

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕСТВЕННО-
ПОЛИТИЧЕСКАЯ
ГАЗЕТА

СЕВЕРНАЯ ПАН РАМА

14 (7195)
6 апреля
2024 года

ВЫХОДИТ
ПО СУББОТАМ
ИЗДАЁТСЯ
С 8 СЕНТЯБРЯ
1940 ГОДА

Солдатская выправка, чёткость движений

3 апреля на базе Восяховской средней общеобразовательной школы состоялся финал муниципального этапа XIX районных оборонно-спортивных состязаний "Школа мужества"

В финальном этапе за победу боролись три команды – учащиеся Восяховской, Питлярской и Горковской школ, ставшие победителями в зональных состязаниях среди образовательных учреждений, территориально близко расположенных между поселениями. Им предстояло вновь доказать своё мастерство и навыки в военно-спортивной подготовке.

Перед началом состязаний участникам были представлены члены судейской комиссии, куда вошли представители полиции, пожарной части, управления образования. Со словами напутствия и поздравления выступил председатель жюри – участник боевых действий Илья Сангаджиев, который пожелал всем командам удачи и достойных результатов.

В первом конкурсе «Визитка» командам предстояло показать творческие номера с фоновым оформлением и заодно продемонстрировать единый вид формы одежды. Это единственный этап состязаний, в котором было сложно определить победителя. Восяховцы сразу продемонстрировали свой настрой на победу. Солдатская выправка, прямая осанка, синхронность движений – нельзя было не отметить серьёзную подготовку команды и в следующем испытании – смотре строя и песни.

Следующим этапом была стрельба из пневматической винтовки из положения стоя. В отличие от стрельбы в положении сидя с опорой, здесь все гораздо сложнее, одно малейшее движение и промах обещан. Три игрока из каждой команды



должны были выполнить пять выстрелов по мишени. Уверенную победу одержали учащиеся Питлярской школы, набравшие больше всех очков. В плане тренировок с оружием они подтвердили своё мастерство и в следующем конкурсе – «неполная разборка-сборка автомата». Все три участника этой команды быстрее всех справились с заданием, получив наивысшие баллы.

В следующей дисциплине «челночный бег» горковчане показали лучший результат. В военизированной эстафе-

те - еще одном виде «Школы мужества» - многое зависело от капитанов команд, которым на заключительном этапе необходимо было максимально быстро надеть общевойсковой защитный костюм и в нём добежать до финиша. Заключительным этапом стала викторина на знание отечественной истории.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА 20 СТР.

35 ЛЕТ
АНСАМБЛЮ
«ХАТЛ НАЙ»



6, 15



ЭСКУЛАП

7 - 8, 13 - 14

КУБОК
ГЛАВЫ
РАЙОНА



18

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Двигаться по пути развития территории

В первый день апреля на очередное заседание собрались депутаты первого созыва Думы Шурьшкарского района

На нём присутствовали 12 депутатов, повестка дня включала 12 вопросов. Основным из них стал отчет главы Шурьшкарского района о результатах деятельности за 2023 год, в том числе о решении вопросов, поставленных представительным органом. На мероприятие были приглашены руководители муниципальных учреждений и структурных подразделений администрации района, общественники. По традиции на заседании Думы присутствовали прокурор района и СМИ.

В начале своего выступления Олег Попов поблагодарил депутатский корпус за еще один год плодотворной работы, а всех приглашенных лиц – за проявленную гражданскую ответственность в дни голосования на выборах Президента Российской Федерации.

Доклад о положении дел во всех сферах деятельности района Олег Николаевич начал с главного – темы специальной военной операции. Рассказал о мерах поддержки участников СВО и их семей, о встречах с бойцами, приезжающими домой в отпуск, и в целом о патриотическом воспитании, об открытии мемориала погибшим землякам в зоне спецоперации. После чего глава призвал почтить минутой молчания память героев, отдавших жизни, защищая интересы страны, а также жертв теракта в Крокус Сити Холле в Подмоскowie.

Далее Олег Попов подробно остановился на каждом направлении – демографии и занятости населения, образовании и сельском хозяйстве, спорте и туризме, электрообеспечении и бюджете района. Стоит отметить, что отчет был предварительно рассмотрен на депутатских комиссиях, где парламентарии задали главе района все интересующие вопросы.

Из ключевых моментов доклада можно отметить следующие. Открытие школ в Овгорте и Горках, второго корпуса детсада «Олененок» в Мужах, трех «Точек роста» в Питляре, Азовы и Овгорте. Доля высокобалльников в прошлом году по результатам ЕГЭ увеличилась с 4% до 19,2%.

Выросло и число предпринимателей. За прошлый год индивидуальных предпринимателей стало больше на 10, а самозанятых сразу на 139.

Знаковое событие в прошлом году – открытие спортивно-молодежного центра. Наша молодежка заняла второе место в окружном конкурсе «Лучший молодежный центр», уступив Ноябрьску. К слову, молодежный центр этого города в прошлом году был признан лучшим в стране.

Из главных спортивных достижений можно отметить первое место в реги-



ональном рейтинге ВФСК «ГТО». В том, что Ямал стал лидером ГТО в России, есть и заслуга Шурьшкарского района.

В 2023 году в районе расселен рекордный за последние пять лет объем аварийного жилья – 3 569 квадратных метров, жилищные условия улучшили 72 семьи.

Рекордным стало в прошлом году и число туристов, посетивших наш район – 3095 человек. Как отметил глава, достичь этого удалось благодаря прибывшим гостям на «Северной сказке» и 15 успешно действующим турпроектам, реализованным при помощи гранта конкурса «Туризм: курс на развитие».

Впервые в прошлом году запущено муниципальное пассажирское сообщение на вездеходных ТРЭКОЛах.

Разработан детальный план по развитию агропромышленного комплекса до 2027 года. В него включены мероприятия по повышению рентабельности всех отраслей сельского хозяйства: рыбодобычи, оленеводства и молочного животноводства.

- Впереди много работы, но в тесном взаимодействии, с помощью автономного округа и нашего губернатора, любые проекты нам точно будут по плечу, - заключил Олег Попов.

Следующим вопросом повестки заседания стал отчет о деятельности Думы Шурьшкарского района за 2023 год, который представил её председатель Александр Худалей. Восемь заседаний

провели в ушедшем году местные парламентарии. Принято было 157 решений. Постоянно действующие комиссии при Думе провели 27 заседаний, на которых было принято 223 решения. Больше всего вопросов касались организационной деятельности органов местного самоуправления (42%) и бюджетных отношений (13%). Рассказал Александр Анатольевич и о работе с избирателями, и о поощрении земляков. В 2023 году 162 жителя района получили от Думы Шурьшкарского района почетные грамоты, благодарности и благодарственные письма в связи с юбилейными датами и профессиональными праздниками.

О результатах деятельности контрольного органа района за 2023 год отчитался и председатель Контрольно-счетной палаты Андрей Понамарев.

Также в ходе заседания депутаты внесли изменения в Устав муниципального округа – в целях совершенствования нормативной правовой базы; рассмотрели несколько вопросов о предоставлении мер социальной поддержки участников СВО и их семей; обсудили план работы Думы на второй квартал 2024 года.

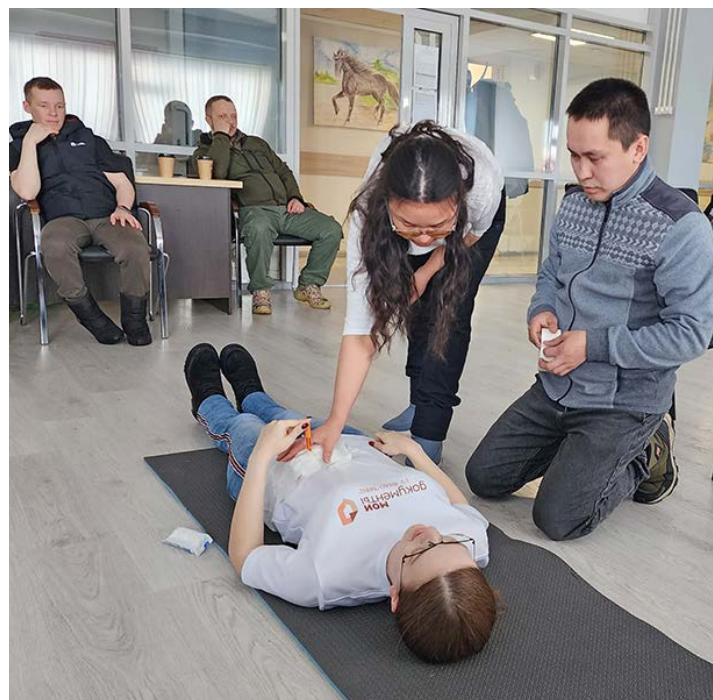
Все принятые решения будут опубликованы в газете «Северная панорама» и размещены на официальном сайте Администрации района в разделе «Дума».

Тамара Куляева.
Фото Татьяны Паршуковой.

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

"Умею! Делаю! спасаю!"

Образовательный проект с таким названием реализуется на Ямале в целях обучения населения практическим навыкам первой медицинской помощи



Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и очень часто это решающий момент при спасении жизни пострадавшего. Доврачебную помощь необходимо оказывать сразу на месте происшествия, быстро и умело.

Часто при возникновении критической ситуации нет под рукой никаких медикаментов. В таких случаях на помощь должны прийти знания и навыки.

По поручению губернатора Ямало-Ненецкого автономного округа Дмитрия Артюхова в 2024 году в нашем регионе реализуется образовательный проект «Умею! Делаю! спасаю! 2.0», который направлен на создание условий для обучения населения практическим навыкам первой помощи пострадавшим. Шурьшкарский район не остался в стороне и подхватил «полезную эстафету».

Сотрудники ГБУЗ ЯНАО «Ноябрьская станция скорой медицинской помощи» Джус Андрей Николаевич и Богословская Ольга Александровна,

в течение недели обучали первых участников проекта, которые в дальнейшем смогут самостоятельно проводить обучение для населения района.

В ряды инструкторов вступили педагоги Центра воспитания и дополнительного образования Иван Солохин, Игорь Филиппов, Сергей Котов, педагог Восяховской СОШ Василий Аляба и медицинские работники с. Мужы Рената Аверьянова, Ирина Игнатьева и Евдокия Кандыкова.

В ходе обучения аудитория узнала, как правильно оценить состояние пострадавшего, остановить кровотечение, оказать помощь при ожогах или переломах, сделать искусственное дыхание или массаж сердца. Итоговой экзаменационной работой для новоиспеченных инструкторов стало уже самостоятельное двухдневное обучение группы слушателей из 20-ти человек. Всем присутствующим рассказали и наглядно показали, как оказать первую помощь и поддержать жизнь пострадавшего до прибытия бригады скорой.

- Хочется посоветовать землякам – не откладывать на потом данное обучение, - отметил участник проекта Сергей Котов. - Эти знания могут понадобиться в любой момент. Не стоит забывать, что оказание помощи ближнему - это не только обязанность, но и наш гражданский долг.

Муниципальный координатор проекта в Шурьшкарском районе Юлия Колесникова добавила, что многие навыки доврачебной помощи слушатели курса уже отработали до автоматизма.

- Сама с большим удовольствием посетила занятия, - сказала Юлия Александровна. - Важно, что вся информация дается не только в теории, каждое действие отрабатывается на практике и при необходимости закрепляется многократным повторением.

В ближайшем будущем специалисты, прошедшие курс «Умею! Делаю! спасаю! 2.0», сами смогут вести занятия по оказанию первой помощи пострадавшим.



Стоит отметить, что присоединиться к проекту можно, в том числе и на информационной платформе электронного курса «Теоретический курс обучения навыкам оказания первой помощи 2.0». В настоящее время курс размещён в системе централизованного обучения и тестирования государственного учреждения автономного округа «Многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг».

Бесплатно пройти обучение может любой желающий, перейдя по ссылке <https://lms.mfc.yanao.ru/?cid=yanao> и авторизовавшись на портале «Государственные услуги».

Галина Артеева.
Фото предоставлено автором.

За месяц до каслания

В преддверии перехода к местам проведения массового отёла оленпоголовья с последующим касланием за Урал оленеводы сельхозпредприятий продолжают получать комплексное снабжение

Полгода оленеводы будут находиться за Уралом, а потому должны основательно запастись товарами первой необходимости, топливом, материалами и бытовым инвентарем. Комплектами летней и зимней спецодежды и обуви сельхозпредприятие «Мужевское» обеспечило оленеводов последний раз два года назад в соответствии с положенными нормами. Определённым перечнем товаров жителей округа, ведущих кочевой или полукочевой образ жизни, по программе обеспечивает департамент АПК ЯНАО. Товарами первой необходимости оленеводы должны обеспечивать себя сами. Как пояснили в управлении по вопросам сельского хозяйства и делам народов Севера, оленеводы также могут воспользоваться возможностью получения аванса, при условии, что к концу года сдадут соответствующую квоту мясной продукции частного поголовья.

