

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕСТВЕННО-
ПОЛИТИЧЕСКАЯ
ГАЗЕТА

СЕВЕРНАЯ ПАН РАМА

51 (7180)
23 декабря
2023 года

ВЫХОДИТ
ПО СУББОТАМ
ИЗДАЁТСЯ
С 8 СЕНТЯБРЯ
1940 ГОДА

"Время выбрало нас зажигать души-свечи..."

18-20 декабря в Мужах прошёл районный конкурс профессионального мастерства "Педагог года-2023"

И вновь Мужевская школа собрала педагогическое сообщество района, вновь со сцены актового зала звучали песни о призвании учителя и любви к своему делу, вновь произносилось традиционное пожелание конкурсантам: «Пусть победит лучший из лучших!».

На торжественной церемонии открытия всеобщее внимание было приковано не только к участникам «Педагога года». Здесь были награждены и победители районного этапа регионального конкурса «Человек года знаний». Напомним, что он проходил в форме народного голосования на портале живемнасевере.рф с 24 по 29 ноября. В номинации «Первый учитель» больше всех голосов набрала Элеонора Панащенко, учитель русского языка и литературы Мужевской школы, в номинации «Сердце отдаю детям» победителем стала Айсылу Яхина, учитель английского языка Мужевской школы, в номинации «Успех в спорте и творчестве» лидером оказался Алексей Михайлов, педагог дополнительного образования Овгортской школы, и в номинации «Вместе весело шагать» первое место у Людмилы Филипповой, воспитателя детского сада «Оленёнок». Все они будут представлять район на окружном конкурсе.

На сцену были также приглашены участники первого районного конкурса «Юный педагог». Это учащиеся педагогических классов: Данил Конев, Алина Куртямова, Андрей Свалов, Анастасия Озелова, Елена Созонова, Полина Уша-



кова, Тимур Яхин, Нина Сотруева, Алёна Соломатова, Дарья Иванцова, Ирина Лонгortoва. Им предстояло пройти два конкурсных испытания – самопрезентацию и фрагмент урока.

И наконец, собравшимся ветеранам педагогического труда, членам жюри,

учителям и общественности представили участников конкурса «Педагог года-2023».

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА 3 СТ.

ПРЯМОЙ ЭФИР
С ГЛАВОЙ РАЙОНА



4 - 6, 15 - 16



ЭСКУЛАП

7 - 8, 13 - 14

ВСТРЕЧИ
С ЯМАЛ ИРИ



20

В РУСЛЕ СОБЫТИЙ

Совет представителей КМНС

15 декабря под председательством главы района Олега Попова прошло заключительное в этом году заседание районного Совета представителей коренных народов Севера

Обсудили выполнение установок предыдущего заседания Совета. В частности, о ремонте клуба в Усть-Войкарах. Летом здание отремонтировано, теперь здесь тепло и в морозы. И как рекомендация прозвучало пожелание наполнять работу культурного учреждения полезными для досуга войкарцев мероприятиями.

Начальник управления сельского хозяйства Евгений Михайлов рассказал о новациях в федеральном законодательстве. В частности, в той его части, что касается охоты. Новые поправки федерального законодательства позволяют теперь представителям КМНС выезжать на охоту без получения сезонных путевок. Для чего необходимо будет, конечно, пройти регистрацию и поставить отметку в охотничий билет. Прочие требования – в части сроков и соблюдения нормы добычи не меняются. Что касается добычи лицензионных видов животных, остается прежним требование – получение лицензий.

Начальник отдела КМНС райадминистрации Иван Сандрин рассказал о поддержке студентов из числа коренных малочисленных народов. Учащиеся из нашего района из числа КМНС могут получать именные и социальные стипендии, возмещение расходов на проживание в



общежитии и съемном жилье, сертификаты на получение среднего специального образования.

Участники Совета познакомились с презентацией предстоящего районного Дня оленевода, который пройдет в марте следующего года в новой локации – на базе парка-музея «Живун». Предполагает-

ся вывести праздник на новый уровень и по масштабу, и по наполнению праздничными и спортивными мероприятиями. Члены Совета высказали свои замечания, предложения по вопросам повестки дня.

Николай Рочев.
Фото Татьяны Паршуковой.

Новый руководитель молодёжного отделения

15 декабря в райцентре прошло отчётно-выборное заседание расширенного правления шурышкарского филиала ассоциации «Ямал – потомкам!»

Участников расширенного заседания приветствовали председатель Думы Шурышкарского района Александр Худалей, Любовь Кондыгина, руководитель общественной организации «Шурышкарские изъятас» и член Делового совета Ассоциации коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока Лариса Жаринова.

В начале собрания Почётную грамоту Ассоциации КМНС Сибири и Дальнего Востока вручили Алёне Тогачевой, бывшему руководителю молодёжного отделения филиала ассоциации «Ямал – потомкам!».

Один из основных вопросов повестки – это выборы председателя молодёжного отделения филиала. В преддверии общественного собрания на пост выдвинулся только один молодой кандидат – Светлана Владимировна Пырсева, которая решением расширенного состава правления

и была назначена новым руководителем молодёжного отделения.

– Инициатором выдвижения моей кандидатуры стал Дмитрий Ильич, он предложил мне возглавить молодёжное отделение, – сообщила Светлана Пырсева. – Я подумала и согласилась, небольшой опыт общественной деятельности и работы с молодёжью у меня имеются. Я готова продвигать наше молодёжное отделение. О будущих планах говорить пока преждевременно, потому как до наступления 2024 года первоочередной задачей является формирование команды, включая представителей всех поселений района. Далее необходимо выработать стратегию общественной деятельности среди нашей молодёжи и активно работать.

В ходе отчетно-выборной конференции решением собрания утверждён новый состав правления, список представителей обновился фактически на 50

процентов. Распоряжением президента регионального общественного движения ЯНАО Ассоциации «Ямал - потомкам!» руководителем филиала назначен действующий председатель Дмитрий Ильич Тарагупта. Советом старейшин продолжит руководить Ольга Ефимовна Заваруева. В ближайшем времени состоится собрание для утверждения и формирования состава молодёжного отделения и совета старейшин.

– Основной целью молодёжного отделения филиала ассоциации сегодня является привлечение молодёжи коренных народов к решению своих проблемных вопросов, – отметил Дмитрий Тарагупта. – Это поддержка социальных, творческих, предпринимательских инициатив сельской молодёжи, содействие социальному развитию, воспитание патриотизма.

Вениамин Горяев.

ОБРАЗОВАНИЕ

"Время выбрало нас зажигать души-свечи..."

18-20 декабря в Мужах прошёл районный конкурс профессионального мастерства "Педагог года-2023"

НАЧАЛО НА 1 СТР.

За звание «Учитель года-2023» в борьбу вступили Милана Шолбановна Лама-Саан, учитель английского языка МБОУ «Восяховская СОШ «ОЦ»; Елена Аркадьевна Кельчина, учитель английского языка МБОУ «Шурышкарская СОШ «ОЦ»; Илья Владимирович Очиров, учитель истории МОУ «Социально-культурный центр с. Лопхари»; Светлана Алексеевна Канц, учитель русского языка и литературы МБОУ «Мужевская СОШ»; Аяс Мыктыр-Оолович Ооржак, учитель биологии МБОУ «Восяховская СОШ «ОЦ».

Номинацию «Воспитатель года» представили Ольга Валентиновна Петрунина, воспитатель МДОУ «Детский сад «Оленёнок»; Ксения Александровна Иванцова, воспитатель дошкольного отделения МБОУ «Питлярская СОШ «ОЦ»; Ирина Павловна Лонгортова, воспитатель дошкольного отделения МБОУ «Шурышкарская СОШ «ОЦ»; Наида Камалдиновна Стрюкова, воспитатель МДОУ «Детский сад «Алёнушка».

В номинации «Педагогический дебют» за победу боролись Лена Анваровна Гиладжетдинова, музыкальный руководитель МДОУ «Детский сад «Алёнушка»; Екатерина Вячеславовна Телушкина, учитель-логопед МБОУ «Питлярская СОШ «ОЦ»; Александр Николаевич Беляевских, педагог-организатор МБОУ «Мужевская СОШ»; Альфред Вазубаевич Баев, преподаватель-организатор ОБЖ МБОУ «Шурышкарская СОШ «ОЦ».

Владислав Александрович Шаханин, учитель истории и обществознания МБОУ «Азовская СОШ «ОЦ».

Всем конкурсантам пришлось нелегко. Заявить о себе так, чтобы сразу запомниться, заработать баллы за оригинальность и творческий подход, провести занятие так, чтобы зажечь в глазах учеников интерес и в то же время донести материал, успеть раскрыть все свои возможности и продемонстрировать методические наработки – такие задачи стояли перед конкурсантами.

Программа трёх конкурсных дней была очень насыщенная. В первый день участникам необходимо было выступить с самопрезентацией. Это испытание носило название «Буктрейлер». С помощью созданного заранее короткого видеоролика конкурсанты рассказывали о своих любимых книгах и о том, как прочитанное повлияло на их жизнь. Во второй день проходили открытые уроки, занятия и мастер-классы. В тре-

тий – «Педагогические импровизации», «Педагогические дебаты», «Мотивационная речь» и «Педагогический Stand Up». Было сложно, интересно и порой даже весело. Горящие глаза участников и улыбки на лицах членов жюри говорили сами за себя.

- Для меня конкурс – это новый опыт, новые творческие и образовательные открытия, - призналась участница из Мужей Лена Гиладжетдинова. – Участие в таком значимом конкурсе очень важно для меня. Очень хотелось бы победить, ведь это даст шанс заявить о себе на региональном уровне.

Каждый раз организаторы конкурса стараются привнести в программу что-то новое и креативное. То, что отвечало бы требованиям времени. Цифровые технологии конкурсанты использовали и в «визитках», и на уроках. А для претендующих на звание «Учитель года» было даже специальное испытание – «Цифра в классе».

- Современный учитель должен уметь разбираться в новых технологиях, - считает участник из Лопхарей Илья Очиров. – И на этом конкурсе я как раз хочу показать, как можно на уроке истории использовать инновационные технические решения, в том числе искусственный интеллект. Я и буктрейлер создал с его помощью. Пока это только, конечно, апробация, но уже очень интересно! Я вообще считаю профессию учителя самой интересной и многогранной.

На торжественной церемонии закрытия конкурса подвели итоги Года педагога и наставника. Специально созданный фильм напомнил обо всех значимых событиях тематического календарного отрезка. Среди них открытие первичных отделений РДДМ «Движение первых» и 55-летний юбилей «Алёнушки», открытие школ в Овгорте и Горках, конкурс «Юные профессионалы» и участие наших педагогов в Арктическом образовательном форуме, открытие «Точек роста» и молодёжных пространств в школах района, 55-летний юбилей Горковской коррекционной школы и открытие новой группы детского сада «Оленёнок». Год был плодотворным и творческим, богатым на победы и достижения.

Безусловно, в календарь знаменательных событий в сфере образования в 2023 году войдет и I районный конкурс «Юный педагог». Победу в нём одержала учащаяся Мужевской школы Алёна Соломатова. Призёрами конкурса стали учащаяся Горковской школы Елена Соконова и учащийся Мужевской школы Тимур Яхин. Лауреатами – учащаяся Мужевской школы Нина Сотруева, уча-



щаяся Овгортской школы Ирина Лонгортова и учащаяся Питлярской школы Дарья Иванцова.

