых, Мымриных,
Матвеевых, Чупровых, Русмиленко.*

СОБОЛЕЗНОВАНИЕ

10 января 2024 г. в с.Лопхари ушла из жизни дитя войны, ветеран ЯНАО, многолетняя мать Русмиленко Мария Захаровна.

Совет первичной организации ветеранов поселения Лопхаринское выражает искренние соболезнования Конево Светлане Григорьевне, всем родным и близким по поводу ухода из жизни матери, бабушки, прабабушки Марии Захаровны Русмиленко.

Светлая и добрая память навсегда сохранится в сердцах односельчан. Скорбим вместе с вами.

Совет ветеранов с.Лопхари.

МЫ ЗА ЗОЖ!

"Новогодние рекорды" для юных спортсменов

Спортивная и игровая площадки по Кедровой в Мужах не пустуют даже в зимние дни

В последний день зимних каникул на спортивной площадке по ул. Кедровой ставили новогодние рекорды. Выйти в морозный день на улицу, чтобы активно и с пользой для здоровья провести время – это уже рекорд. Пришедшие на спортивно-игровую программу мальчишки и девчонки разогрелись не на шутку: бег на лыжах, фехтование валенками, игры в «Городки», «Снежки», «Ветер северный, ветер южный» не давали скучать и мёрзнуть.

Далеко за пределами площадки раздавались крики и смех взбодрившихся ребят и их наставников.

- Даже в дни каникул наши тренировки по боксу не прекращались. Ребята упорно занимались и утром, и вечером. А сегодня по плану работы детской спортивной школы у нас стояли игры на свежем воздухе, - рассказал тренер РДСШ «Юниор» Сергей Крутов. - К счастью, морозы отступили, и мы смогли выйти из зала. Пришли мальчишки из нашего

отделения боксёров и просто гуляющие поблизости ребята. Думаю, всем понравилось. Такие активности на свежем воздухе очень полезны.

Напомним, что игровая и спортивные площадки появились по Кедровой благодаря федеральному проекту «Формирование комфортной городской среды». Спортивная была построена в 2021 году, в 2022 году здесь были проведены работы по водоотведению, ремонту тренажёров, особое внимание уделено безопасности объекта. Игровая площадка построена в 2023 году. Проект «Формирование комфортной городской среды» позволяет жителям района самим выбрать объект благоустройства, который им нужен больше всего. Ямальцы всегда активно голосуют на портале «Живём на Севере». Так, к примеру, игровая площадка по Кедровой в Мужах набрала 1431 голос.

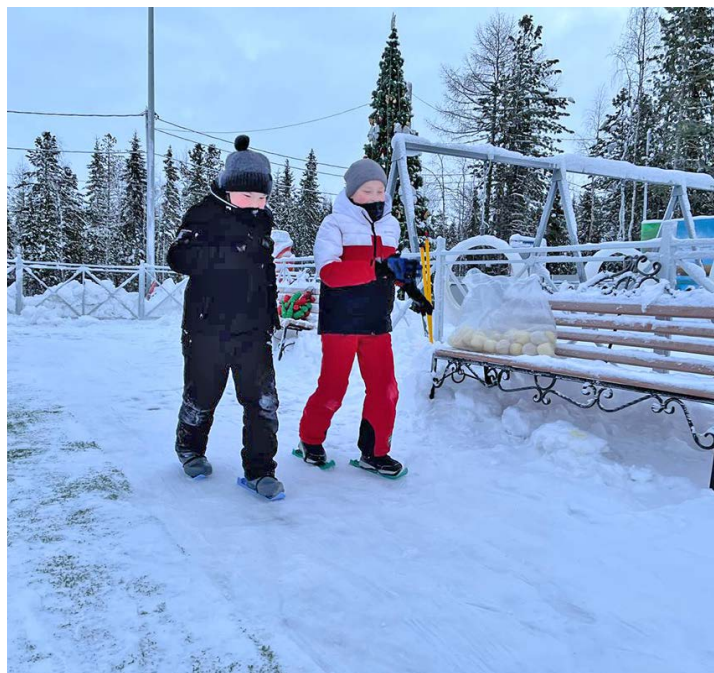
Её строительство было начато в июне, завершено в начале октября прошлого

года. Условно она поделена на две зоны: для подростков и взрослых, также имеется игровая зона для малышей.

Эта территория пользуется популярностью у жителей села, особенно его южной части, в любое время года. Южная часть Мужей сегодня – это активно развивающийся микрорайон, его выбирают для строительства молодые семьи. Поэтому здесь можно часто увидеть мамочек с малышами. Нередко на спортивной площадке проводят свои тренировки воспитанники спортивной школы «Юниор».

Накануне Нового года здесь установили и нарядили ёлку, поставили надупных Деда Мороза и Снегурочку и сделали двух зайчишек из льда. И в праздничные дни эти площадки стали ещё одним местом притяжения для жителей и гостей райцентра.

Тамара Куляева.
Фото автора.



МБУ общественно-политическая газета

**СЕВЕРНАЯ
ПАНОРАМА**

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

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

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

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