Сейчас бригады находятся на своих зимних пастбищах в ожидании переходного периода. Зима в целом прошла для оленеводов обоих предприятий благополучно, правда, не обошлось без постоянных спутников оленей – хищников. Основную угрозу всегда представляют росوماхи, но и волки нынче тоже давали о себе знать.

- В данный момент из-за погодных условий и высокого снежного покрова обстановка на пастбищах сложилась довольно непростая, - говорит специалист отдела оленеводства МСП «Мужевское» Эдуард Макаров. - На местах стоянок первой и второй бригад – в районе реки Войкар – образовался твердый снежный покров, что осложняет добычу корма для поголовья. Особенно низкая упитанность у прошлогоднего молодняка.

Огорчают нынешние погодные условия и оленеводов СХП «Горковское». Как заметил директор предприятия Руслан Саенко, если не будет резкого потепления, телятам с прошлого года отела будет нелегко. После последних метелей с чистых мест и нюрмов выдуло снег, он затвердел, и животным сложно добывать пищу. Опытные оленеводы будут стараться перегнать стада в лесной массив, там снег мягкий. Резкое потепление и появление проталин улучшили бы ситуацию.

Прошлогодний отёл и летний сезон для оленеводов этого сельхозпредприятия прошли относительно неплохо, за исключением конца июля, когда установилась жаркая погода. Деловой выход телят составил порядка 53-х процентов, сохранность взрослого стада около



90 процентов, а маточного поголовья в районе 60-ти. По прибытию на летний выпас во всех бригадах были проведены просчеты и профилактические мероприятия по вакцинации поголовья от подкожного овода и против сибирской язвы. В сентябре-октябре стада вышли на обратный маршрут на зимние стоянки для отделения стада на забой.

- На сегодняшний день предприятие заготовило свыше 50 тонн оленины, - говорит директор СП «Горковское» Руслан Саенко. - Из них 30 тонн оленины заготовило предприятие, 15 тонн закупили в прошлом году с частного поголовья, которое выпасается непосредственно у нас в стадах, и еще 7,5 тонн заготовили с начала года. Сегодня мы принимаем на забой мясо частного поголовья, закупочная цена составляет 450 за кг. Изначально оленеводы с опаской относились к сдаче своих животных, но сейчас охотно реализовывают продукцию. Прошедшая забойная кампания показала, что на следующий год можно заявить большую квоту на закупку мяса частного поголовья.

Сегодня в сельхозпредприятии работают четыре оленеводческие бригады, две катравожские и две шурьшкарские, в штате состоит 31 оленевод. Численность поголовья предприятия, согласно последнему просчёту, составляет 5296 голов. По итогам забойной кампании бригады сдали равное количество туш оленины – в среднем по 300-400. Фактически вся продукция идёт на сбыт в

образовательные учреждения, продажи оленины в розницу сейчас нет.

В сельхозпредприятии продолжает снабжение оленеводов спецодеждой, сетями, верёвками, ГСМ и иным инвентарем. Денежные средства переводятся на банковские карты. В плане снабжения в хозяйстве особых проблем нет, стада стоят недалеко от Воркуты, и по мере необходимости оленеводы выезжают к железной дороге, чтобы закупить продукты и товары первой необходимости.

Зарплата оленевода не фиксированная, и зависит от количества поголовья на число пастухов. Например, если один пастух выпасает 250 голов, его минимальная зарплата составляет 48 тысяч рублей. Руслан Георгиевич отмечает, что сейчас в каждой бригаде не хватает по одному пастуху для полного комплектования, желающих идти в традиционную отрасль не найти, а оленеводство держится исключительно за счет частного поголовья.

Во второй декаде апреля бригады начнут выдвигаться к местам отёла, как только снег начнет сходить. Проводить отёл бригады планируют на «чистых» (плодородных) пастбищах и затем выходить к предгорью. Вакцинация и просчёт поголовья сельхозпредприятия будет проходить на Урале. Процесс учёта животных планируется проводить там же, как в стационарных, так и в переносных, коралях.

*Вениамин Горяев.
Фото из архива «СП».*

В РУСЛЕ СОБЫТИЙ

День добра и заботы

В субботу 30 марта в Мужах прошёл День добрых дел. Участники акции помогли пенсионерам убрать снег и сложить дрова

Сотрудники администрации района и других организаций, общественники, волонтеры, спортсмены – более 50 человек – взяли в этот день в руки лопаты и отправились на борьбу со снежными заносами.

Нынешние обильные снегопады стали настоящим испытанием для всех северян, пожилых и одиноких – особенно. Как рассказал председатель районного совета ветеранов Александр Худалей, идея проведения Дня добрых дел возникла сама собой в ходе разговора с главой района.

Поговорили о том, как нелегко ветеранам бороться со снегом, как хорошо помогли в сёлах района пожилым нашим гражданам участники «Снежного десанта» из окружной столицы. И Олег Николаевич сказал, что мы тоже можем организовать свой десант. Если у ветеранов силы на исходе, то у нас их предостаточно. Члены совета ветеранов обошли закрепленные за ними участки, посмотрели, кто из пенсионеров нуждается в помощи. Составили список адресов и предоставили его организаторам акции.

12 дворов и территория храма были очищены от сугробов. Добровольцы убрали снег также с крыш хозяйственных построек и сложили в поленницы дрова.

Для воспитанников районной спортивной школы «Юниор» (отделение бокс) такая физическая нагрузка на свежем воздухе стала своего рода тренировкой.



Юноши и девушки во главе с тренером Сергеем Крутовым, дружно взявшись за работу, привели в порядок двор ветерана боевых действий: сначала расчистили двор от снега, затем сложили дрова.

Помимо слов благодарности и признательности от пенсионеров, участники акции получили заряд бодрости и опыт

корпоративного общения вне офиса. Глава района, принявший участие в Дне добрых дел вместе со своей командой, заметил, что такая акция станет традиционной в райцентре.

Тамара Куляева.
Фото Татьяны Паршуковой.

В рамках противопаводковых мероприятий

На Сыне начались работы по ослаблению прочности льда

Март на севере страны считается зимним месяцем. Кажется, до паводков еще далеко, однако в некоторых регионах уже прогнозируют мощные заторы на реках, что может привести к затоплению территорий.

В районе села Овгорт начались работы по ослаблению льда в рамках противопаводковых мероприятий.

Ледорезные работы предупреждают заторы во время ледохода, они нужны, чтобы весеннее половодье было безопасным. Ежегодно пилат лед у населенных пунктов, которые находятся в зоне риска затопления.

До 20 апреля планируется завершить работы по ослаблению льда на реке Сыня, которая имеет сложное русло в районе села Овгорт. Заторы во время

ледохода могут привести к затоплению ближайших населенных пунктов паводковыми водами.

Место образования заторов на реке относительно постоянное, поэтому участок проведения работ определен заранее. Специалисты уже провели разбивку и расчистку территории, а также сделали ледомерную съёмку. Чтобы ослабить прочность льда, мероприятия начали проводить с первых чисел апреля. На сегодняшний день выполнено 50% работ.

В селе Овгорт живут больше 1 тысячи человек. Населенный пункт расположен на повороте реки Сыня, левого притока Оби. Около трети населения проживает в зоне затопления, ежегодно река разрушает берега, вплотную при-

ближается к строениям. Крупные наводнения были в 1964, 1966, 1979, 1999, 2004, 2017 годах.

Напомним, что в 2017 году уровень воды поднялся выше критического на 22 см. В зоне затопления оказались 32 жилых дома, баня, магазины, административное здание, склад ГСМ, склад угля. Пострадало 117 человек. Ряд домов оказался непригодным для проживания, люди вынуждены проживать в съёмных квартирах.

Только предупредительные противопаводковые мероприятия позволяют снизить негативное влияние паводковых вод и ледохода на объекты экономики и население Овгорты.

Елена Латтандер.

ДАТЫ И СОБЫТИЯ

Согревая сердца солнцем

В загадочном мире хантыйской музыки, звучащей детскими голосами, кроются секреты успеха фольклорного ансамбля "Хатл най".
В этом году он отмечает своё 35-летие

В его песнях звучит душа народа и оживает история родной культуры.

35 лет назад началась удивительная история детского ансамбля «Хатл най» («Солнечный день»), который с каждым годом становился все ближе к сердцам своих зрителей. Тогда ещё никто не мог предположить, что у ансамбля будет такая длинная история, и он станет неотъемлемой частью культурной жизни нашего района.

За значимой датой стоят судьбы ребят, многие из которых пронесли через всю свою жизнь любовь к искусству и ту тёплую атмосферу, которую создавала для них педагог детской школы искусств Любовь Гавриловна Витязева.

Бессменный руководитель коллектива, главный вдохновитель многих учеников, преданная своему делу, Любовь Гавриловна не просто управляет ансамблем, она - его сердце. За плечами педагога десятки концертных номеров, театрализованных сказок и легенд, поставленных в разные годы.

С особым теплом Любовь Гавриловна делится воспоминаниями о зарождении творческого коллектива: «В далёком 1988 году по распоряжению окружного отдела культуры было принято решение, что при каждой школе искусств должны функционировать национальные хоровые классы. Мы начали набор, дети шли неохотно, потому что таких коллективов у нас в районе ещё не было. Мы с трудом набрали 15 человек, и 1 сентября у нас началось обучение».

Педагог понимала, чтобы удержать детей в коллективе, нужны концерты и выступления. Поэтому спустя несколь-



ко месяцев началась активная подготовка к дебютному концерту. 22 апреля 1989 года состоялся их первый концерт. Аплодисменты заполнили концертный зал, слушатели были в восторге.

С тех пор жизнь ансамбля заиграла новыми красками: началась гастрольная жизнь, сначала по району, потом и по округу, и даже за его пределами. Дети стали не просто исполнителями родной песни, но и хранителями культурного наследия народов ханты.

В 1990 году коллектив был приглашён на фестиваль Югорского искусства в Ханты-Мансийск, а осенью того же года принял участие в первом окружном фестивале народов Севера.

За столь долгий творческий путь ансамбль одержал немало побед и принял

участие во многих крупных конкурсах и фестивалях.

- Один из самых ярких и запоминающихся конкурсов, в котором участники нашего ансамбля проявили себя – это телевизионный детский проект «Утренняя звезда», - рассказывает Любовь Гавриловна. - В 1999 году нас пригласили в Москву после участия в окружном конкурсе «Полярная звезда». Сначала было опасение, что мы не справимся, потому что к тому времени старшие девочки уже закончили обучение и пришёл новый, третий состав. С ними у нас не было опыта в выездных выступлениях. Получилось так, что после первого концерта в районной столице, мы сразу попали на Первый канал.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА 15 СТР.



ЭСКУЛАП

№ 4

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

Основы рационального питания

Требования к качеству жизни и здоровья человека неразрывно связаны с потреблением натуральных продуктов питания

Здоровая пища – важная стратегическая и политическая проблема.

Натуральные продукты питания играют ключевую роль в установлении и поддержании рационального питания как части здорового образа жизни. Выделяют следующие принципы рационального питания:

1. Поддержание энергетического баланса. Сбалансированный рацион с правильным соотношением белков, жиров, углеводов и пищевых волокон обеспечивает энергией.

2. Восполнение потребности организма в определенных нутриентах. Количество употребления такого нутриента при правильном питании должно составлять 12% от общего рациона.

3. Соблюдение режима питания. Режим – один из основных принципов рационального питания. В его основе лежат физиолого-биохимические реакции. Их корректность координируют клетки пищевого центра коры головного мозга.

Большинство людей полагает, что рациональное питание – это сложная система, на поддержание которой требуются временные затраты, огромная сила воли. Это утверждение не верно. Соблюдать правила питания не так сложно, но важно.

Рациональное питание – это не диета, которая закончится через 2 недели. Такая система питания эффективна, если придерживаться ее постоянно. Не спешите знакомиться с основами рационального питания из-за страха отказа от любимых вредных продуктов. При регулярном сбалансированном питании, вкус чипсов, гамбургеров, вредных сладостей вскоре станет для вас непривлекательным.