И наконец, наступил волнительный и долгожданный момент. Для награждения победителей конкурса профессионального мастерства «Педагог года-2023» на сцену поднялся глава района Олег Попов. В номинации «Учитель года» победу одержал учитель истории Лопхаринской СОШ Илья Владимирович Очиров. В номинации «Воспитатель года» лучшей признана Ксения Александровна Иванцова из Питлярского образовательного центра. Главный приз в номинации «Педагогический дебют» достался Лене Анваровне Гиладжетдиновой, музыкальному руководителю детского сада «Алёнушка».

«Вы доказали всем и, прежде всего, себе, что можете справиться с любыми испытаниями», - отметил Олег Попов. Он поблагодарил всех педагогов района за их труд, преданность профессии, успехи, душевность и вклад в развитие системы образования района.

Народное признание в рамках конкурса «Педагог года» получила Ирина Павловна Лонгортова, воспитатель из Шурышкар. Она набрала наибольшее количество голосов в онлайн-голосовании.

Виват, победители! Да здравствуют педагоги Шурышкарского района!

Тамара Куляева.
Фото Татьяны Паршуковой.

ПРЯМОЙ ЭФИР

"Впереди нас ждут серьёзные проекты"

21 декабря состоялся прямой эфир с главой Шурышкарского района. Олег Попов подвёл итоги уходящего года и поделился планами на следующий — 2024-й

На связь с радиослушателями и подписчиками социальной сети ВКонтакте Олег Николаевич вышел из студии «Мужчи-FM». Ведущий эфира Ахмед Курашинов и помощник главы Валентина Никитина задавали вопросы от жителей района, поступившие до и во время прямой линии. А начался разговор с приятного: вспомнили, как недавно отметили День района, каким необычным был торжественный концерт и церемония награждения заслуженных жителей района. Подвели итоги года.



Лучшие проекты года - 2023

Проект «Большое педагогическое путешествие» - победитель конкурса «Мой Шурышкарский: курс на развитие»



« Этот проект позволил нашим школьникам из педагогического класса проехаться по всем школам нашего района. Они вели уроки, встречались со своими сверстниками и ветеранами. Погружались в педагогическую среду. И когда мы вручали награду куратору проекта Зульфие Сынгизовой и ребятам, очень приятно было смотреть на их светлые такие лица и горящие глаза. Хочется пожелать им большой удачи! »

Проект внутримунципального дорожного сообщения. За 2023 год было перевезено 600 жителей района



« Перевозки будем продолжать осуществлять и дальше. Тарифы остаются прежними. Хочется отметить, что департаментом транспорта этот пилотный проект был рекомендован другим муниципалитетам в части организации пассажирского сообщения внедорожной техникой. Реализация проекта была бы невозможна без участия правительства округа и поддержки губернатора. Средства были выделены немалые – и на приобретение самих трэколов, и на возмещение затрат на перевозку (субсидирование стоимости билетов). »

ПРЯМОЙ ЭФИР

Открытие Горковской средней школы. 11 лет горковчане ждали этого события



Благодаря поддержке Дмитрия Андреевича Артюхова мы смогли провести реконструкцию школы. Буквально под занавес летнего сезона, 31 августа, получили лицензию на образовательную деятельность. И сегодня горковские школьники учатся в одну смену в комфортных современных условиях.

Открытие молодёжно-спортивного центра в Мужах



Все гости, которые у нас в этом году побывали, очень высоко оценили этот объект, говорили, что он смело бы вошел в топ локаций городов-миллионников. А стоит ли говорить, каким успехом центр пользуется среди наших жителей?!

Строительство новой смотровой площадки и лыжной базы

С реализацией этого проекта мы заходим в еще один большой и интересный инвестиционный проект – обустройство спортивно-парковой зоны. Эту задумку поддержал губернатор. Мы уже ведем проектно-изыскательские работы, чтобы потом сразу приступить к строительно-монтажным.



ПРЯМОЙ ЭФИР

Планы на 2024 год. Реализация крупных проектов

Строительство дорог на двух новых улицах
Афанасьева и Корепанова в Мужах.
Общая протяженность 4 километра



« Субсидии нам предоставлены. Я знаю, что люди очень ждут эти 118 земельных участков. Некоторые жители уже начали строить там дома. »

Реконструкция улицы Советская.
Обустройство тротуаров
и лотков под коммуникации

« Здесь предполагается перенос инженерной инфраструктуры, устройство тротуаров, лотков под коммуникации. Работы предстоит очень много. И я хочу предупредить жителей райцентра, что будут, разумеется, неудобства, связанные с передвижением по этой дороге, но иначе нам ремонт не провести. »

Подготовка земельного участка под строительство инфекционного
корпуса Мужевской центральной районной больницы

« Планируем завершить подготовку к лету. С тем, чтобы уже строительно-монтажные работы по заведению модульного здания инфекционного отделения начались в летне-осенний период. »

Введение в эксплуатацию
дома по Республике, 17

« Сейчас решаются юридические вопросы о передаче права собственности. Совсем скоро, в конце января - начале февраля, мы вручим ключи 18 семьям, которые туда переселятся. »



Сдача двух секций дома по улице
Совхозная, 14.
В 40 квартир люди переселятся
из аварийного жилья.

Сдача двух секций
седьмого корпуса
по улице Уральская
(микрорайон Юганский) – 47 квартир.



« Сейчас решаются юридические вопросы о передаче права собственности. Совсем скоро, в конце января - начале февраля, мы вручим ключи 18 семьям, которые туда переселятся. »

Начало строительства дома по улице
Совхозная, 16. Сдача в 2025 году
(24 квартиры)

Расселение аварийного дома по ул. Республики, 15

« Согласно квартирографии, мы переселяем жителей этого дома в несколько домов – в корпуса 5 и 8 микрорайона Юганский, в дома по улице Совхозная 16 и Совхозная 10. Срок окончания переселения – конец 2025 года. »

ЭСКУЛАП № 12

ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

Наше здоровье – в наших руках!

О результатах диспансеризации взрослого населения в 2023 году

Ежегодно в целях выявления заболеваний и рисков среди взрослого населения проводятся следующие профилактические осмотры:

- диспансеризация определенных групп взрослого населения (осмотр определенных возрастов);
- углубленная диспансеризация (тем, кто переболел ковидом);
- профилактические осмотры (гражданам до 40 лет, кто не подлежит в текущем году диспансеризации).

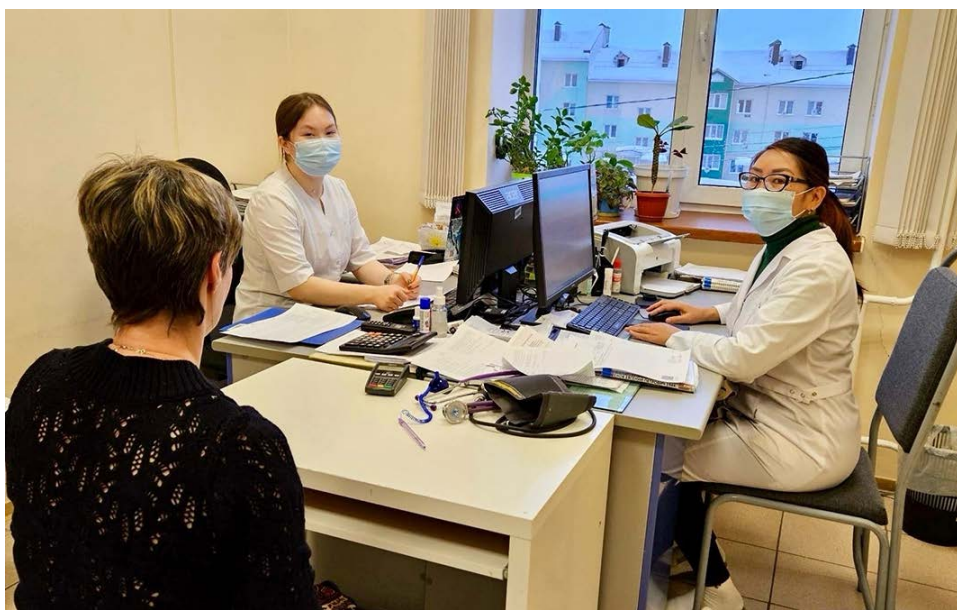
В 2023 году данные осмотры в Шурьшкарском районе были проведены 3124 гражданам, из них диспансеризацию по возрастам прошли 2508 человек, углубленную диспансеризацию – 394, профилактические медосмотры – 222. Все прошедшие распределены по группам здоровья: в 1-ю группу здоровья вошли 623 жителя района, во 2-ю группу – 208, в 3-ю группу – 1273, в 3б группу – 911 человек.

В первую группу распределяются здоровые лица. Во 2-ю группу – граждане с рисками, которые непременно приведут к заболеваниям. В 3-ю группу – распределяются пациенты с заболеваниями, которые нуждаются в диспансерном учете врачами любых специальностей. В 3б группу распределяют людей с различными заболеваниями, не относящихся к 3-й группе.

По заболеваниям на первом месте – сердечно-сосудистые заболевания, к ним относятся артериальная гипертензия, ИБС – у 1168 человек. На втором месте – заболевания системы пищеварения – 213, на третьем месте – болезни эндокринной системы – 131. Впервые в жизни выявленные заболевания – артериальной гипертензией – у 80 человек, с сахарным диабетом – 7 человек, с онкологией – 5 (из них 4 случая на ранней стадии). Очень много случаев с железодефицитной анемией и многими другими заболеваниями.

Во время осмотров были выявлены следующие риски: избыточная масса тела – 1468 случаев, нерациональное питание – 1143, низкая физическая активность – 521, курение – 389, повышенный холестерин – 308, повышенный сахар – 241 и другие.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что в первую очередь необходимо усилить профилактические меры по увеличению физической активности граждан и пропаганде правильного рационального питания. Это важно для снижения



не только веса у граждан, но и снижения холестерина и сахара. Борьбу с курением и алкоголизмом также нужно продолжать вести, ведь если мы не устраним эти риски, они непременно приведут к хроническим заболеваниям, которые укорачивают жизнь, снижают качество жизни, приводят к нетрудоспособности граждан,

увеличивают материальные затраты на лекарства и т.д.

Уважаемые жители Шурьшкарского района! Ваше здоровье – в ваших руках! Берегите себя и обязательно ежегодно проходите профилактические осмотры.

Р.П. Ондар, врач кабинета медицинской профилактики.

Результаты вакцинации от гриппа

В Шурьшкарском районе завершилась прививочная кампания против гриппа в рамках Национального календаря профилактических прививок. 6050 жителей Шурьшкарского района, из которых 2220 детей, прошли вакцинацию против гриппа. Таким образом, привито 95,1% от запланированного объема населения, необходимо для создания коллективного иммунитета.

Вакцинация является самым эффективным методом профилактики гриппа. Первыми в районе прививки получили группы риска – дети до шести месяцев; школьники, работники медицинских и образовательных организаций, транспорта и коммунальной сферы; беременные женщины; призывники; престарелые граждане и те, кто страдает хроническими заболеваниями.

Иммунизация в районе проводилась тремя вакцинами: «Совигрипп», «Ультрикс Квадри» и «Гришпол Квадривалент».

Впереди новогодние каникулы, а значит, это время для активностей на улице всей семьей и друзьями. Просим относиться к своему здоровью с заботой!