Рациональное питание включает в себя соблюдение режима питания. Оптимальным является четырехразовое питание, когда прием пищи происходит с интервалом в 4-5 часов в одно и то же время. Завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до сна. Следует нормально позавтракать, плотно пообедать и скромно поужинать,



в промежутках между ними – перекусить фруктами, обезжиренным йогуртом, а перед сном – кисломолочный напиток. Таким образом, вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи. Питание должно быть разнообразным и включать широкий набор продуктов животного (мясные, рыбные, молочные продукты) и растительного происхождения (овощи, фрукты, ягоды) в правильных пропорциях, исключающих однообразие. Белки – незаменимый строительный материал. Одной из важнейших функций белковых молекул является пластическая. Велика роль белков в транспорте веществ в организме. Это, прежде всего, гемоглобин, переносящий кислород из легких к клеткам. В мышцах эту функцию берет на себя еще один транспортный белок – миоглобин. Жиры обладают наибольшей энергетической ценностью, а также поставляют материал для биосинтеза липидных структур, в частности мембран клеток, в организ-

ме. Углеводы в организме используются преимущественно как источник энергии для мышечной работы. Вода является растворителем, который необходим для протекания некоторых химических реакций. Минеральные вещества и витамины требуются в незначительных количествах в организме человека, но участвуют во всех биохимических и физиологических процессах как важнейшие регуляторы жизнедеятельности. Одним из принципов сбалансированного питания является правильное соотношение между белками, жирами и углеводами. В среднем оно должно составлять примерно 1:1:4.

Большое значение имеет сервировка стола, правильное чередование и сочетание блюд способствуют аппетиту, положительно влияют на усвояемость пищевых продуктов.

Придерживайтесь принципов рационального питания, это благоприятно скажется на вашем здоровье!

Нуржихан Арабгаева,
врач общей практики.

СПРОСИМ У ДОКТОРА

Детский диабет – грозное заболевание

Нередко родители узнают об этом диагнозе, когда ребенку уже необходима неотложная медицинская помощь.
А можно ли распознать такую патологию на ранних стадиях?

Какого типа диабет бывает у детей?

У детей чаще встречается сахарный диабет 1-го типа (аутоиммунный, детский). Это аутоиммунное заболевание, приводящее к разрушению бета-клеток поджелудочной железы, вырабатывающих гормон инсулин, необходимый для утилизации глюкозы из крови, которая, в свою очередь, нужна для обеспечения энергетических процессов организма.

Заболевают им в основном в возрасте от 4 до 14 лет. Но манифестировать оно может в более позднем возрасте, в том числе и у молодых людей до 35-40 лет.

В последнее время в связи с эпидемией ожирения из-за популяризации фастфуда и склонности к малоактивному образу жизни «молодеет» сахарный диабет 2-го типа (инсулиннезависимый сахарный диабет). Он также характеризуется хронической гипергликемией, но она возникает из-за плохой чувствительности клеток к инсулину - инсулинорезистентности. На начальных этапах сахарного диабета у детей с ожирением выявляется повышенный уровень инсулина. Лечение этого состояния должно быть направлено на снижение инсулинорезистентности, что в основном сводится к физиологически подобранной диете с исключением рафинированных углеводов и снижением в рационе жиров, а также в увеличении подвижности ребенка. Все симптомы сахарного диабета объясняются невозможностью глюкозы в отсутствие инсулина переходить из крови в ткани для обеспечения организма энергией.

Чем раньше диагностируется сахарный диабет, тем больше возможностей назначить грамотное лечение и предотвратить его осложнения. Поэтому родители должны быть настроены в отношении следующих симптомов:

- Ребенок больше пьет и ест (из-за энергетического голодания);



- Чаще ходит в туалет (почки компенсаторно выводят «лишнюю» глюкозу из крови);

- Резко худеет (из-за нарушенного усвоения глюкозы тканями в отсутствие инсулина);

- Жалуется на слабость без видимых причин.

Часто такие симптомы маскируются и объясняются родителями другими состояниями: ребенок много занимается в школе и устает; подросток начал расти и поэтому много ест, пьет и «вытягивается», теряя вес; и другие объяснения.

Организм в поисках других источников энергии начинает использовать жиры и белки, конечными продуктами распада которых являются кетоновые тела. Избыточное количество кетонов приводит к отравлению организма, и развивается кетоацидоз – грозное осложнение сахарного диабета. Это требует госпитализации в реанимационное отделение стационара и, к сожалению, в тяжелых случаях приводит к инвалидизации или даже смерти ребенка.

Какие анализы надо сдать?

Если родители заметили симптомы, характерные для сахарного диабета, следует незамедлительно обратиться к педиатру или эндокринологу в поликлинику по месту житель-

ства. Исследование крови на сахар или развеет опасения родителей, или поможет вовремя диагностировать сахарный диабет, что позволит избежать дальнейшего развития тяжелых последствий.

Хочется заметить, что при наличии в семье родственников с сахарным диабетом 1-го типа для раннего выявления этого заболевания на доклинических стадиях ребенку можно провести определенные нагрузочные тесты и исследовать специфические маркеры сахарного диабета (аутоантитела). В современных условиях с появлением новых классов иммунологических препаратов раннее выявление диабета и назначение специального лечения может замедлить или даже предотвратить развитие этого хронического заболевания.

Что делать, если диабет обнаружен?

Маленький пациент и его родители при постановке диагноза сахарного диабета должны быть обучены и мотивированы на дальнейший самоконтроль, что подразумевает под собой соблюдение ребенком диеты с подсчетом углеводов, измерение глюкозы и поддержание концентрации глюкозы в крови в норме при помощи адекватно подобранной инсулинотерапии.

В терапии СД 1-го типа используются современные аналоги инсулина, по своим параметрам действия сходные с физиологическим в здоровом организме. Для удобства применяются устройства для непрерывного введения инсулина в организм ребенка — помпы, которые позволяют имитировать физиологическую секрецию инсулина и помогают избежать многократных уколов. Имеются различные виды устройств, позволяющих пациенту и его родителям в режиме реального времени следить за уровнем глюкозы крови, что помогает обеспечить оптимальный контроль за заболеванием и предотвратить развитие серьезных осложнений. Это система непрерывного мониторинга уровня глюкозы (СГМ). Самый распространенный метод (используется у более 60% детей) мониторинга уровня глюкозы в крови. Он может заменить рутинный самоконтроль уровня глюкозы в крови у некоторых пациентов. Системы СГМ передают результаты беспроводным путем на устройства мониторинга и индикации, которые могут быть встроены в инсулиновую помпу или работать отдельно. Определяя случаи устойчивой гипергликемии и эпизоды повышенного риска гипогликемии, системы НМГ помогают пациентам с СД 1 типа более безопасно контролировать гликемию.

По сравнению с прерывистым мониторингом, системы СГМ могут помочь снизить уровни HbA1c, увеличить процент времени в пределах диапазона и снизить риск гипогликемии.

В рамках федерального проекта «Борьба с сахарным диабетом» все дети с сахарным диабетом 1 типа обеспечены системами непрерывного мониторинга глюкозы.

Сегодня дети с СД 1-го типа, несмотря на хронический и неизлечимый характер заболевания, могут вести полноценную жизнь, активную, интересную и полную красок.

Александр Нензлов,
врач-эндокринолог.

ПОНЕДЕЛЬНИК

8 апреля

Первый канал

05.00 «Доброе утро»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
Новости
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.45 «Жить здорово!» (16+)
10.35, 11.20 «Подкаст. Лаб» (16+)
12.50, 14.15, 19.00, 22.45 Информационный канал (16+)
17.15 «Давай поженимся!» (16+)
18.05 «Мужское/Женское» (16+)
19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Такси под прикрытием» (16+)
00.10 «Подкаст. Лаб». «Пусть не говорят, пусть читают» (16+)
00.55 «Подкаст. Лаб». «Мелодии моей жизни» (16+)
01.40 «Подкаст. Лаб». «Летописи конца времен» (16+)
02.25, 03.05 «Подкаст. Лаб». «Кот Шрёдингера» (16+)
03.15 «Подкаст. Лаб». «Гори огнем!» (16+)
04.05 «Подкаст. Лаб». «Обязательно к прочтению» (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 «Алла-такси» (12+)
23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Тайны следствия» (12+)
03.50 Т/с «Морозова» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва детская
07.00 «Легенды мирового кино». Владислав Старевич
07.30 «Черные дыры. Белые пятна»
08.10 «Невский ковчег. Теория невозможного». Ксения Гемп
08.45 Х/ф «Любочка»
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.15 «Марис Лиела. Встречи по вашей просьбе»
12.45, 00.00 «Новости. Подробно. Арт»
13.00 Д/ф «Александр Менакер. Рыцарь синего стекла»
13.45 Х/ф «Где вы, рыцари?»
14.55 «Линия жизни». Николай Шумаков
15.55 «Агора». Ток-шоу с Михаилом Швыдким
17.15 «Российские музыкальные фестивали». Зимний международный фестиваль искусств в Сочи. 2022 г. Музыкально-драматический спектакль

«Ибсен. Rescuse». Антон Лызо и Камерный ансамбль «Солисты Москвы». Дирижёр Юрий Башмет
18.30 «Рассказы из русской истории». Владимир Медвинский
19.45 «Главная роль»
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.50 «Больше, чем любовь»
21.30 «Сати. Нескучная классика...» с Екатериной Мечетиной
22.15 Х/ф «Мелочи жизни»
23.30 Д/ф «Всюду деньги, господа»
00.15 Т/с «Порус»
02.30 Д/ф «Иран. Кашан. Дом Бурджерди»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 07.50, 09.50, 10.05, 11.05, 11.20, 12.05, 13.20, 14.05, 14.50, 16.35, 19.20, 19.50, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)
06.10, 11.30, 14.20, 23.10 «Специальный репортаж» (12+)
06.30, 07.10, 09.20, 12.10, 15.30, 18.30, 20.30, 23.30 «Документальное кино» (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+)
07.40, 08.10, 10.30, 13.30, 14.10, 16.20, 17.30, 19.10, 21.40, 22.50 «Интервью» (12+)
08.40, 10.10, 15.10, 17.10, 21.20 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
09.10, 11.10, 13.10, 16.10 «Учим ненецкий с Ларисой Окоэтэто» (0+)
11.50, 14.40 «Не олени пишут» (16+)
12.40, 18.10, 20.10, 22.30 «Север-Пресс» (16+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
00.00 «Для тех, кто не спит» (16+)

Звезда

05.15 Д/ф «Диверсанты» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.20 Д/с «Охотники за нацистами» (16+)
11.00, 13.25, 00.45 Т/с «Цыган» (12+)
14.30, 17.05 Т/с «Снайперы. Любовь под прицелом» (16+)
17.00 Военные новости (16+)
18.50, 19.10 «Специальный репортаж» (16+)
19.25 «По горячим следам» (16+)
20.25 Х/ф «Сыновья уходят в бой» (12+)
21.00 «Открытый эфир» (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.15 Т/с «Узник замка Иф» (12+)
02.25 Т/с «Опасные тропы» (12+)
03.35 Т/с «Снайперы. любовь под прицелом» (16+)

ВТОРНИК

9 апреля

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 «Такси под прикрытием» (16+)
00.10 «Подкаст. Лаб». «Произвольная программа» (16+)
00.55 «Подкаст. Лаб». «Легкие деньги» (16+)
01.40 «Подкаст. Лаб». «Обман веществ» (16+)
02.25, 03.05 «Подкаст. Лаб». «Триттеры» (16+)
03.15 «Подкаст. Лаб». «Неформат» (16+)
04.05 «Подкаст. Лаб». «Россия и Запад на качелях истории» (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.34 «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 «Алла-такси» (12+)
23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Тайны следствия» (16+)
03.50 Т/с «Морозова» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва книжная
07.00 «Легенды мирового кино». Александр Роу
07.30 Д/ф «Коломенское. Остров времени»
08.25 «Жизнь и судьба»
08.50 Х/ф «Мелочи жизни»
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.15 Д/ф «Мастера советского спорта. Лариса Латынина»
11.45 Д/ф «Подземные дворцы для вождя и синицы»
12.45, 00.00 «Новости. Подробно. Книги»
13.00 «Больше, чем любовь»
13.45 Д/с «Забывтое ремесло»
14.00, 00.15 Т/с «Порус»
15.05 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «Пётр Ершов. «Конец-Горбунок»
15.45 Д/с «Космическая одиссея. XXI век»
16.15 «Сати. Нескучная класси-

ка...» с Екатериной Мечетиной
17.15 «Эрмитаж». Авторская программа Михаила Пиотровского
17.45 «Российские музыкальные фестивали». Международный фестиваль «Виртуозы гитары». 2007 г. Приношение Марии Луизе Анидо
18.30 Д/ф «Семь главных пирамид Древнего Египта»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.50 «Искусственный отбор»
21.30 «Белая студия»
22.15 Х/ф «Карусель»
23.30 Д/ф «Всюду деньги, господа!»
01.50 «Российские музыкальные фестивали»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 07.10, 09.30, 11.30, 14.30, 17.30, 20.10, 23.30 «Документальное кино» (12+)
06.30, 10.10, 12.10, 13.30, 15.30, 16.40, 18.10, 22.30 «Интервью» (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+)
07.40, 14.10, 23.10 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
08.10, 17.10, 20.40 «Север-Пресс» (16+)
08.30, 10.05, 10.40, 11.05, 12.05, 12.40, 13.40, 14.05, 16.35, 19.10, 19.50, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)
08.40, 10.20, 15.10, 18.40, 21.20 «Специальный репортаж» (12+)
09.10, 11.10, 13.10, 16.10 «Северный колорит» (12+)
12.50, 16.50, 21.40 «Не олени пишут» (16+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
00.00 «Для тех, кто не спит» (16+)

Звезда

05.15, 14.30, 17.05, 03.30 Т/с «Снайперы. Любовь под прицелом» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.15, 21.00 «Открытый эфир» (16+)
11.00, 13.25, 00.40 Т/с «Цыган» (12+)
17.00 Военные новости (16+)
18.50 «Специальный репортаж» (16+)
19.10 «По горячим следам» (16+)
20.10 «Улика из прошлого» (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.15 Т/с «Узник замка Иф» (12+)

СРЕДА

10 апреля

Первый канал

05.00 «Доброе утро»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
Новости
09.05 «Жить здорово!» (16+)
09.55, 12.00, 14.15, 19.00, 22.45
Информационный канал (16+)
11.20 «Ураза-Байрам». Трансляция из Уфимской соборной мечети
17.15 «Давай поженимся!» (16+)
18.05 «Мужское/Женское» (16+)
19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Такси под прикрытием» (16+)
00.10 «Шоу Вована и Лексуса» (16+)
00.50 «Подкаст. Лаб». «Психика» (16+)
01.35 «Подкаст. Лаб». «Пусть не говорят, пусть читают» (16+)
02.20, 03.05 «Подкаст. Лаб». «Все хотят летать» (16+)
03.15 «Подкаст. Лаб». «Гори огнем!» (16+)
04.05 «Подкаст. Лаб». «Театральный подкаст» (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»
09.30 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
10.30, 14.00, 16.00, 20.00 «Вести»
11.00 Праздник Ураза-Байрам. Прямая трансляция из Московской Соборной мечети
11.55, 17.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)
14.55 «Наши» (12+)
16.30 «Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Алла-такси» (12+)
23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Тайны следствия» (16+)
03.50 Т/с «Морозова» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва нескучная
07.00 «Легенды мирового кино». Александр Птушко
07.30 Д/ф «Семь главных пирамид Древнего Египта»
08.25 «Жизнь и судьба»
08.50 Х/ф «Карусель»
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.15 «Творческий вечер Юрия Силантьева»
12.45, 00.00 «Новости. Подробно. Кино»
13.00 «Больше, чем любовь»
13.40 Д/с «Забывтое ремесло»
14.00, 00.15 Т/с «Порус»
15.05 «Искусственный отбор»
15.45 Д/с «Космическая одиссея. XXI век»
16.15 «Белая студия»
17.15 «Молитва Ефрема Сирина» в программе «Библейский сюжет»
17.45 «Российские музыкальные

фестивали». Международный фестиваль «Декабрьские вечера». 1990 г. Венское Шуберт-трио
18.35 Д/ф «Фонтенбло - настоящая обитель королей»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.50 «Абсолютный слух». Альманах по истории музыкальной культуры
21.30 «Власть факта». «Япония между мировыми войнами»
22.15 Х/ф «Прощальные гастроли»
23.30 Д/ф «Всюду деньги, господа»
02.30 Д/ф «Плавск. Дворец для любимой»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 07.30, 10.10, 12.10, 15.10, 21.20 «Документальное кино» (12+)
06.30, 09.30, 11.30, 14.30, 17.10, 19.10, 20.50, 22.50, 23.30 «Интервью» (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, 14.10, 18.10, 20.10, 22.30 «Специальный репортаж» (12+)
08.10, 13.30 «Ясавэй. Кочевник XXI века» (12+)
08.30, 09.50, 10.05, 10.40, 10.50, 11.05, 12.05, 13.50, 14.05, 15.50, 16.35, 18.50, 19.20, 19.50, 20.00, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)
08.40, 12.40, 17.40 «Север-Пресс» (16+)
09.10, 11.10, 13.10, 16.10 «Изьватас олэм». Программа на языке коми (12+)
09.40, 15.40 «Не олени пишут» (16+)
18.30, 20.30, 23.10 «С полем!» (16+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
00.00 «Для тех, кто не спит» (16+)

Звезда

05.10 Т/с «Снайперы. Любовь под прицелом» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.15, 21.00 «Открытый эфир» (16+)
11.00, 13.25, 01.10 Т/с «Цыган» (12+)
13.55 Т/с «Возвращение Будулая» (12+)
15.00, 17.05, 03.55 Т/с «Жажда» (16+)
17.00 Военные новости (16+)
18.50 «Специальный репортаж» (16+)
19.10 «По горячим следам» (16+)
20.10 Д/с «Секретные материалы» (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.15 Х/ф «Узник замка Иф» (12+)
02.35 Т/с «Девушка с характером» (12+)

ЧЕТВЕРГ

11 апреля

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 «Такси под прикрытием» (16+)
00.10 «Подкаст. Лаб». «Свидетели Эйзенштейна» (16+)
00.55 «Подкаст. Лаб». «Легкие деньги» (16+)
01.40 «Подкаст. Лаб». «Россия и Запад на качелях истории» (16+)
02.25, 03.05 «Подкаст. Лаб». «Григерь» (16+)
03.15 «Подкаст. Лаб». «Обязательно к прочтению» (16+)
04.05 «Подкаст. Лаб». «Психика» (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 «Алла-такси» (12+)
23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.05 Т/с «Тайны следствия» (16+)
03.50 Т/с «Морозова» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва меценатская
07.00 «Легенды мирового кино». Анатолий Папанов
07.30 Д/ф «Фонтенбло - настоящая обитель королей»
08.25 «Жизнь и судьба»
08.45 Х/ф «Прощальные гастроли»
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.15 Д/ф «С улыбкой доброй... Юрий Куклачев»
12.00 Д/ф «Иран. Кашан. Дом Буруджерди»
12.45, 00.00 «Новости. Подробно. Театр»
13.00 «Больше, чем любовь»
13.40 Д/с «Забывтое ремесло»
13.55, 00.15 Т/с «Порус»
15.00 «Абсолютный слух». Альманах по истории музыкальной культуры
15.40 Д/с «Космическая одиссея. XXI век»
16.10 «2 Верник 2». Василий Бочкарёв
17.15 «Моя любовь - Россия!». Ведущий Пьер-Кристиан Броше.
«Чёрный Отрог как образ сельской России»

17.40 «Российские музыкальные фестивали». Фестиваль «Вселенная - Светланов». 2018 г. П.И.Чайковский. Фортепианное трио. Вадим Репин, Александр Князев и Андрей Коробейников
18.35 Д/ф «Монако. строительство королевского дворца»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Открытая книга». Сергей Носов. «Фирс Фортинбрас»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.50 Д/ф «Песок по Рейн-вестфальски»
21.30 «Энигма. Витторио Григоло»
22.15 Х/ф «Время для размышлений»
23.30 Д/ф «Всюду деньги, господа!»

02.00 Фестиваль «Вселенная - Светланов». 2018 г. П.И.Чайковский. Фортепианное трио. Вадим Репин, Александр Князев и Андрей Коробейников

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 12.20, 17.10 «Специальный репортаж» (12+)
06.20, 08.20, 10.10, 12.10, 13.30, 15.10, 16.40, 19.10, 20.40, 21.20, 23.10 «Интервью» (12+)
06.30, 09.30, 14.10, 18.10, 20.10, 22.30, 23.20 «Документальное кино» (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, 08.10, 08.50, 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, 20.50, 21.50, 22.20 «Мнение» (12+)
09.10, 11.10, 13.10, 16.10 «Тут сул*там». Программа на языке ханты (12+)
10.40, 23.50 «Не олени пишут» (16+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
00.00 «Для тех, кто не спит» (16+)

Звезда

05.20 Т/с «Жажда» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.15, 21.00 «Открытый эфир» (16+)
11.00, 13.25, 01.05 Т/с «Возвращение Будулая» (12+)
14.30, 17.05 Т/с «Боевая единичка» (16+)
17.00 Военные новости (16+)
18.50 «Специальный репортаж» (16+)
19.10 «По горячим следам» (16+)
20.10 «Код доступа» (12+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+)
23.15 Х/ф «Гонка с преследованием» (12+)
03.40 Х/ф «Шел четвертый год войны...» (12+)

ПЯТНИЦА 12 апреля

Первый канал
05.00 «Доброе утро»
09.00, 11.00, 14.00 Новости
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.45 «Жить здорово!» (16+)
10.35, 11.20, 14.15, 18.30 Информационный канал (16+)
15.10 «Давай поженимся!» (16+)
16.00 «Мужское/Женское» (16+)
16.55 «Человек и закон» (16+)
18.00 «Вечерние новости»
19.20 «Поле чудес»
20.35, 21.45 «Сегодня вечером» (16+)
21.00 «Время»
22.45 «Матадор» (16+)
23.45 «Голос». Новый сезон. Прямой эфир (12+)
01.50 «Подкаст. Лаб». «Космические истории» (16+)
02.35 «Подкаст. Лаб». «Мелодии моей жизни» (16+)
03.20 «Подкаст. Лаб». «Произвольная программа» (16+)
04.05 «Подкаст. Лаб». «Пусть не говорят, пусть читают» (16+)
04.50 «Подкаст. Лаб». «Психика» (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 «Удивительные люди. Новый сезон» (12+)
23.55 Х/ф «Салют-7» (12+)
02.00 Х/ф «Охота на пиранию» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...». Москва царская
07.00 «Легенды мирового кино». Рина Зелёная
07.30 Д/ф «Монако. строительство королевского дворца»
08.25 «Жизнь и судьба»
08.50 Х/ф «Время для размышлений»
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 Х/ф «День космонавтики. Шедевры старого кино»
11.20, 01.10 «Золотой шлягер. Ко Дню космонавтики. Песни Александры Пахмутовой». Ведущая Н.Шеманкова. 1993 г.
12.00 Д/ф «Главск. Дворец для любимой»
12.45, 19.45 Д/ф «Три дня рождения космонавта Серебров»
13.30 «Открытая книга». Сергей Носов. «Фирс Фортинбрас»
14.00 Т/с «Порус»
15.05 «Власть факта». «Япония между мировыми войнами»
15.45 Д/с «Космическая одиссея. XXI век»

16.15 «Энигма. Витторио Григоло»
17.15 «Письма из провинции». Гатчинский район (Ленинградская область)
17.45 Д/с «Первые в мире»
18.00 «Кино о кино». Авторский фильм Александра Казакевича
18.45 «Царская ложа»
20.30 К 70-летию со дня рождения Валерия Гаркалина.
«Линия жизни»
21.25 Х/ф «Три тополя на Плющихе» (12+)
22.45 «2 Верник 2». Авангард Леонтьев
23.40 Х/ф «Тайна Лувра» (16+)
01.55 «Искатели». «Пропажа чудесного саженя»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 10.10, 14.40, 21.40 «Север-Пресс» (16+)
06.20, 08.10, 10.30, 13.30, 17.10, 23.10 «Документальное кино» (12+)
06.50, 07.30, 08.40, 10.05, 11.05, 11.50, 12.05, 12.50, 14.05, 16.35, 17.40, 17.50, 19.20, 19.50, 20.00, 22.20, 22.50 «Мнение» (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, 20.10, 23.40 «Специальный репортаж» (12+)
07.40, 12.20, 15.20, 18.10, 22.30 «С полем!» (16+)
08.50, 09.30, 12.10, 14.10, 15.10, 18.30, 19.10, 20.30, 21.30 «Интервью» (12+)
09.10, 11.10, 13.10, 16.10 «Ялэмдад нумгы». Программа на ненецком языке (12+)
12.40, 16.50, 21.20 «Не олени пишут» (16+)
19.30, 21.00, 22.00 «Время Ямала» (16+)
00.00 «Для тех, кто не спит» (16+)

Звезда

05.15 Х/ф «Укрощение огня» (12+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.20 «Ищу своих» (12+)
10.05 Д/ф «12 апреля - Всемирный день авиации и космонавтики» (16+)
11.00, 13.25, 00.50 Т/с «Возвращение Будулая» (12+)
14.15 Х/ф «Главный» (16+)
17.00 Военные новости (16+)
17.05 Х/ф «Проект «Альфа» (12+)
19.40 Д/с «Загадки века с Сергеем Медведевым» (12+)
20.30 «Скрытые угрозы» (16+)
21.20 «Специальный репортаж. Что русскому смешно...» (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.30 «Музыка+». «Первый человек в космосе!» (12+)
03.05 Х/ф «Гонка с преследованием» (12+)
04.35 Д/ф «Москва фронту» (16+)
04.55 Х/ф «Подкидьш» (6+)