А.М. Санача-оол, врач-эпидемиолог.

Как не испортить новогодние праздники, употребляя алкоголь?

Медицинская статистика – вещь упрямая: количество обращений к врачам с жалобами на проявления последствий алкогольной интоксикации в новогодние каникулы возрастает на 40-50%.

Тревожно и то обстоятельство, что в этот праздничный период увеличивается и количество отравлений алкогольсодержащей продукцией, включая смертельные. Количество психозов алкогольного генеза достаточно велико. Поэтому стоит осознанно подойти к планированию новогодних празднеств.

Тема безопасной дозы алкоголя достаточно давно и широко обсуждается в научных кругах. Мнения ученых разные, величину безопасной дозы рассматривают в зависимости от разных факторов. В увеличении величины этой дозы заинтересованы, прежде всего, производители, продавцы алкоголя, продавцы антигосических веществ, рестораторы. На самом деле, каждый человек, достигший 25-летнего возраста, знает свою норму и старается придерживаться ее. Систематически превышают норму те, кто от природы имеет повышенный риск стать алкоголиком. Вывод из этого один: опасность употребления алкоголя заключается не столько в количестве выпитого, сколько в принципиальной сути употребления алкоголя.

Условно безопасными дозами употребления алкоголя, по рекомендациям ВОЗ, являются: для женщин – не более 30 г чистого спирта (примерно 1,5 бутылки пива, 80 мл водки, два бокала сухого вина, для мужчин – не более 40 г чистого спирта (около двух бутылок пива, 100 мл водки или трех бокалов сухого вина). Важно помнить, что эта, пусть и условно безопасная норма, не должна превышать, в том числе, и в новогодние каникулы.

Как сказал известный ученый, врач психиатр-нарколог: «В душе не должно быть пустоты, душу надо наполнять, и тогда не будет места пристрастиям».

Для того чтобы максимально обезопасить себя от соблазнов, провоцирующих факторов и возможных вредных последствий злоупотребления алкоголем в период длинных выходных, попробуйте придерживаться следующих рекомендаций.

Во-первых, правильно подготовьтесь к новогодней ночи:

- постарайтесь отдохнуть и выспаться. Известно, что усталость провоцирует раздражительность, повышение тревожности, желание быстро расслабиться, в том числе, с помощью употребления большого количества спиртного;
- разнообразьте выбор безалкогольных напитков на столе по Вашему вкусу;
- запланируйте праздник, а не застолье. Продумайте праздничную программу, которая будет требовать активного участия;



- не пейте натощак. Ешьте больше овощей и фруктов. Избегайте переедания продуктов, дающих лишнюю нагрузку на печень;

- не смешивайте разные спиртные напитки (винный спирт с зерновыми, белые вина с красными);

- не покупайте сомнительный алкоголь в непроверенных торговых точках, критично относитесь к скидкам, внимательно изучайте этикетки, по возможности, убедившись в подлинности напитка;

- отслеживайте свое состояние, не старайтесь быстро достигнуть состояния ошутимого опьянения, пусть новогодняя ночь будет длинной. Поднимая бокал, совершенно не обязательно выпивать его до конца;

- больше двигайтесь, гуляйте (конечно, не в состоянии сильного опьянения), дышите свежим воздухом;

- помните о том, как Вы выглядите в состоянии опьянения и как будете себя чувствовать на утро, если выпьете больше запланированного;

- не покупайте на праздничный стол детское шампанское. Газированные напитки с большим количеством сахара и красителей не принесут пользы, а имитация алкоголя, понижая порог родительского запрета, по сути, является пропагандой употребления.

Во-вторых, спланируйте новогодние каникулы:

- отнеситесь к длинным выходным как к возможности сделать действительно что-то хорошее для своего как физического, так и психического здоровья;

- помните, что время субъективно измеряется количеством полученных впечатлений. Алкоголь притупляет их остроту, а потому, выпивая, мы фактически «крадем» у себя драгоценный отдых, психологически сокращая новогодние каникулы;

- спланируйте выходные так, чтобы

употребление алкоголя подряд в течение нескольких дней, не вписывалось в Ваше расписание (необходимость сесть за руль, катание на лыжах, коньках и т.д.);

- реализуйте давнюю мечту или просто сделайте то, чего бы очень хотелось, но на что никогда не хватает времени (мастер-класс по живописи, встреча с давними друзьями, поход в театр, посещение СПА, просто неспешная прогулка и т.д.);

- включите в свои планы физическую нагрузку.

Для людей со сформированной зависимостью к алкоголю и другим психоактивным веществам наиболее верной рекомендацией будет «не употреблять спиртное вообще», и это - единственный выход остаться в трезвости, не уйти в запой, оказавшись в результате на больничной койке. В этом случае, для встречи Нового года, безусловно, необходимо выбирать непьющие компании.

Если все-таки количество выпитого алкоголя превысило допустимую дозу и самочувствие человека ухудшилось, необходимо как можно быстрее вызвать у пострадавшего рвоту. Для этого дать выпить 1 литр слабосоленого раствора комнатной температуры. Данная мера позволит вывести остатки алкоголя, который еще не успел попасть в кровь. Если самочувствие продолжает ухудшаться, вызовите скорую медицинскую помощь. До приезда бригады скорой медицинской помощи, если больной без сознания, то его надо уложить на ровную твердую поверхность, повернуть голову набок, чтобы не было аспирации рвотными массами. При нарушении дыхательной и сердечной деятельности проводится непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Пусть новогодняя ночь станет началом чего-то светлого и радостного, а не поводом для сожаления!

В.С. Самсонов, врач психиатр-нарколог.

ПОНЕДЕЛЬНИК 25 декабря

Первый канал
05.00 «Доброе утро»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 19.00, 03.00 Новости
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.45 «Жить здорово!» (16+)
10.35, 11.20 «Подкаст. Лаб» (16+)
12.50, 14.15, 22.45 Информационный канал (16+)
17.20 «Давай поженимся!» (16+)
18.15 «Мужское/Женское» (16+)
19.25 Что? Где? Когда?
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Доктор Преображенский» (16+)
00.10 «Подкаст. Лаб». «Свидетели Эйзенштейна» (16+)
00.55 «Подкаст. Лаб». «Россия и Запад на качелях истории» (16+)
01.40 «Подкаст. Лаб». «Антропология» (16+)
02.25 «Подкаст. Лаб». «Легкие деньги» (16+)
03.15 «Подкаст. Лаб». «Летописи конца времен» (16+)
04.05 «Подкаст. Лаб». «20 лет спустя» (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России»
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 «Местное время. Вести-Ямал»
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 «Вести»
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)
14.55 «Наши» (12+)
16.30 «Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Тайны следствия - 23» (16+)
23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Склифосовский» (16+)
04.05 Т/с «Морозова» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва Шехтеля
07.00 «Черные дыры. Белые пятна»
07.55 «Невский ковчег. Теория невозможного». Нина Лебедева
08.25, 23.50 Т/ф «Тебе, юность! Новогодний водевиль» (12+)
09.15 «Острова»
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.40 «Вокруг смеха»
12.45 «Новости. Подробно. Арт»
13.00 Х/ф «Осенний марафон» (12+)
14.35 «Валенки»
15.00 «Агора». Ток-шоу с Михаилом Швыдким
16.05 «Линия жизни»
17.15 «Рассказы из русской истории». Владимир Мединский
18.35 «Театральная летопись.

Избранное»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Я - Божьей милостью - певец...»
22.15 Х/ф «Марчелино, хлеб и вино»
01.50 Д/ф «Валерий Приёмыхов. Я тебя люблю»
02.30 «Запечатленное время». «Лед и золото»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00 Д/ф «Открытый мир. Неожиданный Кипр. Остров крестоносцев» (12+)
06.30, 22.30 Д/ф «Культурное наследие России. Традиции резьбы по дереву» (12+)
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 19.00, 23.00 «Новости» (16+)
07.10, 12.10, 15.30, 18.30, 20.30 «Документальное кино» (12+)
07.40, 09.30, 10.05, 11.05, 12.05, 12.40, 14.05, 14.50, 16.35, 19.20, 19.50, 20.00, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)
08.10, 09.10, 10.30, 13.10, 14.10, 17.30, 19.10, 21.40 «Интервью» (12+)
08.40, 11.10, 16.10 «Северный колорит» (12+)
09.20, 11.50, 14.40 «Не олени пишут» (16+)
09.40, 13.40, 18.10, 20.10 «Север-Пресс» (16+)
10.10, 15.10, 17.10, 21.20 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
11.30, 14.20, 23.10 «Специальный репортаж» (12+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
23.30 Т/с «Вольная грамота» (16+)

Звезда

05.20 Х/ф «Без права на ошибку» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.20 Д/с «Автомобили Второй мировой войны» (16+)
11.00, 18.50 «Специальный репортаж» (16+)
11.15 Т/с «Большая перемена» (12+)
13.40, 17.05, 03.35 Т/с «Участок лейтенанта Качуры». «Иллюзия охоты» (16+)
17.00 «Военные новости» (16+)
18.00 Д/ф «105 дней неизвестной войны» (18+)
19.10 «По горячим следам» (16+)
20.10 «Ищу своих» (12+)
21.00 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.15 Т/с «Россия молодая» (12+)
01.45 Х/ф «В добрый час!» (12+)

ВТОРНИК 26 декабря

Первый канал
05.00 «Доброе утро»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 Новости
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.45 «Жить здорово!» (16+)
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45 Информационный канал (16+)
17.15 «Давай поженимся!» (16+)
18.05 «Мужское/Женское» (16+)
19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Доктор Преображенский» (16+)
00.10 «Подкаст. Лаб». «Легкие деньги» (16+)
00.55 «Подкаст. Лаб». «Драгоценные истории» (16+)
01.40 «Подкаст. Лаб». «Не льком шить» (16+)
02.25 «Подкаст. Лаб». «Гори огнем!» (16+)
03.15 «Подкаст. Лаб». «Неформат» (16+)
04.05 «Подкаст. Лаб». «Свидетели Эйзенштейна» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России»
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 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 «Тайны следствия - 23» (16+)
23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Склифосовский» (16+)
04.05 Т/с «Морозова» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва иль-фонпетровская
07.00, 15.10 Д/ф «Цирк нашего детства»
07.55 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро. «Янина Жеймо. Эталонная Золушка»
08.30, 23.45 Т/ф «Новогодние часы»
09.10 Д/ф «Лесной дворец Асташово»
09.40 «Оттепель. В добрый час»
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.25 «Мария Миронова в своем репертуаре...»
12.45 «Новости. Подробно. Книжки»
13.00 Х/ф «Королевская свадьба» (12+)
14.35 «Сани, саночки»
16.05 Д/ф «Человек на все времена. Михаил Швыдкой»
17.15 Д/ф «Валерий Приёмыхов. Я тебя люблю»
17.55 «Запечатленное время». «Лед и золото»