СУББОТА 13 апреля

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 «Вызов». Трансляция старта и приземления первого космического кинокипажа (12+)
12.15 «Поехали!» (12+)
13.10 Ко Дню космонавтики. «Звезда по имени Гагарин» (12+)
14.15 «Спасение в космосе» (12+)
16.05 «Все звезды русского космоса» (12+)
17.00 «Я люблю мою страну» (0+)
18.00 «Вечерние новости»
18.20 «Эксклозив» (16+)
19.10 «Михаил Задорнов: вся жизнь». 1 ч. (16+)
20.05 «Кто хочет стать миллионером?»
21.00 «Время»
21.35 «Голос». Новый сезон (12+)
23.35 Х/ф «Закрытом показе» (16+)
03.05 «Подкаст. Лаб». «Психика» (16+)
03.50 «Подкаст. Лаб». «Не льком пить» (16+)
04.35 «Подкаст. Лаб». «Обман веществ» (16+)
05.20 «Подкаст. Лаб». «Драгоценные истории» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России. Суббота»
08.00 «Местное время. Вести-Ямал»
08.20 «Местное время. Суббота»
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула едь» (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 «Сто к одному»
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
11.50 «В кругу друзей»
12.50 «Доктор Мясников». (12+)
14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!». Программа (16+)
17.50 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова (12+)
21.00 Х/ф «Ивушка плакучая» (16+)
00.45 Х/ф «Дорогая подруга» (12+)
04.20 Х/ф «Таблетка от слёз» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Молитва Ефрема Сирина» в программе «Библейский сюжет»
07.05 М/ф «Лентяйка Василиса». «Птичка Тари»
07.30 Х/ф «Наша дача» (12+)
08.55 Д/ф «Храм детства Натальи Дуровой»
09.25 «Мы - грамотеи!». Телевизионная игра
10.05 Х/ф «Три тополя на Плющихе» (12+)
11.20 «Эрмитаж». Авторская программа Михаила Пиотровского
11.50 «Черные дыры. Белые пятна»
12.35, 01.45 Д/ф «Летающая радуга»
13.25 Д/ф «Главный герольдмейстер России»
14.10 «Рассказы из русской истории». Владимир Мединский
15.05 Д/ф «Искусство цифровой эпохи»

15.50 Х/ф «Легкая жизнь»
17.20 «Большой балет»
19.30 Новости культуры
19.45 Д/с «Первые в мире»
20.00 Х/ф «Жиголо и Жиголетта»
20.40 «Последний рыцарь империи. Иван Солоневич». Авторский фильм Сергея Дебижева
22.00 «Агора». Ток-шоу с Михаилом Швыдким
23.05 «Клуб Шаоловка, 37». Группа Hodila izba и Ансамбль блокфлейт Terza Roma
00.00 Х/ф «Дни любви» (16+)
02.35 М/ф «Дождливая история». «Кострома»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 08.20, 17.00, 18.50 «Мнение» (12+)
06.10, 07.30, 18.00 «Интервью» (12+)
06.20 «Север-Пресс» (16+)
06.40, 17.10 «С полем!» (16+)
07.00, 08.30, 17.30 «Документальное кино» (12+)
08.00, 18.30 «Специальный репортаж» (12+)
09.00, 00.55 Д/ф «Предвидение космоса» (16+)
11.40, 19.50 Т/с «Жизнь и приключения Мишки Япончика» (16+)
16.50 Д/ф «Арктический календарь» (12+)
19.00, 03.35 Д/ф «До небес и выше» (16+)
04.30 Д/ф «Полярные исследования. Открывая Северодвинск» (12+)
05.00 Д/ф «Открытый мир. Неожиданный Кипр. Остров крестоносцев» (12+)
05.30 Д/ф «Открытый мир. Неожиданный Дахаб. Заповедник детства» (12+)

Звезда

06.05 Х/ф «Когда я стану великаном» (12+)
07.55 «Морской бой» (6+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.20, 15.30 «Специальный репортаж» (16+)
09.35 Х/ф «Марьяискусница» (6+)
11.10 «Легенды музыки» (12+)
11.40 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным» (12+)
12.30 «Не факт!» (12+)
13.15 «Легенды кино» (12+)
14.00 «Главный день». «Тасболат Ибрашев. Русский спартаец» (16+)
14.50 «Время героев» (16+)
15.15 Д/с «Поколение смелых» (16+)
15.45 Х/ф «Кодовое название «Южный гром» (12+)
18.45, 19.15 Х/ф «Дело Румянцев» (12+)
21.15 Всероссийский вокальный конкурс «Звезда-2024» (6+)
22.30 Х/ф «Командир корабля» (12+)
00.40 Х/ф «Свет в конце тоннеля» (12+)
02.15 Х/ф «Ключи от рая» (12+)
03.55 Д/с «Отечественное стрелковое оружие» (16+)
04.35 Х/ф «Главный» (16+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

14 апреля

Первый канал
 06.00, 10.00, 12.00 Новости
 06.10 «Подкаст. Лаб». «Свидетели Эйзенштейна» (16+)
 06.55 «Играй, гармонь любимая!» (12+)
 07.40 «Часовой» (12+)
 08.10 «Здоровье» (16+)
 09.20 «Мечталлион». Национальная лотерея (12+)
 09.40 «Непутевые заметки» (12+)
 10.15 «Жизнь своих» (12+)
 11.05 «Повара на колесах» (12+)
 12.15 Ко Дню войск противовоздушной обороны. «Панцирь». Небесный щит» (12+)
 13.10 «Видели видео?» (0+)
 14.50 К 60-летию выхода фильма. «Я пагаю по Москве» (12+)
 16.20 «Лучше всех!». Новый сезон (0+)
 18.00 «Вечерние новости»
 19.00 «Три аккорда». Новый сезон (16+)
 21.00 «Время»
 23.00 Что? Где? Когда?
 00.10 «Подкаст. Лаб». «Обман веществ» (16+)
 00.55 «Подкаст. Лаб». «Баден-Баден» (16+)
 01.40 «Подкаст. Лаб». «Неформат» (16+)
 02.25 «Подкаст. Лаб». «Произвольная программа» (16+)
 03.10 «Подкаст. Лаб». «Мелодии моей жизни» (16+)
 03.55 «Подкаст. Лаб». «Кот Шрёдингера» (16+)

РОССИЯ 1

06.05, 01.05 X/ф «С приветом, Козаностра» (16+)
 08.00 «Местное время. Вести-Ямал»
 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
 09.25 «Утренняя почта с Николаем Басковым»
 10.10 «Сто к одному»
 11.00, 17.00 «Вести»
 12.00 «Большие перемены»
 13.00 X/ф «Последний шанс» (12+)
 17.50 «Песни от всей души». Вечернее шоу Андрея Малахова (12+)
 20.00 Вести недели
 22.00 «Москва. Кремль. Путин»
 22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 M/ф «Королева Зубная щетка». «Не лобо - не слушай». «Архангельские новеллы». «Волшебное кольцо»
 07.40 X/ф «Легкая жизнь»
 09.15 «Гайны старого чердака». «Авангард»
 09.40, 01.15 «Диалоги о животных». Минский зоопарк
 10.25 «Больше, чем любовь»
 11.05 X/ф «Золотая баба»
 12.20 «Неизвестные маршруты России». Новгородская область. Из Великого Новгорода на Валдай»
 13.00 «Невский ковчег. Теория невозможного». Александр Пиншков
 13.30 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «Сергей Чупринин. «Оттепель. события», «Оттепель.

действующие лица»
 14.15 Д/с «Неизвестная»
 14.45 X/ф «Дни любви» (16+)
 16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
 17.10 «Пешком...». Москва
 Бронных
 17.35 Д/ф «Правдивая история графа Монте-Кристо»
 18.30 «Романтика ромansa»
 19.30, 19.45 Новости культуры
 20.25 «Не истины и не обман». Воспоминания режиссера Андрея Кончаловского. 3 ч.
 «Родные люди»
 21.05 X/ф «Сибириада» (12+)
 23.20 Д/ф «Томск. Изумрудный замок»
 23.45 X/ф «Наша дача» (12+)
 01.55 «Искатели». «Загадка исчезнувшей земли»

ОГТРК «ЯМАЛ-РЕГИОН»

06.00, 08.00, 17.20, 18.30 «Документальное кино» (12+)
 06.30, 07.50, 17.50 «Мнение» (12+)
 06.40 «Специальный репортаж» (12+)
 07.00, 17.00 «Север-Пресс» (16+)
 07.20, 08.50, 18.20 «Интервью» (12+)
 08.30, 18.00 «С полем!» (16+)
 09.00, 01.00 Д/ф «Предвидение космоса» (16+)
 11.40, 19.55 Т/с «Жизнь и приключения Мишки Япончика» (16+)
 16.50 Д/ф «Арктический календарь» (12+)
 19.00, 03.35 Д/ф «Космос. Будущее рядом» (16+)
 04.30 Д/ф «Открытый мир. Неожиданный Кипр. Остров крестовосцев» (12+)
 05.00 Д/ф «Открытый мир. Неожиданный Дахаб. Заповедник детства» (12+)
 05.30 Д/ф «Полярные исследования. Открывая Северодвинск» (12+)

Звезда

06.30, 10.40 «Легенды армии с Александром Маршалом» (12+)
 09.00 Новости недели с Юрием Подкопаевым (16+)
 09.25 «Служу России» (12+)
 09.55 «Военная приемка» (12+)
 11.30 «Моторы и колеса» (12+)
 12.20 Д/с «Война миров» (16+)
 13.10 «Код доступа» (12+)
 14.00 «Улика из прошлого» (16+)
 14.50 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным (16+)
 15.40 Д/с «Секретные материалы» (16+)
 16.30 Д/с «Загадки века с Сергеем Медведевым» (12+)
 17.20 «Специальный репортаж. Что русскому смешно...» (16+)
 18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
 19.45 Д/с «ПВО. стражи неба» (16+)
 22.10 «Десять мгновений» (12+)
 23.00 «Фетисов» (12+)
 23.45 X/ф «Кодовое название «Южный гром» (12+)
 02.05 X/ф «Следствием установлено» (12+)
 03.45 Т/с «Смерш. Легенда для предателя» (16+)

НОВОСТИ ОКРУГА

Дети из Белгородской области на Ямале

Порядка 330 белгородских ребят вместе с сопровождающими прибыли в Салехард, Ноябрьск и Лабытнанги. О приеме школьников и студентов на Ямале договорились главы регионов Дмитрий Артюхов и Вячеслав Гладков.

Гостей округа разместили на площадках Ямальского многопрофильного колледжа и санаторно-лесной школы в Салехарде, филиала ЯМК в Лабытнанги и в центре духовно-нравственного воспитания в Ноябрьске. Их обеспечили всем необходимым, в том числе теплыми вещами. Во всех местах проживания организована круглосуточная охрана.

«Мы постарались учесть все пожелания ребят, чтобы пребывание в регионе было максимально комфортным. Среди детей много сестер и братьев, друзей и одноклассников. Предусмотрели, чтобы ребята жили в одном корпусе. Каждый муниципалитет разработал интересную развлекательную программу, подключились волонтеры. Отдых на Ямале должен запомниться только с положительной стороны, – сказал Сергей Бойченко, первый заместитель директора департамента образования ЯНАО.

В Салехарде старшеклассники будут проходить обучение в лицее, ребята из младшего и среднего звена – в санаторно-лесной школе, шестеро студентов – в Ямальском многопрофильном колледже. Они продолжают осваивать такие направления, как IT и декоративно-прикладное творчество. В Ноябрьске школьники будут посещать гимназию №1, в Лабытнанги – школу №3.

Для учеников 9 и 11 классов в программу будет включена подготовка к экзаменам. Также при необходимости регион организует для ребят сдачу итоговых испытаний.

У всех гостей будет возможность заниматься в городских и школьных кружках и секциях, продолжать развивать свои спортивные и творческие таланты.

Помимо образовательной для ребят подготовили насыщенную культурную программу, разработаны ежедневные развлекательные мероприятия с учетом интересов и возраста. Дети смогут принять участие в мастер-классах, различных соревнованиях, творческих и спортивных конкурсах.

Летняя оздоровительная кампания

На Ямале стартовала летняя заявочная кампания в детские оздоровительные лагеря. Каникулы вместе с командой ЯНАО летом 2024 года проведут более 6000 детей в возрасте от 7 до 17 лет.

Подача заявок проходит в два этапа: 2 апреля стартовал приём заявок для льготных категорий граждан, 5 апреля – на общих основаниях.

Время подачи заявки на общих основаниях такое же, как и для льготных категорий: в 10:00, 12:00 и 14:00, в зависимости от муниципалитета.

В этом году отдых детей будет организован в 7 разных лагерях: это 3 лагеря Тюменской области – «Ребятчя республика», «Олимпийская ребятчя» и «Энергетик»; и 4 лагеря и детских центра Краснодарского края – «Юбилейный», «Эллада», «Смена», «Остров Мадагаскар».

Подробнее о программах лагерей, в которых пройдет лето 2024 года, можно узнать на портале детского отдыха: <https://leto.yanao.ru/>.

Уточнить актуальную информацию о путёвках, задать вопрос о своей ситуации и найти ответ на спорный вопрос можно по телефонам горячей линии: +7 (912) 071-50-37, +7 (912) 071-50-39. Звонки принимаются в рабочие дни с 8:30 до 17:00 часов.

Пресс-служба губернатора ЯНАО.

СПРОСИМ У ДОКТОРА

Расширение диагностических возможностей

В районной поликлинике с начала года доступны новые виды обследования. Сегодня мы вас познакомим с ними

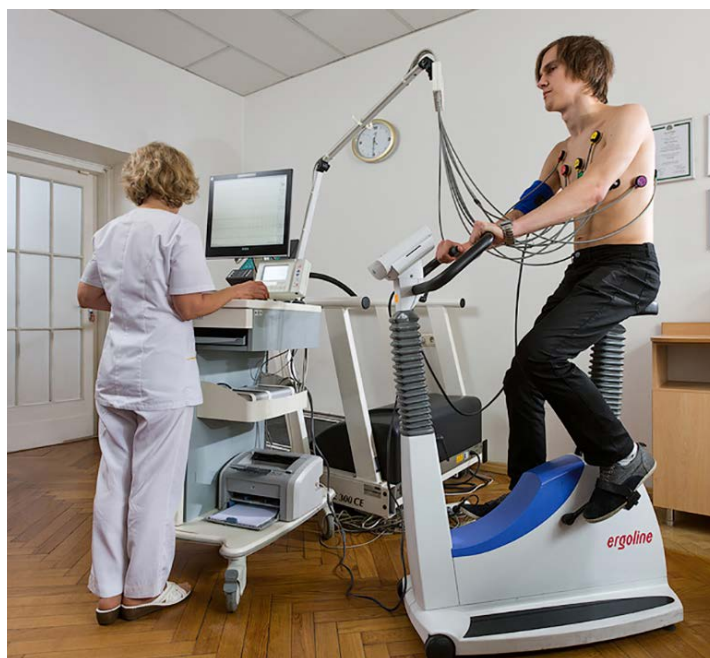
Велоэргометрия (ВЭМ) – это электрокардиографическое обследование (ЭКГ) с применением дозированной физической нагрузки. Во время процедуры пациент крутит педали велоэргометра (велотренажера), а в это время регистрируется электрокардиограмма, фиксируются показатели артериального давления и пульса.

ВЭМ выявляет скрытую коронарную недостаточность и нарушения сердечного ритма, которые не всегда возможно определить традиционной кардиограммой.

Физическая нагрузка провоцирует подъем артериального давления и учащение пульса, повышает потребность сердца в кислороде и активизирует работу миокарда. Для здорового человека это не критично – кровеносные сосуды расширяются, поставка кислорода к сердечной мышце усиливается. У больных же объема доставляемого кислорода активно работающему сердцу катастрофически мало, в основном из-за атеросклероза (но могут быть и другие, более редкие, причины). Поэтому во время велоэргометрии у больных возникают боли за грудиной, которыми проявляется приступ стенокардии, и регистрируются специфические изменения на ЭКГ.

Показаниями для велоэргометрии могут быть:

- беспричинные боли в области сердца или характерные для стенокардии приступы, но на ЭКГ покоя изменения не фиксируются;
- отклонения от нормы на ЭКГ без симптоматических проявлений стенокардии;
- нарушения липидного (жирового) обмена, не сопровождающиеся клиникой ИБС (ишемической болезни сердца);
- выявление латентной - скрытой или вялотекущей - коронарной недостаточности;
- определение степени тяжести (функционального класса) стенокардии напряжения;
- диагностика нарушений ритма и проводимости при



усиленной работе сердца;

- обязательное обследование представителей декретированных групп – лица старше 40 лет, водители, водоплавы, пилоты – те люди, у кого риск развития ИБС достаточно высок;
- контроль эффективности лечения и реабилитации сердечно-сосудистых заболеваний;
- оценка функционального состояния сердца у профессиональных спортсменов
- экспертиза трудоспособности больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Противопоказания:

Среди множества положительных моментов велоэргометрии (доступность и физиологичность обследования, возможность одновременной записи ЭКГ и неоднократного повтора пробы, точность дозированной мышечной нагрузки) есть один отрицательный фактор – не все могут выполнять физические упражнения в силу определенных причин. Есть также как абсолютные противопоказания (например, инфаркт миокарда, почечная недостаточность, некоторые психические заболевания), так и относительные (тахикардия, атеросклероз и остеоартроз нижних конечностей и др.)

Возрастное ограничение – детям до 15 и взрослым после 70 лет нагрузочные тесты не рекомендуются.

Подготовка к процедуре:

- В течение 12 часов до велоэргометрии нежелательно курить и употреблять алкоголь и продукты, содержащие кофеин. За 3 часа до процедуры это строго запрещается;
- За 12 часов до ВЭМ исключить все непривычные физические нагрузки;
- Легкий завтрак за 2-3 часа до исследования.

Направляет на велоэргометрию врач-кардиолог посредством электронной записи с назначением времени и даты обследования.

Электроэнцефалография (ЭЭГ) – высокоинформативный метод диагностики состояния нервной системы, основанный на регистрации биоэлектрических потенциалов коры головного мозга (ГМ) в процессе его жизнедеятельности.

Датчики на голове пациента располагают так, чтобы зафиксировать активность всех отделов мозга. В результате по электроэнцефалограмме можно проанализировать работоспособность ГМ в целом, выявить патологические очаги, оценить характер и степень повреждений,

поставить точный диагноз, определить тактику лечения или осуществлять контроль эффективности проводимой терапии.

ЭЭГ достаточно широко применяется для диагностики психических, неврологических и психоневрологических заболеваний, входит в программу скрининговых обследований при прохождении медкомиссии.

Показаниями для проведения ЭЭГ являются:

- эпилепсия;
- судороги в анамнезе;
- вегетососудистая дистония;
- задержка речевого развития, заикание;
- воспалительные, токсические и дегенеративные поражения головного мозга;
- черепно-мозговые травмы;
- сосудистые патологии и нарушения кровообращения;
- опухолевые процессы в головном мозге.

Также ЭЭГ может быть назначена лечащим врачом при жалобах пациента на:

- хронические головные боли, в том числе мигреноподобные;
- головокружения и частые обмороки;
- нарушения сна, бессоницу или беспричинные пробуждения по ночам.

Абсолютных противопоказаний к проведению ЭЭГ нет. Однако обследование может быть затруднено в следующих ситуациях:

- выраженное психомоторное возбуждение пациента;
- психические заболевания в стадии обострения;
- открытые травмы на голове в области проведения исследования.

Подготовка:

За 48 часов до процедуры следует отказаться от употребления спиртных напитков и кофеинсодержащих продуктов. В случае приема нейростимуляторов и снотворных препаратов необходимо предупредить об этом лечащего врача, чтобы при расшифровке электроэнцефалограммы их действие было учтено.

Ай-кыс Самбуу, врач функциональной диагностики.

Прививаться нельзя бояться

Где поставить запятую, каждый решает сам.
А мы постараемся развеять некоторые мифы о вакцинации

Чем выше уровень общей вакцинации населения – тем ниже заболеваемость определенным вирусом или инфекцией. Именно благодаря прививкам в прошлом веке удалось победить натуральную оспу – страшную болезнь с невероятно высоким уровнем летальных исходов. Но многие люди до сих пор считают, что вакцинация несет угрозу для организма. Рассмотрим некоторые мифы о вакцинации:

1. «Для многих болезней не нужна вакцинация. Они лишь следствие плохих санитарных условий, поэтому исчезли в развитых странах сами собой». Да, такие болезни действительно есть, но только не в календаре прививок. Дифтерия, корь, свинка, ветрянка и другие опасные заболевания были распространены в грязных средневековых городах, но и в современных мегаполисах тоже чувствуют себя прекрасно. Антивакцинаторское движение в Великобритании, Швеции и Японии в 70-х годах прошлого века привело к вспышкам коклюша с сотнями тысяч случаев заболевания в этих вполне благополучных в санитарном плане странах. Не обошла эта беда

и нас. В 1990-х годах на фоне массового отказа от вакцинации в странах бывшего СССР случилась эпидемия дифтерии, в результате которой заболело более 150 тысяч и погибло более 5 тысяч человек.

2. «Плохо после прививки – значит, она вредит». Действительно в первые часы, а иногда даже сутки после вакцинации может проявляться слабость, головная боль или боль в мышцах, повышаться температура. Это нормальная реакция организма, так как он бросает все свои ресурсы на выработку антител, которые впоследствии станут щитом от болезни.

3. «Я привился, и все равно заболел. Вакцины не работают». На выработку антител в среднем требуется около двух недель, но все индивидуально, поэтому этот период может занимать чуть меньше или больше времени у каждого человека. В это время организм еще не создал «барьер» для болезни, и риски заразиться есть. Поэтому специалисты всегда рекомендуют воздержаться от посещения общественных мест, носить маски, мыть руки и соблюдать меры предосторожности.

С начала 2024 года случаи заболевания корью были выявлены в более чем половине российских регионов. Общее число заболевших может достигать одной тысячи человек. Самое большое количество случаев зарегистрировано в Ростовской области и ХМАО по данным Роспотребнадзора.

Роспотребнадзор заверил, что эпидемиологическая ситуация по кори контролируется в России. Периодически отмечаются отдельные случаи заболевания, главным образом среди непривитых граждан, включая прибывающих из стран ближнего зарубежья. Также отмечается групповая заболеваемость среди лиц, непривитых по религиозным соображениям или ведущих кочевой образ жизни и не обращающихся за медицинской помощью.

Во всех регионах страны проводится подчищающая иммунизация – вакцинация не привитых и не болевших корью, а также привитых однократно детей и взрослых. Эта мера позволяет укрепить коллективный иммунитет против кори.

Ангелина Монгуш, врач-педиатр.

Бодрость духа, грация и пластика...

Чтобы тело оставалось в тонусе, и дольше сохранялись молодость и здоровье, нужно регулярно делать утреннюю гимнастику

Современный ритм жизни связан с малоподвижным образом жизни, отсюда возникают многие проблемы со здоровьем, которые раньше были характерны только для пожилого возраста. Утренняя зарядка улучшит метаболизм, работу сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы. Организм привыкнет к умеренной физической нагрузке и человек будет бодрым и активным весь день.

При движениях тела, рук, ног также улучшается работа нервной системы. Ежедневные упражнения помогут выработать правильную осанку, помочь позвоночнику. С утра гимнастика помогает проснуться, привести себя в рабочее состояние и зарядиться энергией.

Даже небольшая, но регулярная физическая нагрузка положительно повлияет на тонус мышц, пищеварительный тракт и кровообращение. Активность будет полезна любому человеку, насыщая организм кислородом, можно замедлить процесс старения.

Гимнастику утром необходимо делать и пожилым, комплекс упражнений мо-

жет отличаться, но тут главное регулярность. Весь комплекс упражнений не занимает больше 15 минут, однако обладает огромной пользой для человека.

Утренняя гимнастика особенно эффективно насыщает организм кислородом в проветриваемом помещении, прекрасно, если есть возможность заниматься на свежем воздухе. Одежда и обувь должны быть правильно подобраны без стеснений движения. Все упражнения должны выполняться плавно с чередованием вдоха и выдоха. Хорошо выполнять движения под динамичную музыку. Прием пищи перед занятиями исключен, но после пробуждения нужно выпить стакан воды комнатной температуры.

Обычно комплекс делится на три части: разминка, основные упражнения и растяжка. Для разминки нужно потягиваться из стороны в сторону, плавно поворачивать голову влево, вправо, делать наклоны туловища, аккуратно вращать руками по часовой и против часовой стрелки. Такие упражнения необходимы для разминания мышц.

Основная часть подбирается по желанию, можно сделать упор на нагрузку одной части тела, на следующей день на другую или использовать универсальные упражнения.