18.35 «Линия жизни»
19.45 «Главная роль»
20.05 Вечер, посвященный юбилею композитора в Концертном зале имени П.И.Чайковского
21.30 Д/с «Стоп! Сшито! Костюм в кино»
22.00 Х/ф «Игра в четыре руки» (12+)
01.40 «Королевство кривых зеркал». Королю всё прилично!»
02.20 «Запечатленное время». «Кремлёвские ёлки»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.30, 22.30 Д/ф «Культурное наследие России. Лезгинка» (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 «Интервью» (12+)
07.40, 09.10, 14.10, 23.10 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
08.10, 17.10, 20.40 «Север-Пресс» (16+)
08.30, 10.05, 10.40, 11.05, 12.05, 12.40, 13.40, 14.05, 16.35, 19.10, 19.20, 19.50, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)
08.40, 11.10, 13.10, 16.10 «Северный колорит» (12+)
09.30, 11.30, 14.30, 17.30 «Документальное 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 Ямала» (16+)
23.30 Т/с «Вольная грамота» (16+)

Звезда

05.15 Т/с «Участок лейтенанта Качуры». «Иллюзия охоты» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.15, 21.00 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
11.00, 18.50 «Специальный репортаж» (16+)
11.15 Т/с «Большая перемена» (12+)
13.40, 17.05, 03.35 Т/с «Участок лейтенанта Качуры». «Сетевая угроза» (16+)
17.00 «Военные новости» (16+)
18.00 Д/ф «105 дней неизвестной войны» (18+)
19.10 «По горячим следам» (16+)
20.10 «Улика из прошлого» (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.15 Т/с «Россия молодая» (12+)
01.35 Х/ф «Медовый месяц» (12+)
03.10 Д/с «Москва фронту» (16+)

СРЕДА

27 декабря

Первый канал

05.00 «Доброе утро»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
Новости
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.45 «Жить здорово!» (16+)
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45
Информационный канал (16+)
17.15 «Давай поженимся!» (16+)
18.05 «Мужское/Женское» (16+)
19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Доктор Преображенский» (16+)
00.10 «Шоу Вована и Лексуса» (16+)
01.10 «Подкаст. Лаб». «Психика» (16+)
01.55 «Подкаст. Лаб». «Пусть не говорят, пусть читают» (16+)
02.40 «Подкаст. Лаб». «Свидетели Эйзенштейна» (16+)
03.05 «Подкаст. Лаб». «Летописи конца времен» (16+)
03.55 «Подкаст. Лаб». «Триггеры» (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России»
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07,
08.35, 09.00, 14.30, 21.05 «Местное время. Вести-Ямал»
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 «Вести»
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)
14.55 «Наши» (12+)
16.30 «Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Гайны следствия - 23» (16+)
23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Склифосовский» (16+)
04.05 Т/с «Морозова» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва поэтическая
07.00, 15.10 Д/ф «Футбол нашего детства»
07.55 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро. «Сергей Образцов. Бибабо»
08.30 Т/ф «В тринадцатом часу ночи»
09.40 «Оттепель. В добрый час». Олег Даль
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.50 «Новогодний огонек 1984 - 1985». Ведущий Олег Ефремов
12.45 «Новости. Подробно. Кино»
13.00 Х/ф «Марчеллино, хлеб и вино»
14.35 «В царстве Снежной королевы»
16.05 «Линия жизни»
17.15 «Королевство кривых зеркал». Королю всё прилично!»
17.55 «Запечатленное время». «Конфетное счастье»
18.30 Д/ф «Жизнь в танце»
19.45 «Главная роль»
20.05 События 2023 г. XVII

Международный конкурс имени П.И. Чайковского
21.30 Д/с «Стоп! Сшито! Костюм в кино»
22.00 Х/ф «Бархатные ручки» (12+)
23.40 Т/ф «Семья как семья (Коробовы встречают Новый год)»
02.05 «Снежная королева. Оживи, милый!». Авторский фильм Александра Казакевича

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.30, 22.30 Д/ф «Культурное наследие России. Осетинский пирог» (12+)
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 23.00 «Новости» (16+)
07.10, 12.30, 17.40 «Север-Пресс» (16+)
07.30, 10.10, 15.10, 21.20 «Документальное кино» (12+)
08.10 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
08.30, 09.50, 10.05, 10.40, 10.50, 11.05, 12.05, 12.50, 13.50, 14.05, 15.40, 15.50, 16.35, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)
08.40, 11.10, 13.10, 16.10 «Изьвэ-тас олям». Программа на языке коми (12+)
09.10, 11.30, 14.30, 17.10, 20.50 «Интервью» (12+)
09.20, 14.10, 18.10 «Специальный репортаж» (12+)
09.40 «Не олени пишут» (16+)
13.30, 18.30, 23.10 «С полем!» (16+)
18.50 Волейбол. Чемпионат России 2023 г. / 2024 г. Суперлига. Мужчины. «Шахтер» (Солигорск) - «Факел» (Новый Уренгой) (12+)
21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
23.30 Т/с «Вольная грамота» (16+)

Звезда

05.10 Т/с «Участок лейтенанта Качуры». «Сетевая угроза» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.15, 21.00 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
11.00, 18.50 «Специальный репортаж» (16+)
11.15 Т/с «Большая перемена» (12+)
13.40, 17.05 «Участок лейтенанта Качуры». «Смертельный танец» (16+)
17.00 «Военные новости» (16+)
18.00 Д/ф «105 дней незапамятной войны» (18+)
19.10 «По горячим следам» (16+)
20.10 Д/с «Секретные материалы» (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.15 Т/с «Россия молодая» (12+)
01.45 Х/ф «Сицилианская защита» (12+)
03.10 Д/с «Москва фронту» (16+)
03.30 Т/с «Участок лейтенанта Качуры». «Смертельный танец» (16+)

ЧЕТВЕРГ

28 декабря

Первый канал

05.00 «Доброе утро»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
Новости
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.45 «Жить здорово!» (16+)
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45
Информационный канал (16+)
17.15 «Давай поженимся!» (16+)
18.05 «Мужское/Женское» (16+)
19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Доктор Преображенский» (16+)
00.10 «Подкаст. Лаб». «Космические истории» (16+)
00.55 «Подкаст. Лаб». «Гори огнем!» (16+)
01.40 «Подкаст. Лаб». «Легкие деньги» (16+)
02.25 «Подкаст. Лаб». «Не льком шить» (16+)
03.05 «Подкаст. Лаб». «Антропология» (16+)
03.55 «Подкаст. Лаб». «Неформат» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России»
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07,
08.35, 09.00, 14.30, 21.05 «Местное время. Вести-Ямал»
09.34 Национальная редакция
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 «Вести»
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)
14.55 «Наши» (12+)
16.30 «Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Гайны следствия - 23» (16+)
23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Склифосовский» (16+)
04.05 Т/с «Морозова» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва. Сретенский монастырь
07.00 Д/ф «Длинная дорога в Канни. Михаил Калатозов»
07.55 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро. «Леонид Утесов. Музыкальное сердце»
08.30 Т/ф «Семья как семья (Коробовы встречают Новый год)»
09.40 «Оттепель. В добрый час». Татьяна Самойлова
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.40 «В кругу друзей с участием Владимира Винокура»
12.45 «Новости. Подробно. Театр»
13.00 Х/ф «Игра в четыре руки» (12+)
14.45 «Забывтое ремесло». «Повитуха»
15.05 Д/ф «Кино нашего детства»
15.55, 18.35 «Линия жизни»
17.15 «Снежная королева. Оживи, милый!»
17.55 «Запечатленное время». «Чудеса кинематографа»
19.45 «Главная роль»
20.05 «События 2023 года». «ХАЧАТУРЯН-ГАЛА»

20.55 Д/ф «Арам Хачатурян. Танец страсти»
21.40 Д/с «Стоп! Сшито! Костюм в кино»
22.10 Х/ф «Высокий блондин в черном ботинке»
23.40 Т/ф «Улыбнись соседу!»
01.45 «Морозко». Нет! Не прыгнесса! Королева!»
00.30 «Запечатленное время». «Новогодний капустник в ЦДРИ»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.30, 22.30 Д/ф «Культурное наследие России. Русская тряпичная кукла» (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 «С полем!» (16+)
07.30, 11.30, 15.40, 18.40 «Север-Пресс» (16+)
07.50, 09.50, 10.05, 10.50, 11.05, 11.50, 12.05, 12.40, 12.50, 14.05, 16.35, 16.50, 17.50, 19.20, 19.50, 20.00, 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 «Документальное кино» (12+)
09.40, 10.10, 12.10, 13.30, 15.10, 16.40, 19.10, 20.40, 21.20, 23.20 «Интервью» (12+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
23.30 Т/с «Вольная грамота» (16+)
04.45 Д/ф «Открытый мир. Неожиданная Россия. Выборгский замок» (12+)
05.15 Д/ф «Полярные исследования. Сказочный художник» (12+)
05.45 «Арктический календарь» (12+)

Звезда

05.05 «Участок лейтенанта Качуры». «Смертельный танец» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.15, 21.00 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
11.00, 18.50 «Специальный репортаж» (16+)
11.15 Т/с «Большая перемена» (12+)
13.40, 17.05 Т/с «Участок лейтенанта Качуры». «Черная паутина» (16+)
17.00 «Военные новости» (16+)
18.00 Д/ф «105 дней незапамятной войны» (18+)
19.10 «По горячим следам» (16+)
20.10 «Код доступа» (12+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.15 Т/с «Россия молодая» (12+)
03.15 Х/ф «Приказано взять живым» (12+)
04.50 «Участок лейтенанта Качуры». «Черная паутина» (16+)

ПЯТНИЦА 29 декабря

Первый канал

05.00 «Доброе утро»
09.00, 11.00, 14.00, 16.00 Новости
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.45 «Жить здорово!» (16+)
10.35, 11.20, 14.15, 17.10 Информационный канал (16+)
15.10 «Давай поженимся!» (16+)
16.15 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.40 «Человек и закон» (16+)
19.45 «Поле чудес»
21.00 «Время»
21.45 «Фантастика». Следующий уровень (12+)
23.40 «Матадор». «Высокая мода» (18+)
00.40 «Подкаст. Лаб». «Не лыком шить» (16+)
01.25 «Подкаст. Лаб». «20 лет спустя» (16+)
02.10 «Подкаст. Лаб». «Драгоценные истории» (16+)
02.55 «Подкаст. Лаб». «Обман вещев» (16+)
03.40 «Подкаст. Лаб». «Креативные индустрии» (16+)
04.25 «Подкаст. Лаб». «Обязательно к прочтению» (16+)
05.10 «Подкаст. Лаб». «Мелодии моей жизни» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России»
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.35 «Местное время. Вести-Ямал»
09.34 Национальная редакция
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
11.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)
14.55 «Прямой эфир». Специальный выпуск (16+)
17.50 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова. Специальный праздничный выпуск (12+)
21.50 Музыкальное гранд-шоу «Дуэль» (12+)
00.40 «Шоу Большой Страны». (12+)
01.30 X/ф «Комета Галлея» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва драматическая
07.00 Д/ф «Кино нашего детства»
07.55 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро. «Майя Плисецкая. Великая Майя»
08.30 Т/ф «Улыбнись соседу!»
09.25 «Забывтое ремесло». «Пастильница»
09.40 «Оттепель. В добрый час»
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 X/ф «Во имя жизни»
12.00 «Запечатленное время». «Конфетное счастье»
12.45 X/ф «Бархатные ручки» (12+)
14.25 X/ф «Нос»
16.05, 18.35 «Линия жизни»
17.15 «Морозко». Нет! Не прыгнесса! Королевна!»
17.55 «Запечатленное время». «Новогодний капустник в ЦДРИ»
19.45 «Главная роль»
20.05 «События 2023 года». 285 Лет Академии русского балета