Для взрослого здорового человека можно включить упражнения на пресс, отжимание. Каждое упражнение повторяется от 6 до 10 раз. В заключение выполняется последняя часть с растяжкой мышц и нормализацией дыхания. Заканчивать гимнастику лучше принятием водных процедур, контрастного душа.

Комплекс упражнений нужно чередовать, чтобы организм не привык к однообразности и к одним и тем же движениям. Эффект от гимнастики не заставит себя долго ждать, особенно если постепенно увеличивать нагрузку. Вы будете меньше простужаться, чаще улыбаться, чувствовать позитив и поддерживать все системы организма. Будьте здоровы!

*Шериф Ахмедов,
врач спортивной медицины.*

ДАТЫ И СОБЫТИЯ

Согревая сердца солнцем

В загадочном мире хантыйской музыки, звучащей детскими голосами, кроются секреты успеха фольклорного ансамбля "Хатл най".
В этом году он отмечает своё 35-летие

НАЧАЛО НА 6 СТР.

Яркие костюмы, сильные голоса, отголосок хантыйской мудрости в песнях не оставили зрителя равнодушным.

Спустя несколько лет, в 2003 году, детский ансамбль принял участие в Международном фестивале детского и юношеского творчества «Надежды Европы» в Сочи.

- Это была самая лучшая поездка, - вспоминает руководитель коллектива, - мы и отдыхали, и выступали, и проходили конкурсные испытания. Помимо этого, ездили по санаториям, принимали участие в концертных программах. На фестивале собралось очень много участников. Для нас была предусмотрена обширная культурная программа. И за две недели мы смогли не только поработать, но и отлично отдохнуть.

Со временем менялись участники ансамбля, но традиции и песни остаются прежними, сегодня уже седьмой состав творческого коллектива продолжает радовать зрителей своими песнями и красочными костюмами.

У юных артисток очень насыщенный ритм жизни, им нужно многое успеть: кроме уроков в общеобразовательной школе, надо бежать в музыкальную школу, не пропускать репетиции, разучивать репертуар и участвовать в концертах. А репертуар у ансамбля богатый. В последнее время с его выбором педагогу помогают выпускники прошлых лет. Вместе они стараются подобрать такие песни, чтоб выступления воспитанниц были яркими и запоминающимися, а в

песнях народа ханты раскрывалась вся красота родного языка.

У коллектива «Хатл най» есть огромное желание создавать счастливые мгновения и дарить людям радость. Как итог – добрая память о школьных годах и желание дальше создавать вокруг себя такую же атмосферу.

Руководитель коллектива, давно заслужившая признание талантом и преданностью культуре своего народа, с нежностью рассказывает об успехах своих выпускниц. Видеть их успех – это счастье для Любови Гавриловны, это и есть подтверждение правильности выбранного пути. За 35 лет участниками ансамбля стали более 100 детей от 7 до 15 лет.

- Самое приятное в моей работе – это видеть успехи выпускников, - делится Любовь Гавриловна, - радоваться за то, как у них сложился жизненный путь, карьера. Чувствуешь гордость за своих учеников.

Одной из выпускниц педагога, Людмиле Никулиной (Романовой) ещё в совсем юном возрасте посчастливилось принять участие в телевизионной программе «На балу у Золушки». Съёмочный процесс проходил в Салехарде, а трансляцию программы показывали по Первому каналу. Ей удалось завоевать сердца зрителей не только на родной сцене, но и за её пределами.

- Я выпускница второго состава ансамбля. В 1991 году я пришла учиться в музыкальную школу и сразу влилась в первый состав, - вспоминает Людмила Никулина. - У меня остались самые тёплые воспоминания о наших концертах, поездках. Мы много гастроли-

ровали и выступали в таких городах, как: Салехард, Ижевск, Петрозаводск. Хотела бы поблагодарить своего преподавателя Любовь Гавриловну Витязеву за интересные годы учёбы. Она научила меня любить творчество, любить нашу национальную культуру!

Сегодня Людмила Никулина – достойный представитель культуры народа ханты, а также успешная артистка, ведущая крупных мероприятий района, чьё имя знакомо всем жителям района. Кстати говоря, обе дочери Людмилы Александровны, Алёна и Анастасия, пошли по стопам мамы, они тоже выпускницы фольклорного ансамбля.

Некоторые из выпускниц ансамбля, по примеру своего наставника, тоже связали свою жизнь с творчеством. Так, Оксана Тогачева сегодня – педагог музыкальной школы. Вместе с Любовью Гавриловной она продолжает развивать и популяризировать культуру ханты народа. Руководитель ансамбля с уверенностью говорит о том, что будущее народного искусства в надёжных руках молодого поколения, которое сохраняет культуру своего народа.

Ансамбль «Хатл най» продолжает свой удивительный путь. Коллектив с большой преданностью исполняет песни на родном языке, передавая дух и аутентичность хантыйской культуры, наполняя сердца слушателей радостью и гордостью за своё культурное наследие.

Марина Помозова.

Фото предоставлено участницами ансамбля и из архива «СП».



КРУПНЫМ ПЛАНОМ

"Я в ответе за каждого исполнителя..."

Это слова руководителя детского театрального коллектива "МИР" Надежды Горбовой. Наша встреча с ней состоялась сразу после Дня работников культуры и в канун Всемирного дня театра



Работники культуры – это люди, зачастую работающие 24/7. У них нет праздников, потому что их работа – вечный праздник. И даже в свой профессиональный праздник, который отмечался по всей стране 25 марта, они тоже работали. Но люди этой профессии не жалеют о своём выборе, ведь он predetermined велением души.

Вот и наша героиня – Надежда Николаевна Горбовая, культурный организатор Центра досуга и народного творчества – уже со школьной скамьи решила, что будет заниматься творчеством и дарить людям праздник. Точные науки ее не вдохновляли, а вот гуманитарный профиль оказался родной стихией.

Родилась Надежда Горбовая в Магаданской области в поселке Верхний Сеймчан. Росла амбициозным ребенком, родители всегда поддерживали любые начинания дочери.

- Родители для меня – это пример добра, понимания и защиты, - призналась Надежда Николаевна. – Никогда они на меня не давили и давали возможность выбирать.

Детская школа искусств находилась в райцентре в 30

км от дома. Но, несмотря на сложность маршрута и отсутствие стабильной транспортной схемы, Надя умудрялась не пропускать занятия.

- Мне очень нравилась живопись, и посещение занятий по художественному творчеству было для меня словно «луч света в темном царстве», - с улыбкой вспоминает Надежда Николаевна. - А когда я училась в 10 классе, в нашу школу пришел молодой педагог, который заинтересовал нас театральной деятельностью и направлением КВН. Благодаря новому увлечению, я почувствовала свои сильные стороны.

После окончания школы в 2002 году Надежда попыталась поступить в Северный международный университет на исторический факультет в городе Магадан, как хотел папа, но, увы, не прошла. Прогулка по городу каким-то чудесным образом привела девушку в училище искусств. На следующий день Надежда сдала вступительные экзамены с отличием и попала в ряды студентов курса Виктора Ивановича Пичугова. Во время учебы талантливая студентка с удовольствием принимала участие в играх КВН. Деятельность клуба ве-

сельях и находчивых успешно развивалась, и команда училища искусств занимала первые места во всевозможных конкурсах и фестивалях. На зависть и негодование соперников коллектив Надежды всегда отвечал: «Для вас КВН – это самодеятельность, а для нас – это профессия».

Окончив училище, девушка отправилась на ПМЖ в Киров. Родители выбрали для проживания этот город, а любящей дочери хотелось быть рядом с ними. В 2007 году Надежда поступила заочно в Пермский институт культуры на факультет «Менеджмент социально-культурной деятельности», а работать начала в кировском Доме культуры «Россия».

- Я руководила там театральной студией «Визит» и работала в должности художественного руководителя. Самые яркие события того времени, которые остались в памяти, – это празднование Дня Победы, защита проекта «Берендеево царство» и победа в городском конкурсе «Васнецовская Снегурочка».

Спустя время девушка ушла в частную практику и трудилась в должности культурного организатора и методиста в ДК «Железнодоро-

рожник». Именно здесь Надежда научилась зарабатывать деньги для учреждения, и диплом менеджера ей очень пригодился. Чуть позже она продолжила творческую деятельность в Доме культуры «Костино» в роли преподавателя «Изобразительного искусства» и «Режиссуры и актерского мастерства». Систематически принимала участие в конкурсах и фестивалях со своими подопечными.

В 2020 году по воле случая Надежда Николаевна переехала на Север, в Тазовский район ЯНАО, где занималась организацией праздников и мероприятий. Для энергичного и легкого на подъем человека Гыда оказалась слишком сложным, в плане логистики, пунктом для проживания. Тогда Надежда развернула вектор собственной жизни в сторону Шурышкарского района. На резюме опытного специалиста в области культуры отреагировало руководство Центра досуга и народного творчества с. Мужы.

С 2022 года Надежда Горбовая успешно руководит детским театральным коллективом «МИР» при Центре досуга и народного творчества.

КРУПНЫМ ПЛАНОМ

Доброе слово о юбиляре

4 апреля свой юбилей отметила Раиса Белорукова, ветеран труда, ветеран ЯНАО, член Союза журналистов России

- Давно мечтала создать именно детский театральный коллектив, - поделилась Надежда Николаевна. - Есть много практики, которой хочется поделиться. Дети здесь другие, удивительные, каждый по-своему талантлив и уникален, большая радость видеть, как раскрывается каждый ребёнок.

Когда-то от своих педагогов я слышала, если ты не видишь всё лицо спектакля, ты не имеешь права брать произведение и тем более прийти с материалом к актёрам. Я в ответе за каждого юного исполнителя, за его качественное исполнение того, что близко мне. Нашему коллективу чуть больше года, но с каждым новым выступлением мы растём, развиваемся и становимся готовыми ко встрече с Его Величеством – Театральным Искусством.

Спектакль «Спроси когда-нибудь у трав» в 2023 году стал лауреатом в многочисленных конкурсах заочного характера и был успешно представлен на президентский грант. К концу 2024 года театральный коллектив с трогательной постановкой посетит все села района.

В октябре 2023 года Надежда Горбовая представила Шурышкарский район на окружном конкурсе профессионального мастерства работников культурно-досуговых учреждений Ямала «ДК.Театр». Конкурсанты представили театральные постановки в жанре театра малых форм, сразились в импровизационном баттле и «Stand Up». Выступление Надежды Николаевны отмечено дипломом за атмосферное решение сценографии режиссёрского замысла и сценическую интеллигентность.

Самым большим вдохновителем Надежда Горбовая считает свою семью. Дочь София унаследовала от мамы любовь к прекрасному. И хоть поступила она на юриста, на досуге занимается изобразительным искусством и дизайном. Не зря говорят: талантливый человек талантлив во всём. София является к тому же кандидатом в мастера спорта по стрельбе из пневматической винтовки и всерьез увлечена рок-музыкой. И мама, и дочь уверены, что успех в жизни каждого человека зависит не только от усилий и таланта, но и от людей, которые его окружают.

Галина Артеева.
Фото предоставлено
Надеждой Горбовой.



Раису Хасанову отличает ответственность и пунктуальность, трудолюбие и высокая работоспособность, общительность и доброжелательность, умение расставлять приоритеты в своей деятельности.

В 1976 году она окончила Мужевскую среднюю школу. В 1978 году - Омское городское техническое училище № 57 по специальности фотограф, после чего работала в Мужевском комбинате бытовых услуг по профилю.

1973-1987 г. - член Всесоюзного Ленинского Коммунистического Союза Молодёжи (ВЛКСМ). С 1973 по 1976 гг. - секретарь ученической комсомольской организации Мужевской средней школы.

В 1987 году окончила Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева, работала в Мужевской средней школе пионервожатой, затем учителем русского языка и литературы. С 1990 года работала в Шурышкарском районном Совете народных депутатов заведующей организационным отделом. Затем заведующей отделом по работе с предпринимательскими структурами администрации Шурышкарского района. В 1994 году окончила высший профессиональный лицей № 16 г. Тюмени по специальности «Правоведение». В 2006 году окончила институт государства и права Тюменского государственного университета по специальности «Юриспруденция».

С 1997 по 2010 года работала в информационном агентстве «ТРВ-Мужи» редактором, шеф-редактором, заместителем главного редактора.

Автор инициатив присвоения имени Ивана Истоминина одной из улиц села Мужы, установления памятника И.Г. Истомину и мемориальной доски писателю Ю.Н. Афанасьеву в селе Мужы.

Трудовые заслуги Раисы Хасановны отмечены множеством наград. Среди них - Почётные грамоты губернатора ЯНАО, главы Шурышкарского района, комитета по СМИ и полиграфии администрации ЯНАО, департамента информации и общественных связей ЯНАО, ОГТРК «Ямал-Регион», диплом оргкомитета Международного фестиваля ремесел финно-угорских народов «Югра-2002», Благодарности министра культуры и массовых коммуникаций РФ, губернатора Тюменской области.

В настоящее время Раиса Хасановна на заслуженном отдыхе и занимается литературным творчеством. В 2018 году вышли в свет книга «Иван Истомин», посвящённая 100-летию со дня рождения писателя, книга «ТРВ-Мужи: 17 лет в формате «деревенского ТВ», посвящённая теме становления и развития первой сельской телекомпании ЯНАО «ТРВ-Мужи», и авторский сборник песен «Мужевские улочки». В 2023 году вышла книга «И было Слово...» - об истории православных церквей Шурышкарского района и святых, побывавших на наших землях.

Раиса Белорукова представляла район на окружном фестивале ямальской книги, презентуя свои произведения в ученических и взрослых аудиториях городов Тарко-Сале, Губкинский. Творческая встреча состоялась в последние дни марта и в землячестве «Ямал» г.Тюмени, куда автор также передала несколько экземпляров своих книг.

Желаем Раисе Хасановне крепкого здоровья, успехов в литературном творчестве, счастья и благополучия!

По материалам из фондов
муниципального архива
подготовила Екатерина Стряжкова.
Фото Татьяны Паршуковой.

НА СПОРТИВНОЙ ВОЛНЕ

Ледовые баталии за Кубок главы

Три хоккейные команды "Северная корона" (с. Мужы), "Кристалл" (г. Лабытнанги) и "Арктика" (с. Яр-Сале) определили победителя на открытом турнире Кубка главы Шурышкарского района

Первый матч для мужевской команды «Северная корона» стал самым ярким и упорным против ярсалинской «Арктики». Почти два периода интрига матча сохранялась, так как счет был скользким. Поочередно команды создавали голевые моменты, а обилие забитых шайб только подогревало интерес трибун. Однако в третьем периоде гости стали активнее прессинговать, находя лазейки в обороне хозяев, это и увеличило отрыв в счете. В итоге – 5:8 в пользу гостей из Ямальского района.

Во втором матче дня «Кристалл» имел небольшое преимущество перед мужевской дружиной, так как хозяева оставили много сил на арене с предыдущего матча, однако четыре шайбы они сумели забросить соперникам, на что те ответили с двукратной разницей. Стоит отметить, что «Северная корона» была вынуждена играть далеко не самым сильным составом, отсутствовали опытные центральные игроки.

- Состав на игры готовился с начала года, пригласили всю нашу хоккейную команду, включая тех игроков, кто уже давно не играл в хоккей. Стали проводить тренировки, - говорит тренер и капитан «Северной короны» Николай Антипин. - В первой игре была предоставлена возможность каждому игроку выйти на лед и сыграть, так как ранее все одинаково готовились. Основное преимущество соперников - это то, что у них

ледовые арены функционируют круглогодично, это дает колоссальное преимущество в физической форме и технике. Да и турниров у нас не так много, ездили на хоккей в формате три на три, и здесь провели несколько подобных игр. Сейчас получили неоценимый опыт, посмотрели свои ошибки, увидели, над чем нужно больше работать. Огромного преимущества ни у кого из команд, я считаю, не было, матчи показали, что играть можно со всеми.

В финальном матче встречались «Кристалл» и «Арктика». Здесь большой интриги не случилось, с разницей в шесть шайб победу одержали хоккеисты из Ямальского района, обыграв лабытнангцев со счетом 9:3.

Своими эмоциями от игры и организации турнира поделился Пётр Будаев из Лабытнанги:

- На мой взгляд, нам элементарно не хватило уверенности и банального спортивного везения. Команда из Яр-Сале очень хорошая, но на нашем спортивном пути встречались соперники и более мастеровитые. Отмечу, что и «Северная корона» очень достойный соперник! Несмотря на отсутствие возможности тренироваться на искусственном льду, они показывают весьма хорошую игру. У вас есть и возрастные хоккеисты, и молодежь, что говорит о передовом опыте и достойной смене. А это значит, что хоккей в Шурышкарском районе будет развиваться! Я сам случайно



пришел в спорт, примерно 7 лет назад, когда команда наша испытывала глубокий кризис и стали привлекать всех неравнодушных и «трехногих» (так называют тех, кто опирается на клюшку). Решил попробовать себя. После постройки в нашем городе ледового дворца с искусственным льдом у нас появилась возможность тренироваться круглогодично, что очень положительно сказалось на уровне хоккея в нашем городе. Я участвую в Ночной лиге в составе команды «Кристалл», в дивизионе Лига Надежды (18+) пятый сезон. А вот в Мужах был впервые, очень порадовал приём и отношение организаторов. Каково было моё удивление увидеть в кафе борщ, о котором я мечтал всю дорогу по непростому зимнику. Слово кто-то прочитал мои мысли. Впечатления о по-

езде остались очень хорошие. Выражаю слова благодарности от себя лично и от состава команды «Кристалл» за организацию проведения данного турнира!

На церемонии награждения глава района Олег Попов лично поздравил победителей турнира – команду «Арктика» и вручил главный трофей. В индивидуальной номинации лучшими игроками матчей были отмечены: вратарь Виталий Балановский («Кристалл»), защитник «Арктики» Иван Лихачёв и Олег Сандрин («Северная корона»), ставший лучшим нападающим с шестью заброшенными шайбами.

*Вениамин Горяев.
Фото пресс-службы
администрации
Шурышкарского района.*



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Дорогую
Иванцов Зинаиду Александровну
с 70-летием!

Желаем радости душевной,
Успехов личных повседневных,
Здоровья крепкого всегда,
Не падать духом никогда!

Е.Л. Рочева от имени ветеранов библиотечного дела.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

□ Утерянный аттестат, выданный Мужевской средней школой на имя Чижма Александра Руслановича, считать недействительным.

□ Администрация Шурышкарского района информирует о розыске собственников или правообладателей некоторых объектов бесхозяйного недвижимого имущества. Список объектов опубликован в специальном выпуске «Северная панорама».

КОМФОРТНАЯ СРЕДА

Голосуем за проекты благоустройства!

В середине марта в районе стартовало новое голосование за объекты благоустройства в рамках национального проекта «Жильё и городская среда», созданного по решению Президента Российской Федерации.

Жителям Шурышкарского района предстоит выбрать, какой из трёх проектов будет реализован в следующем году.

Вот эти проекты:

1. «Тропа здоровья» в Мужах;
2. Детская площадка в Овгорте;
3. Прогулочная зона в Горках.

Голосование проходит на сайте <https://za.gorodsreda.ru>.

Как голосовать:

1. Перейдите на сайт голосования vk.cc/cvmlnE
2. Авторизуйтесь, используя учетные данные Госуслуг
3. Выберите понравившийся проект и проголосуйте.

Также в районе работают 12 волонтеров, которые помогут принять участие в голосовании. Продлится оно до 30 апреля.

Итоги подведут уже в начале мая.

Важен голос каждого!

ДЕЛАЕМ ГОРОД
КОМФОРТНЕЕ

Выбирайте общественные территории и дизайн-проекты благоустройства, следите за реализацией победивших проектов, участвуйте в развитии своего города

ПЕРИОД ГОЛОСОВАНИЯ
15 марта - 30 апреля



АБИТУРИЕНТАМ

Институт МВД России —
трудоустройство и социальные гарантии

ОМВД России «Шурышкарское» проводит отбор кандидатов старших классов общеобразовательных школ Шурышкарского района для поступления в Уральский юридический институт МВД России г. Екатеринбург по направлению подготовки «40.03.02 Административная деятельность полиции».

Условия приёма

В образовательные учреждения высшего профессионального образования МВД России по очной форме обучения принимаются граждане Российской Федерации в возрасте до 25 лет, имеющие среднее общее образование, постоянно проживающие на территории Ямало-Ненецкого автономного округа, способные по своим личным и деловым качествам, физической подготовке и состоянию здоровья к службе в органах внутренних дел, успешно сдавшие конкурсные вступительные экзамены.

Кем стать? Возможности после окончания вуза МВД России.

Большинство абитуриентов после окончания вуза собираются начать карьеру в полиции, прокуратуре и судебной системе. Все возможности для этого есть. Направления трудоустройства делятся на

три вида, в каждом из которых не менее десяти профессий:

- расследование преступлений: следователи, дознаватели, сотрудники прокуратуры, криминалисты, киберследователи, полиграфологи, сотрудники уголовного розыска, судебные приставы;
- обеспечение правопорядка: полицейские, специалисты по защите информации, специалисты по информационной безопасности, инженеры по криптозащите;
- юридическая и психологическая помощь: адвокаты, психологи, юристы, социальные педагоги, конфликтологи.

Это неполный перечень возможных профессий.

Престиж, гарантии и возможности поступления в институт МВД России:

- заключение с курсантом (слушателем) контракта на срок 5 лет, в период обучения входит в стаж службы в органах внутренних дел;
- трудоустройство в системе МВД России по направлению деятельности;
- социальные гарантии сотрудников МВД России (обеспечение форменным обмундированием; бесплатный проезд к месту проведения отпуска и обратно в том числе и одного члена семьи на любом виде транспорта, кроме такси; перво-

очередное предоставление детского сада, бесплатное медицинское обслуживание, в том числе и санаторно-курортное лечение в домах и санаториях МВД России; предоставление бесплатного проживания и ежемесячной стипендии).

Куда обращаться по вопросам поступления?:

1. Через территориальный орган обращаться в группу по работе с личным составом Отделения Министерства внутренних дел Российской Федерации «Шурышкарское» по адресу: с. Мужы, ул. Республики, 58, тел. 8(34994)22254.

2. Каждый желающий напрямую может обратиться в университет с просьбой рассмотреть его кандидатуру в качестве кандидата на обучение.

3. Подробно ознакомиться с правилами приема в университет, перечнем и формами проведения вступительных и дополнительных испытаний, их программами и другой информацией вы можете на официальном сайте интересующего института МВД России.

Желающих просим обращаться в ОМВД России «Шурышкарское» по адресу: с. Мужы, ул. Республики, 58, тел. 8(34994)22254, 8-950-53-63-334, ikekhter2@mvd.ru, sbadmaev20@mvd.ru.

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Солдатская выправка, чёткость движений**НАЧАЛО НА 1 СТР.**

Немало времени понадобилось судейской комиссии, чтобы подсчитать итоговые результаты по всем видам и распределить места на пьедестале. Но, прежде чем объявить победителя и призеров, были оглашены имена лучших участников в индивидуальных видах. В дисциплине «неполная разборка-сборка автомата» самым быстрым и ловким стал Сергей Ребась из команды Питляря, который разобрал и собрал макет за 20 с небольшим секунд. Самый метким стрелком соревнований, набравшим 18 баллов в стрельбе из пневматической винтовки из положения стоя, стал еще один учащийся Питлярской школы Данил Тырлин, а лучший результат в челночном беге показал горковчанин Данил

Хозяинов, преодолевший дистанцию за шесть секунд.

По итогам муниципального этапа XIX районных оборонно-спортивных состязаний «Школа мужества» победу одержала команда учащихся Питлярской школы, второе место заняли горковчане, а восьмью замкнули тройку.

- Эта победа стала возможной, благодаря трудолюбию и слаженной работе наших ребят. Это заслуга учителей физкультуры, классных руководителей, всех тех, кто участвовал в процессе подготовки, - сказал Георгий Осинцев, педагог дополнительного образования, советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями Питлярской школы. - Подготовка началась за два месяца, в феврале, когда проводился смотр строя и песни в школе, мы выбрали лучших из ребят и сформировали сборную. Уделя-

ли внимание каждому этапу, времени было достаточно, что-то меняли, корректировали, но самое главное - ребята сами проявляли инициативу: приходили, репетировали, тренировались, не приходилось кого-либо уговаривать.

Свою оценку соревнованиям дал председатель жюри Илья Сангаджиев.

- В целом команды выступили на хорошем уровне, все старались, выкладывались по полной, показали свои умения и способности. Кто-то был сильнее в беге, кто-то в эстафете, но особенно отличилась питлярская команда. Нужно отдать должное руководителю, который готовил ребят. Желаю всем участникам дальше продолжать саморазвиваться, воспитывать в себе патриотизм и проявлять активную гражданскую позицию.

*Вениамин Горяев.
Фото автора.*



МБУ общественно-политическая газета

**СЕВЕРНАЯ
ПАНОРАМА**

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

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

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

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

И.о. главного редактора
Т.В.Куляева.

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

Тираж
826 экз.

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

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