им.А.Я. Вагановой

21.40 Д/с «Стоп! Шито! Костюм в кино»
22.10 X/ф «Укол зонтиком»
23.40 «2 Верник 2». Катерина Шпица и Григорий Верник
00.35 «Бенефис Людмилы Гурченко». Режиссер Е.Гинзбург
01.55 «Небесные ласточки». Моя милая Бабетта! Странно это, странно это!»
02.35 М/ф «Контакт». «Медвежуть»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 04.10 Д/ф «Открытый мир. Неожиданный Синай. До времен пирамиды Хеопса» (12+)
06.30, 22.30 Д/ф «Культурное наследие России. Гусли» (12+)
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 19.00, 23.00 «Новости» (16+)
07.10, 12.20, 15.40, 23.10 «Специальный репортаж» (12+)
07.30, 09.10, 12.10, 14.10, 15.10, 18.30, 19.10, 20.30, 21.30 «Интервью» (12+)
08.10, 10.30, 13.30, 17.10 «Документальное кино» (12+)
08.40, 11.10, 13.10, 16.10 «Ялэмдад нумгь». 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 «Мнение» (12+)
10.10, 14.40, 21.40 «Север-Пресс» (16+)
11.30 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
12.40, 16.50, 21.20 «Не олени пишу!» (16+)
15.20, 18.10, 20.10 «С полем!» (16+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
23.30 X/ф «30 свиданий» (16+)
01.00 А/ф «Белка и Стрелка. Звездные собаки» (0+)
02.25 Т/с «Вольная грамота» (16+)
04.40 Д/ф «Полярные исследования. Русское устье» (12+)
05.10 Д/ф «Полярные исследования. Певец Русского Севера» (12+)
05.40 Д/ф «Полярные исследования. Сказочный художник» (12+)

Звезда

06.35 «Участок лейтенанта Качурь». «Черная паутина» (16+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.55, 13.20, 17.05 Т/с «Граф Монте-Кристо» (16+)
17.00 «Военные новости» (16+)
19.40 «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Провал операции «Редкап» (12+)
20.30 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным (16+)
21.20 «Специальный репортаж. Что русскому смешно...» (16+)
22.00 «Здравствуй, товарищи!» (16+)
23.30 «МУЗЫКА+». «Посмотри, какая красота!» (12+)
00.50 X/ф «Эта веселая планета» (12+)
02.25 X/ф «Большая семья» (12+)
04.10 Д/ф «Новый Год на войне» (16+)

СУББОТА 30 декабря

Первый канал

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 «Умницы и умники» (12+)
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00, 12.00 Новости
10.05 «Леонид Гайдай. Все бриллианты короля комедии» (12+)
11.15 «Как Иван Васильевич менял профессию» (12+)
12.15 X/ф «12 стульев» (12+)
15.25 К 100-летию Леонида Гайдая (16+)
17.30, 18.15 Киноконцерт
18.00 Вечерние Новости
19.25 «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика» (0+)
21.00 «Время»
21.35 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига. Финал (16+)
00.00 «Самый первый Новый год» (18+)
02.25 «Подкаст. Лаб». «Неформат» (16+)
03.10 «Подкаст. Лаб». «Психика» (16+)
03.55 «Подкаст. Лаб». «Антропология» (16+)
04.40 «Подкаст. Лаб». «Драгоценные истории» (16+)
05.25 «Подкаст. Лаб». «Анекдоты» (16+)

РОССИЯ 1

04.55 X/ф «Доярка из Хацапетовки» (12+)
08.00 «Местное время. Вести-Ямал»
08.20 «Местное время. Суббота»
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды» (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 «Сто к одному»
11.00, 20.00 «Вести»
11.45 «Парад юмора. С наступающим!» (16+)
13.50 X/ф «Операция «Ы» и другие приключения Шурика» (6+)
15.40, 03.55 X/ф «Последний богатырь: корень зла» (12+)
17.50 X/ф «Последний богатырь: корень зла» (6+)
20.45 X/ф «Последний богатырь: Посланник Тьмы» (6+)
22.40 X/ф «Холоп» (12+)
00.30 X/ф «Золотой папа» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 М/ф «Жадный богач». «Мук-скороход». «Заколдованный мальчик»
07.45, 17.15 X/ф «Летучая мышь»
10.00, 19.30 Новости культуры
10.15 Д/ф «Дмитрий Кабалевский. Советский Дон-Кихот»
10.55 «Запечатленное время». «Кремлёвские ёлки»
11.25 «Зигзаг удачи. Я, можно сказать, её люблю»

12.05 X/ф «Зигзаг удачи»
13.30, 01.05 Д/ф «Карибские острова. Архипелаг звуков и красок»
14.20 X/ф «Высокий блондин в черном ботинке»
15.50 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица»
19.45 X/ф «По семейным обстоятельствам»
22.00 «Острова»
22.40 X/ф «Чародеи»
01.55 «Песня не прощается... 1974»
02.45 М/ф «Банкет»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 04.30 Д/ф «Деревни России. Кинерма» (12+)
06.20, 04.50 Д/ф «Деревни России. Старая Ладога» (12+)
06.35, 05.05 Д/ф «Деревни России. Никола-Ленивец» (12+)
06.55 А/ф «Фиксики» (0+)
08.00, 18.00 «Интервью» (12+)
08.30, 18.30 «Специальный репортаж» (12+)
08.50, 18.50 «Мнение» (12+)
09.00 «Арктический календарь» (12+)
09.15 М/с «Фиксики» (0+)
10.15 Т/с «Новогодний переполох» (16+)
13.35 Т/с «Новогодний экспресс» (12+)
16.30 X/ф «30 свиданий» (16+)
19.00 Т/с «Алёнка из Почитанки» (12+)
22.00 Т/с «Стандарты красоты» (12+)
01.15 Т/с «Стандарты красоты. Новая любовь» (12+)

Звезда

04.45 X/ф «Снегурочка» (12+)
06.10 X/ф «Новогодние приключения Маши и Вити» (6+)
07.20 X/ф «Небесный тихоход» (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. Яков Крейзер (12+)
13.10 X/ф «Сирота казанская» (12+)
14.55 X/ф «Карнавал» (12+)
18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
19.40 X/ф «Классик» (16+)
21.50 X/ф «Максим Перепелица» (12+)
23.40 X/ф «Приходи на меня посмотреть...» (12+)
01.25 X/ф «Двенадцатая ночь» (12+)
02.55 X/ф «Свадьба с приданым» (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

31 декабря

Первый канал

06.00, 10.00, 12.00 Новости
 06.10 «Подкаст. Лаб». «Свидетели Эйзенштейна» (16+)
 06.30 X/ф «Карнавальная ночь» (0+)
 08.00, 10.10 X/ф «Служебный роман» (0+)
 11.10, 12.15 X/ф «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика» (0+)
 13.05 X/ф «Москва слезам не верит» (12+)
 16.00 X/ф «Ирония судьбы. Продолжение» (12+)
 18.00 «Вечерние новости»
 18.20 Приглашаем вас к Николаю Цискаридзе на юбилей «Сегодня вечером» (16+)
 21.00 «Время»
 21.30 X/ф «Иван Васильевич меняет профессию» (0+)
 23.00, 00.00 Новогодняя ночь на Первом. 10 лет спустя (16+)
 23.55 Новогоднее обращение Президента Российской Федерации В. В. Путина

РОССИЯ 1

05.55 X/ф «Последний богатырь: Корень Зла» (6+)
 07.45 X/ф «Ы» и другие приключения Шурика» (6+)
 09.20 X/ф «Девчата» (0+)
 11.00, 20.00 «Вести»
 11.30 «Местное время. Вести-Ямал»
 11.40 X/ф «Любовь и голуби» (12+)
 13.30 X/ф «Ирония судьбы, или С лёгким паром!» (12+)
 16.50 X/ф «Джентльмены удачи» (6+)
 18.20 X/ф «Бриллиантовая рука» (0+)
 20.30 «Песни от всей души». Новогоднее шоу Андрея Малахова (12+)
 23.55 Новогоднее обращение Президента Российской Федерации В.В. Путина
 00.00 Новогодний голубой огонёк - 2024 г.

КУЛЬТУРА

06.30 M/ф «В лесу родилась елочка». «Голубая стрела».
 Новогоднее приключение»
 07.20 X/ф «По семейным обстоятельствам»
 09.30 D/ф «Страна птиц»
 10.15 X/ф «Чародей»
 12.45 D/ф «Летающая радуга»
 13.35 «Больше, чем любовь»
 14.15 X/ф «Укол зонтиком»
 15.50 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица»
 17.35 «Линия жизни»
 18.35 X/ф «Собака на сене»
 20.45 «Зигзаг удачи. Я, можно сказать, её люблю»

21.25 X/ф «Зигзаг удачи»
 22.55 «Романтика романса». Новогодний гала-концерт
 23.55 Новогоднее обращение Президента Российской Федерации В.В. Путина
 00.00 «Романтика романса»
 01.05 T/ф «В тринадцатом часу ночи»
 02.15 «Песня не прощается... 1971»
 02.50 M/ф «Великолепный Гоша»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

05.25, 09.00 M/c «Смешарики. Новые приключения» (0+)
 06.40 A/ф «Белка и Стрелка. Звёздные собаки» (0+)
 08.00, 18.00 «Документальное кино» (12+)
 08.30, 18.30 «С полем!» (16+)
 08.50, 18.50 «Интервью» (12+)
 10.15 T/c «Алёнка из Почитанки» (12+)
 13.15 T/c «Новогодний переполох» (16+)
 16.35 X/ф «С Новым годом, мамы!» (6+)
 19.00 T/c «Новогодний экспресс» (12+)
 21.55, 04.40 «Новый год! И все! Все! Все!» (12+)
 23.50 Новогоднее обращение Губернатора Ямало-Ненецкого автономного округа Д.А. Артюхова (0+)
 23.53 «Главный новогодний концерт» (12+)
 01.05 «Новогодний голубой огонёк» (16+)

Звезда

04.45 X/ф «Дайте жалобную книгу» (12+)
 06.15 X/ф «Жестокий романс» (12+)
 08.40 X/ф «Гусарская баллада» (12+)
 10.15 X/ф «Берегись автомобиля» (12+)
 11.55 «Галерея Звезд». Эльдар Рязанов (12+)
 13.30 X/ф «Старики-разбойники» (12+)
 15.00 X/ф «Зигзаг удачи» (12+)
 16.30 X/ф «Девушка без адреса» (12+)
 18.00 Новости дня (16+)
 18.10 X/ф «Мужчина в моей голове» (16+)
 20.15 Новогодний выпуск программы «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
 22.00, 00.05 Новый год в концертной студии «Звезда» (6+)
 23.50 Новогоднее обращение Президента Российской Федерации В.В.Путина
 01.00 «КВАТРО. Новогодний концерт» (6+)
 02.00 «ЛЮБЭ. Юбилейный концерт Николая Расторгуева» (6+)

НОВОСТИ ОКРУГА

Подарки маленьким пассажирам

С 20 декабря до конца праздничных каникул каждый ребенок до 12 лет получит сладкий набор, книгу и браслет с символикой авиакомпании. Их будут вручать на регулярных ямальских рейсах, которые вылетают из окружных аэропортов Салехарда, Надыма, Нового Уренгоя и Ноябрьска.

Всего было закуплено пять тысяч новогодних наборов. Первыми сладкий подарок получат ребята из Нового Уренгоя, которые 20 декабря вылетают утренним рейсом в Москву.

- Стараемся делать перелеты на рейсах нашей авиакомпании максимально комфортными для северян, особенно для самых маленьких. На летних каникулах дарим детям развивающие наборы, которые помогают отвлечься и не заскучать в пути. Видя, как в предыдущие годы ребята радовались сладким новогодним подаркам, продолжили акцию и в этом году - пусть приятный сюрприз на борту самолета задаст праздничное настроение всем каникулам, - сказал губернатор Ямала Дмитрий Артюхов.

- Новый год - это время подарков и предвкушения волшебства. Ребятишки вместе с родителями отправляются на новогодние каникулы, и в этот момент хочется порадовать наших юных путешественников. Эта акция проводится третий год, и мы видим, что она нравится не только пассажирам, но и нашим партнерам. В этот раз к нам присоединилась команда «Газпромнефть-Развития». Также мы добавили приятный сюрприз для ребят, чтобы о путешествии остались не только воспоминания, но и памятный подарок от авиакомпании, - прокомментировал Артем Лобачев, генеральный директор АО «АТК «Ямал».

В нарядном мешочке детям вручат конфеты ведущих кондитерских фабрик России, браслет с символикой авиакомпании «Ямал» и книжку-малышку «Сказки Крайнего Севера», которую выпустило предприятие «Газпромнефть-Развитие». В книжку вошли сказки из первой цифровой библиотеки с фольклором коренных малочисленных народов. Аудиопроjekt создан в рамках программы социальных инвестиций «Родные города» компаний «Газпром нефть».

За время новогодней акции состоится более 300 перелетов из ямальских аэропортов по 39 маршрутам, в том числе на новые направления, которые будут выполняться в 2024 году: Надым-Омск и Ноябрьск-Омск.

Выбираем

лучшие тематические недели

В округе дан старт голосованию за лучшие тематические недели, которые проходили в течение года в рамках проекта «Ямал-100». Он запущен по инициативе губернатора округа и призван стать масштабной программой развития региона до 2030 года.

Ямальцев приглашают выбрать наиболее яркие и запоминающиеся недели 2023 года на сайте ямал100.рф. Голосование продлится до 27 декабря.

Всего в округе в этом году за 24 тематические недели провели более пяти тысяч различных мероприятий. Среди них концерты, ярмарки, фестивали, благотворительные и экологические акции, встречи с известными людьми, презентации проектов, экскурсии на предприятия, дни открытых дверей в учреждениях культуры, спорта и образования. С особым азартом ямальцы участвовали в онлайн-конкурсах. Так, для фотоконкурса «Наше семейное увлечение» на сайт ямал100.рф поступило 163 заявки, более девяти тысяч человек приняли участие в голосовании. Победителям вручили уникальный мерч проекта.

Стартовал проект с Недели зимних видов спорта. Заключительной стала Неделя Ямала, посвященная Дню рождения арктического региона. Проект будет продолжен в следующем году.

Пресс-служба губернатора ЯНАО.

СОВЕТЫ ВРАЧА

Как вкусно встретить Новый год без вреда для здоровья и фигуры

Делимся новогодними лайфхаками

Какие блюда поставить на новогодний стол и как помочь желудку после новогодней ночи? Нужно ли придерживаться предновогодней диеты и как не развить у ребенка гастрит после праздника?

Попробуем обойтись без аптечки, добавив всего пару ингредиентов на стол и убрав лишнее.

НАКРЫВАЕМ НОВОГОДНИЙ СТОЛ

Главная новогодняя традиция – это щедрый новогодний стол, обилие майонезных салатов, сладостей и спиртного. Не каждый знает, что запивая алкогольными напитками жирные новогодние салаты, подвергает свои желудочно-кишечный тракт, поджелудочную и печень колоссальному риску. В результате – плохое самочувствие, тяжесть и даже боль в животе. Чтобы этого избежать, рекомендуем отдать предпочтение легким салатам, запеченной рыбе и птице (без кожи), морепродуктам и морсам без обилия сахара. Прекрасными салатами на Новый год станут греческий, винегрет и Цезарь. Легкоусвояемый белок и салаты на оливковом масле – идеальное сочетание.

ПРИБЕГАЕМ К МОДИФИКАЦИИ

Если без традиционных блюд праздник не тот, то отличным решением будет их модификация. Например, в Оливье вместо колбасы можно положить индейку или курицу, а майонез заменить греческим йогуртом или сметаной. Бутерброды с икрой и рыбой можно сделать на цельнозерновом ржаном хлебе вместо батона. Фаршированные яйца – без майонеза, но с соусом из авокадо.

Не рекомендуем ставить на новогодний стол грибы, это довольно тяжелая пища и может вызвать дискомфорт в желудке, особенно в комплексе с остальными традиционными блюдами.

ОБЛЕГЧАЕМ ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

По той же причине тяжелые мясные продукты такие, как: говядина, баранина и свинина, лучше не есть на ночь, а также не стоит злоупотреблять картофелем. Сладости лучше тоже оставить на утро 1 января.

Если же вы не хотите отказываться от жирной пищи в Новый год, заедайте жирные блюда свежей зеленью или овощами. Благодаря содержанию клетчатки зелень и овощи активизируют работу кишечника, тем самым упрощая процесс переваривания пищи.

От сладкой газировки на новогоднем столе лучше отказаться. Заменить ее можно морсом без сахара, компотом, какао, травяными чаями или свежавыжатым



соком. Отличным вариантом будет пунш, глинтвейн на вишневом соке с пряностями. Например, с гвоздикой, бадьяном, душистым перцем, корицей.

АКТИВНО ГОТОВИМСЯ

Чтобы не съесть все блюда с новогоднего стола и не создавать нагрузку на органы ЖКТ, перед ночным застольем в течение дня обязательно нужно позавтракать, пообедать и поужинать. Улучшить обмен веществ и избавиться от набора лишних килограммов поможет активный режим в течение дня перед новогодней ночью: можно прогуляться на свежем воздухе, потанцевать или пойти на тренировку. Для того чтобы усвоение пищи происходило легче, можно добавить пищеварительные ферменты.

Жирная калорийная пища, которой обычно богат праздничный стол, чревата не только ощущением тяжести в животе, но и нарушением пищеварения.

Готовьте столько салатов и горячих блюд, сколько сможете съесть. Не нужно забивать холодильник на 4 дня вперед. Магазины не закроются, а у свежей еды всегда вкусовые качества лучше.

А вот от предновогодних диет лучше отказаться. Во-первых, диета подразумевает под собой лечебное питание, а не исключение многих категорий продуктов. Во-вторых, любая модная диета, особенно взятая наугад из интернета, не только не поможет похудеть, но и может навредить здоровью.

Любые диеты приведут вас к срыву в новогодние праздники, а это грозит набором веса.

ВОЗВРАЩАЕМ БОДРОСТЬ

Если вы все-таки объелись в новогоднюю ночь, то в помощь вам будут известные всем сорбенты – активированный уголь и другие современные абсорбирующие средства, продающиеся без рецепта. Вернуть бодрость поможет потребление чистой воды в комплексе с прогулкой на свежем воздухе.

МАЛЫШАМ ГОТОВИМ СЛАДОСТИ

Стол ребенка может соответствовать столу взрослого, но только при условии, что соблюдены все рекомендации: птица, морепродукты, рыба, яйца в сочетании с легкими салатами. А идеальным напитком в Новый год для ребенка будет морс, компот или какао.

Чтобы не лишать ребенка сладостей в новогоднюю ночь, накануне можно приготовить имбирное печенье. Вместе с ребенком, так у вас будет общее интересное предновогоднее занятие, и он с удовольствием потом попробует его.

Сухофрукты, яблоки, груши также могут заменить сладости на новогоднем столе, как взрослого, так и ребенка.

Ставя мандарины на стол, не следует забывать, что аллергия на них у детей – явление не редкое. Стоит помнить, что рекомендуемая порция цитрусовых – это 150-200 г/день.

Всем вкусного, а главное – здорового Нового года!

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

Опасные горки и тюбинги

Как обезопасить ребёнка в зимнее время?

Нынешняя зима радует по-настоящему зимней погодой - с лёгким морозом и обильным снегом. Это настоящий праздник для всех, кто любит активный зимний отдых. А в выходные дни на катки и снежные горки выходят целыми семьями. Однако беспечное отношение к мерам безопасности при катании на коньках и лыжах, санках и тюбингах нередко приводит к серьёзным травмам.

Если ребенок еще мал для самостоятельной прогулки, то при скатывании с горки, родители должны быть рядом.

Если дети катаются на санках, то они обязательно должны быть исправны, и не стоит кататься на них вдвоем.

Главные критерии безопасного катания с горок:

- спуску ничего не должно мешать: ни деревья, ни кусты, ни столбы или заборы;

- на горке не должно быть неровностей. Любое препятствие, пригорок, яма могут привести к трагедии;

- горка должна быть расположена в безопасном месте и отдалена от проезжей части, даже если она находится внутри двора;

- при катании дети должны находиться в поле зрения родителей;

- они должны скатываться сидя, глядя вперед. Ни в коем случае не стоя и не спиной вперед;

- санки, снегокаты обязательно должны быть исправны;

- во время спуска ребенок должен находиться в санках один;

- кататься нужно не скопом, а по одному, дожидаясь своей очереди;

- на пути не должно быть других детей.

Правила безопасного катания на тюбинге

Тюбинг стремительно завоевывает популярность в нашей стране. Легкие, удобные, яркие надувные санки стали настоящим хитом продаж зимой среди любителей активного отдыха.

1. Используйте тюбинги, подходящие по размеру

Взрослому ребенку будет некомфортно на «ватрушке» маленького диаметра – ноги могут задевать трассу. К тому же устойчивой такая «конструкция» не будет, велики шансы перевернуться. Маленького ребенка, напротив, не стоит сажать в большой тюбинг – он попросту «утонет» в нем, да и до ручек дотянуться ему будет сложно. Из таких санок ему будет просто вылететь. В тюбинге должно быть комфортно сидеть, расстояние от земли до ног должно быть около 10 см.

Обращайте внимание на такую характеристику, как максимальный допустимый вес, и не превышайте его.

2. Катайтесь на специально оборудованных трассах

Это, наверное, главное правило, несоблюдение которого чаще всего приводит к печальным последствиям. Специальный склон для тюбинга, как правило, представляет собой желоб, там минимальна вероятность вылететь с трассы. Если уж вы выбрали для катания трассу неподготовленную, обязательно исследуйте ее на пригодность. Рекомендуемый уклон горы – не более 20 градусов, в противном случае разгон тюбинга будет слишком сильным. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения, не должно быть деревьев, кустов,

столбов и других препятствий, в которые можно врезаться на большой скорости. Учтите, что «ватрушкой» управлять почти невозможно, к тому же она имеет свойство крутиться вокруг своей оси и есть вероятность, что Вы вообще не будете видеть, куда едете. Большую опасность для катающихся на тюбингах представляют трамплины, даже на первый взгляд небольшие - из-за небольшого веса в полете тюбинг легко может перевернуться.

3. Не спускайтесь «паровозиком», не связывайте тюбинги друг с другом

Если одна из «ватрушек» перевернется, остальные поступят точно таким же образом. В такой «куче» вам вряд ли удастся избежать травм.

4. Опасно кататься на санках вдвоем, вместе с детьми

Детям лучше кататься отдельно на тюбинге, подходящем по размеру. В противном случае Вам придется держать одной рукой ребенка, а другой – «ватрушку». При внештатной ситуации вы оба рискуете вылететь. Ребенок в данном случае рискует сильнее, т.к. плотная посадка у него отсутствует. Если очень хочется кататься вдвоем, лучше использовать двухместные тюбинги.

5. Запрещено привязывать сноутюбы к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям!

6. Катайтесь только сидя!

При несоблюдении правил безопасности тюбинг становится неуправляемым и смертельно опасным.

У.М. Ооржак, врач-хирург.



ПРЯМОЙ ЭФИР

Планы на 2024 год. Реализация крупных проектов

Реновация Мужевской средней школы

« Школа у нас единственная в райцентре, переселять школьников, к сожалению, мы не можем, поэтому будем поэтапно двигаться, и за два года планируем весь объем работ выполнить. С апреля приступаем к ремонту левого крыла. До сентября работы должны завершиться, и начнется ремонт правого крыла. Школьники будут учиться в две смены. К сожалению, этого не избежать. Работа предстоит большая, но это того стоит».



Капитальный ремонт Шурьшкарской школы

« Капитальный ремонт в этой школе мы должны были провести в 2023 году. Мы со своей стороны сделали всё возможное, но подрядчик подвёл. В этом году субсидия на ремонт школы района выделена, и мы предпримем все усилия для того, чтобы решить эту проблему. Предполагается утепление стен, обновление фасадов, замена плит перекрытия, пола, ещё и территорию облагородим. Увеличим количество радиаторов, и я думаю, что в школе будет достаточно тепло.

Капитальные ремонты детского сада «Оленёнок» и детского сада «Буратино»

« Здесь также запланированы серьёзные работы внутри помещений и благоустройство территорий. Детские сады у нас в приоритете.

Установка нестационарных торговых объектов в Мужах

« Там будет организована торговля продуктами питания, бытовыми вещами, предполагается предоставление различных услуг. То есть всё будет цивилизованно, красиво, комфортно и безопасно – с парковками, озеленением и т.д.

Зона отдыха по улице Рыбацкая в Мужах (около торгового центра «Кедр»)



Тёплый остановочный комплекс в Мужах

« Оформили земельный участок, подготовили основание из плит. На этой неделе организуем торги на поставку и монтаж остановочного комплекса. Если всё получится, к концу первого квартала 2024 года такой остановочный комплекс у нас появится, и им смогут пользоваться как пассажиры рейсового автобуса, так и жители района, которые ждут трекол».

ПРЯМОЙ ЭФИР

Планы на 2024 год. Реализация крупных проектов

Завершение строительства участковой больницы в Горках

Строительство аптеки в Горках

Возведение врачебной амбулатории в Шурышкарах



МП «Фармация» в марте 2024 года прекращает свою работу, поэтому необходимо решить вопрос с обеспечением населения лекарственными препаратами. Хотим построить небольшое здание в 50 квадратов. А пока завезём все лекарственные препараты в Горковскую участковую больницу. Один фельдшер больницы будет переведён сотрудником в аптечное учреждение. Часы работы будут стабильные. Лекарствами обеспечим».



Ремонт центральной площади в Мужах

«Аллея Славы» в Горках

Площадь труженикам тыла, установка мемориальной доски «Детям, пережившим войну» в селе Лопхари

День оленевода в Мужах



Планируем провести грандиозный праздник 4-9 марта. В этом году он пройдет возле деревни Ханты-Мужи. Будет установлено 20 чумов, организовано курсирование автобуса. Совместим его со II межмуниципальным туристическим фестивалем. Покажем традиции и культуру народов ханты и коми. Постараемся сделать все возможное, чтобы это было очень интересно, увлекательно.



Фестиваль «Семейные путешествия», приуроченный к Году семьи и детства



Район большой, поселков много. У нас возникло желание встречаться с семьями, общаться, показывать, как живут эти семьи. А после подведения итогов года – организовать своеобразный семейный марафон в райцентре. Сейчас над концепцией самого марафона мы работаем более детально.



ПРЯМОЙ ЭФИР

Ответы главы Шурьшкарского района Олега Попова на вопросы жителей

- Когда откроются зимники?

- По ежегодно заключаемому контракту округа с подрядчиком, отвечающим за региональный зимник, официальное открытие зимней автодороги намечается на 1 января. Но каждый год, с учетом погодных условий, есть возможность открывать его раньше. Мы понимаем, что часть жителей на новогодние праздники пытаются добираться до юга области на собственном автомобиле. Недавно я проводил рабочие переговоры с руководством департамента транспорта. Названы примерные сроки открытия регионального зимника – где-то в районе 28 декабря. Если не помешает этому грядущее потепление, о котором сейчас синоптики нам говорят.

- Мальши детского сада «Олененок» из оборудованных групп перевели в основное здание. Группы переполнены, почему принято такое решение?

- В стадии завершения находится здание для двух групп детского сада «Олененок». Мы переселяем ребятшек из ранее подготовленного помещения ЦВИДО в новое здание, чтобы успеть в ближайшее время перевезти оборудование и мебель, организовать соответствующие мероприятия для контролирующих органов. Сегодня наполняемость составляет 97 ребят, тогда как детсад рассчитан на 110 мест. У нас есть даже еще резерв. По 12-15 ребятшек в группах, никакого переполнения здесь нет. Я прошу не беспокоиться родителей. В ближайшее время дети будут находиться в замечательном, светлом, новом, современном здании.

- Когда на ледовом корте сделают капитальный ремонт?

- Вопрос ремонта очень серьезный, мы его вынашиваем уже тоже не первый год. Подготовили проектно-сметную документацию, получили положительное заключение госэкспертизы, но средства, которые необходимы нам для того, чтобы этот ремонт качественно провести, очень большие – свыше 40 миллионов рублей. Поэтому при формировании бюджета решили, в первую очередь, провести ремонт в детских садах. Но мы не отказываемся, конечно, от плана проведения ремонта корта, и я полагаю, что в следующие годы этот вопрос постарается решить.

- Когда можно будет получать дизельное топливо тем, кто недавно построился?

- Это очень сложный вопрос. Ситуация выглядит сегодня следующим образом. Как я уже говорил, мы двигались по направлению перехода на другое топливо, на керосин. Но в силу специфики сегодняшней ситуации, получилось, что керосин стал в большом дефиците. Последнее время мы анализировали ситуа-

цию вместе с профильным департаментом. Мы сформировали рабочую группу вместе с департаментом по тарифной политике и пришли к выводу, что в целях исключения использования дизельного топлива не по целевому назначению, муниципалитету необходимо провести закупку и поставку установок на дизельных котлах приборов учёта. Что мы делаем для того, чтобы этот проект реализовать? Мы направили сегодня характеристики трёх наших котлов, которые максимально используются в районе, потенциальным нашим поставщикам. Они изучат эти характеристики и впоследствии предоставят нам коммерческие предложения о том, какова стоимость изготовления, поставки и монтажа приборов учёта. Вторым этапом мы собираемся получить субсидию из округа на приобретение оборудования и установку в ряде домохозяйств. Чтобы проследить, как оно будет отражать действительно реальную картину вещей. Если этот проект удастся в 2024 году, то мы полностью проводим расчеты о необходимых суммах и субсидируем приобретение приборов учёта для всех наших льготников, которые получают дизельное топливо. И после этого, соответственно, выходим с ходатайством по снятию ограничений и расширение реестра льготных пользователей. Вот такая сложная схема, но иначе нам этот вопрос не решить. Если уходим от керосина, то надо установить приборы учёта. Это даже более быстрое решение вопроса, нежели строительство парка ГСМ и переход на керосин.

- Когда будет пешеходный переход к новой аптеке? Когда будет пешеходная дорожка по улице Советская?

- Про улицу Советская уже говорилось. От библиотеки до причала будем вести реконструкцию дороги с обустройством тротуаров. В 2023 году мы построили 105 метров тротуаров по улице Советская – от причала до детского сада «Алёнушка». И в следующем году, помимо реконструкции дороги, о которой я сказал, за счет местного бюджета, постараемся проложить тротуары от детского сада «Алёнушка» до аэропорта. Здесь есть, конечно, вопросы, поскольку земельные отношения с граничащими земельными участками в частной собственности граждан. Сейчас занимаемся их решением. Важно всё урегулировать юридически, чем мы сейчас плотно занимаемся. Что касается вопроса о пешеходном переходе до аптеки, мы возьмем этот вопрос в работу и в 2024 году постараемся решить.

- Возле управления образования стоит остановка. Для чего и для кого, если по этому маршруту не ходит автобус? Пешеходам с колясками летом

и зимой с санками очень неудобно ходить.

- Насколько знаю, эта остановка там стоит уже лет 9, наверное. Там как такового маршрута автобусного, действительно, нет. Хороший вопрос. Давайте мы возьмем его в работу в летний период 2024 года. Демонтируем эту остановку, выровняем тротуары, чтобы можно было мамочкам с колясками безопасно передвигаться. Спасибо за вопрос.

- Когда в Овгорте появится участковый уполномоченный?

- Безопасность, конечно, очень важна. Я беседу на эту тему с руководителем отделения МВД по Шурьшкарскому району. У него этот вопрос находится на личном контроле. В настоящее время идет подбор кадров. Также у нас есть сегодня вакансии, насколько я знаю, в Шурьшкарах, Горках. Отдел внутреннего дел ищет кадры. Поэтому если у кого-то есть информация, что кто-то хотел бы служить в органах внутренних дел, прошу обращаться непосредственно к начальнику ОМВД России по Шурьшкарскому району.

- Добрый день, Олег Николаевич. Хочется узнать, когда будет зимник на Горки? Почему в Горках по вечерам отключают уличное освещение? А ещё вопрос по поводу очистки. Построить построили, а в эксплуатацию не ввели до сих пор. Когда у нас будет чистая вода?

- Этот проект мы вели два года, в настоящее время решаем вопросы передачи прав собственности эксплуатирующей организации. Такой организацией будет являться МУП «Партнёр» по окончании всех юридических процедур. Предприятие обязано утвердить тариф на подвоз воды. Как только это будет проведено, водоочистка заработает. В начале следующего года, я думаю.

- Какие мероприятия планируются в новогоднюю ночь?

- В новогоднюю ночь, чтобы не зависеть от погодных условий, принято решение во всех клубах, Домах культуры, устроить праздники для взрослого населения. Время определено с половины второго ночи до четырех часов. Там будут игры, квесты, конкурсы. Обязательно будут Дед Мороз со Снегурочкой. Насколько я помню, стоимость билета 215 рублей. Общественная безопасность будет обеспечена нашими сотрудниками органов внутренних дел. Всем должно понравиться.

Уважаемые жители района, я поздравляю вас с наступающим Новым годом, с Рождеством Христовым. Хочется пожелать вам, чтобы в следующем году было как можно больше причин для прекрасного настроения. Желаю тепла в семьях, любви, счастья, мира и добра!

АКЦИЯ ДОБРА

"Тёплый день": исполняем мечты и желания

На протяжении 10 лет участники предновогодней акции дарят заботу нуждающимся в ней шурышкарцам

Окружная благотворительная акция «Тёплый день» проводится в каждом муниципальном образовании нашего округа с 2014 года по инициативе молодёжного правительства ЯНАО. В нашем районе самая тёплая акция года прошла на днях в десятый раз.

На территории районного молодёжного центра была организована мини-платформа для сбора подарков детям и пенсионерам, оказавшимся в непростой жизненной ситуации. Все желающие несли сюда сладости и игрушки, канцелярские принадлежности и тёплые вещи. Как показывает практика, дети предпочитают получить в подарок сладости, игрушки, а пенсионеры выбирают валенки, носки и пледы. В этом году было собрано 130 презентов. В скором времени они будут доставлены адресатам. Участником акции стал и Олег Попов. Глава муниципалитета положительно отозвался о тёплой акции, которая

на протяжении десяти лет дарит заботу нуждающимся в ней людям.

В Шурышкарском районе акцию «Тёплый день» с 2020 года координирует Мария Рочева. Сначала – на правах члена молодёжного правительства ЯНАО пятого созыва. А затем просто по велению души.

- Для меня «Тёплый день» – это желание прикоснуться к чему-то по-настоящему доброму и светлому, - поделилась Мария Николаевна. - Это возможность стать посредником между теми, кто исполняет мечты, и теми, кто ждёт заботу и тепло.

Девушка призналась, что желание быть «доброй феей» волшебной акции продлится ещё долго. Добро – оно не для галочки и не для плюсика в карму. Настоящее благо – это стремление поделиться теплом здесь и сейчас.

Галина Артеева.

Фото предоставлено автором.



НА СПОРТИВНОЙ ВОЛНЕ

Бег, наклоны и стрельба

16 декабря в районе прошёл единый день сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"

В спортивно-оздоровительном комплексе «Олимп» в этот день собрался 61 человек. Люди по традиции пришли целыми трудовыми коллективами и семьями. Проверить свои физические возможности решили представители таких организаций, как: детский сад «Алёнушка», «ПТО», администрация района, «СпецТранс-Сервис», «Служба заказчика», редакция газеты «Северная панорама».

Районный совет ветеранов участвовал практически полным составом. Подтянутые и бодрые они пребывали на позитиве. «Готовы выполнить любые поставленные задачи, - заявили самые возрастные спортсмены. - Трудностей не боимся!».

Самому опытному участнику было 70 лет, самому юному – 14. О том, какие испытания необходимо пройти и как их правильно выполнить, сотрудники Центра физкульту-

ры и спорта объясняли и демонстрировали каждому.

- Я первый раз сдаю нормативы ГТО, - призналась Жанна Урубкова, представлявшая коллектив производственно-технического отдела администрации района. - Честно говоря, специально не готовилась. Спортсменкой меня не назовёшь, но я намерена сдать все нормативы на золото. Не все этапы ещё пока прошла, но уже получается выполнить все нормативы по максимуму. Я хочу ходить в тренажёрный зал на бесплатной основе, а для этого, слышала, нужен золотой значок по ГТО. Хороший стимул. Буду стараться!

В Горках в единый день сдачи нормативов ГТО в ФОКе «Кедр» собрались 40 человек, в Лопхарях свою физическую подготовку проверили 20 жителей, в Овгорте – 10, в Азовы – 7. В основном, это были школьники, учителя и представители сельадминистраций.



На следующий день, 17 декабря, в «Олимпе» вновь прошла сдача нормативов ВФСК. На этот раз проверить свои силы изъявили желание учителя.

Подводя итоги года, можно с уверенностью сказать, что движение по сдаче нормативов набирает обороты. В 2023 году с испытаниями комплекса справились 2893 жителя района. В прошлом году цифра составляла 1380.

Напоминаем, что сегодня комплекс «Готов к труду и обороне» входит в состав федерального проекта «Спорт – норма жизни» нацпроекта «Демография». Он позволяет заняться спортом рядом с домом, отказаться от вредных привычек, а абитуриентам вузов – получить дополнительные баллы для поступления.

Тамара Куляева.

Фото Татьяны Паршуковой.

НА СПОРТИВНОЙ ВОЛНЕ

Бег на лыжах — это круто!

17 декабря в Овгорте прошла традиционная Новогодняя лыжная гонка

В полдень на лыжной базе собрались любители лыжного спорта. Участников соревнований не напугал мороз, пришли как взрослые, так и дети. Было много болельщиков, которые поддерживали своих лыжников.

Первыми стартовали младшие девочки. Рядом с лыжницами бежали родители, они подбадривали малышей. Кто-то упал, мамы помогали им подняться. Затем побежали мальчики, их тоже сопровождали болельщики. У кого-то богинок слетел вместе с лыжиной, у кого-то шапка падала на глаза. Несмотря на все трудности, ребята бежали до конца, никто не сошёл с дистанции.

- В спорте главное — упорство и выносливость, — комментирует тренер Валерий Иванович Вальгамов, — ребята это знают. Соревнования для того и проводим, чтобы дети учились не сдаваться, бежать до финиша.

По итогам соревнований тренер смотрит, кого можно взять на район и в округ. В прошлом году его воспитанница Анастасия Палкина заняла 1 место в региональ-

ных соревнованиях по лыжным гонкам «Звёздный спринт» памяти Т.В. Ахатовой в городе Лабытнанги. И здесь, на новогодней лыжне в Овгорте, Настя также одержала победу.

Валерий Иванович — опытный наставник, в апреле этого года исполнится 40 лет, как он занимается тренерской деятельностью. Сразу замечает, кто из ребят способен стать выдающимся спортсменом. Энтузиаст своего дела. Про таких говорят: «Кататься научился раньше, чем ходить». Он родился и вырос в Овгорте. За его плечами девять марафонов на 50 километров, личные победы на соревнованиях. За четыре десятка лет Валерий Вальгамов вырастил не одно поколение сильных спортсменов. Регулярно занимается саморазвитием, имеет несколько высших образований. С удовольствием работает, всё так же, как и раньше, бежит, накатывает лыжню. Тренировка детей — это дело всей его жизни. На праздничном концерте, посвящённом Дню округа и района, Валерию Ивановичу вручили Благодарность губернатора Яма-



ло-Ненецкого автономного округа Дмитрия Артюхова.

- Приходят детки на тренировку, смотришь на них, и на душе так радостно становится. Это такой заряд энергии на весь день, — признаётся наставник. — Могу даже сравнить встречу с воспитанниками со встречей с родными детьми и внуками. Люблю их всех! В этот раз тренер приготовил для детишек сюрприз. Пригласил на награждение Деда Мороза, чтобы он торжественно вручил маленьким лыжникам их награды.

И надо отметить, сюрприз удался! Надо было видеть восторженные лица мальчишек и девчонок! Получив подарки, они почувствовали приближение самого сказочного праздника. А в роли Деда Мороза охотно выступил Михаил Аркадьевич Ошкоров — тоже любитель лыжного спорта.

В завершение мероприятия участники соревнований сделали общее фото на память.

*Елена Латтандер.
Фото автора и Татьяны Паршуковой.*



ОБЪЯВЛЕНИЯ

❑ ОМВД России по Шурышкарскому району напоминает, что с 1 января 2020 года на Ямале реализуется мероприятие по выплате денежного вознаграждения гражданам за информирование полиции о правонарушениях и об угрозах общественному порядку.

Информация принимается органами внутренних дел (полицией) по выбору гражданина в устной и письменной форме, регистрируется и рассматривается в порядке и сроки, установленные федеральным законодательством. Выплата вознаграждения осуществляется при условии подтверждения органами внутренних дел (полицией) достоверности информации, представленной гражданином, и принятия соответствующего процессуального решения. Размер денежного вознаграждения составляет 4000 ру-

блей каждому гражданину, финансирование мероприятия осуществляется в рамках государственной программы «Безопасный регион» на 2014-2024 годы.

❑ В целях культуры поведения на дорогах и предупреждения детского дорожно-транспортного травматизма, направленных на предупреждение и сокращение ДТП с участием несовершеннолетних, на территории Шурышкарского района с 20 декабря по 9 января 2024 года проходит профилактическое мероприятие «Внимание - дети!», цель которого — снижение детского дорожно-транспортного травматизма, применение и использование удерживающих устройств и светоотражающих приспособлений на одежде.

ПРЕДНОВОГОДЬЕ

По бескрайней тундре и непроходимой тайге...

...мчится новогодний трэкол ямальского волшебника:
Ямал Ири спешит поздравить маленьких северян.
В середине декабря он побывал и в сёлах Шурышкарского района

В районном Центре досуга и народного творчества в Мужах мероприятие началось с большой развлекательной программы, чтобы каждый юный участник моментально смог погрузиться в атмосферу праздника. Организаторы устроили конкурсы, мастер-классы, викторины и игровую зону. Но вот музыка стихла, приумолк переполненный детьми зал – все пребывали в ожидании северного волшебника – Ямал Ири. Едва он успел подойти к новогодней ёлке, как его тут же обступила детвора.

– Где я уже только ни бывал, в Надыме, Уренгое, Пангоды, вчера был в Шурышкарках, а сегодня приехал к вам, дорогие ребята, – сказал Ямал Ири. – Сегодня вы все яркие звездочки, но есть такие звездочки, победители конкурса, которым я должен лично вручить сладкие подарки.

Далее началась церемония награждения победителей окружного конкурса «Ёлка Ямал Ири 2023». Стоит отметить, что на конкурс поступило 8 тысяч заявок со всего Ямала. В Мужах посчастливилось получить заветный приз шестерым участникам. Одна из них восьмилетняя Варвара Смирнова. Её новогодняя игрушка теперь украсит ёлку арктического Деда Мороза в Горноknязевске.

– Новогоднюю игрушку мы делали с мамой, как она мне сказала, по технике папье-маше, – говорит Варвара. – Сначала надули воздушный шарик, затем его обклеили бумагой и сверху дополнительно украсили разными узорами и материалами. Пока делали игрушку, заодно и снимали видео для конкурса. Ямал Ири я уже давно знаю, потому что уже участвовала в его конкурсе, когда нужно было видеороликом рассказать про свое любимое место. Тогда я рассказывала про «Коми-избу», так как часто провожу там время, хожу на мероприятия и экскурсии. Но в тот раз мне не удалось выиграть новогодний подарок. А в этом году победила, я очень рада!

После награждения и небольшой фотосессии должен был состояться хоровод, однако ёлка еще не горела огнями, и тог-



да дедушка призвал ребят хором произнести волшебную фразу: «Ёлочка, зажгись!», и она засияла. Участников праздника оказалось настолько много, что хоровод попросту не помещался в зале, и лишь разделившись на два круга, они смогли дружно спеть новогоднюю песню.

В тот же день ямальский волшебник отправился в Горки, а затем порадовал своим появлением сыньских ребят.

Каждый год Ямал Ири объезжает на своем новогоднем транспорте бескрайнюю тундру и непроходимую тайгу, преодолевая сотни километров, чтобы порадовать юных ямальцев. Недаром он вошел в топ самых популярных Дедов Морозов в России. По данным информационного агентства «Север-пресс», в декабре аналитики онлайн-сервиса путешествий и покупки билетов сайта туту.ру признали его самым «душевным дедушкой».

*Вениамин Горяев.
Фото Татьяны Паришковой
и из открытых источников.*



МБУ общественно-политическая газета

**СЕВЕРНАЯ
ПАНОРАМА**

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

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

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

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

Главный редактор
Н.Ф.Рочев.

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

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