



С Днём
России!
3



“Эскулап”
5-6, 11-12

Муниципальное бюджетное учреждение общественно-политическая газета

Северная Панорама



Основана 8 сентября 1940 года
Выходит по субботам

№ 24 (6944)
15 июня 2019 г.

Первые июньские уловы

... промысловики сельхозпредприятия "Мужевское" добывают на рыболовецких угодьях Аканлейма



Фото Татьяны Паршковой.

Собственно, Аканлейм - это историческое название рыболовецкого стана, в официальных же документах значится как промысловый участок №326, куда входит и вторая стоянка - Азовская протока этого предприятия.

Седьмого июня на традиционном месте, чуть ниже жилых рыбацких балков, у крутого берега пришвартованы два плавучих холодильника. Еще третьего июня из Мужей

сюда доставили плавучий морозильник Сергея Лукьянченко, а накануне нашего приезда сюда же со стоянки в Ямгорте привел катер предприятия "Урал" холодильник Ивана Петрова, традиционно открывавшего там летнюю путину, и принявшего первые пять тонн рыбы по открытой воде.

Продолжение на 4 стр.

*Российская Федерация
Ямало-Ненецкий автономный округ
Муниципальное образование Горковское
Собрание депутатов*

РЕШЕНИЕ № 77

(пятнадцатое (внеочередное) заседание)

«11» июня 2019 г.

О назначении выборов Главы муниципального образования Горковское

В соответствии со статьей 10 Федерального закона от 12 июня 2002 года № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации», пунктом 2 статьи 23 Федерального закона от 06 октября 2003 года № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», статьей 6 Закона Ямало-Ненецкого автономного округа от 27 июня 2006 года № 30-ЗАО «О муниципальных выборах в Ямало-Ненецком автономном округе», статьей 14 Устава муниципально-

го образования Горковское Собрание депутатов муниципального образования Горковское

РЕШИЛО:

1. Назначить выборы Главы муниципального образования Горковское на 8 сентября 2019 года.

2. Направить настоящее решение в Территориальную избирательную комиссию Шурышкарского района, избирательную комиссию муниципального образования Горковское.

3. Опубликовать настоящее решение в районной общественно-политической газете «Северная панорама» и разместить на официальном сайте Администрации муниципального образования Горковское.

4. Настоящее решение вступает в силу со дня его официального опубликования в районной газете «Северная панорама».

5. Контроль исполнения настоящего решения возложить на постоянную комиссию Собрания депутатов по социальным, правовым вопросам и связям с общественностью.

Глава муниципального образования В.В.Фризоргер.

на политической арене

Выполнять наказания земляков

12 июня состоялась инаугурация главы муниципального образования Шурышкарское Владислава Колобаева

На торжественной церемонии вступления в должность присутствовали глава Шурышкарского района Андрей Головин, председатель Районной Думы Любовь Кондыгина, главы поселений района и односельчане. Вновь избранный руководитель поселения принес присягу и получил удостоверение из рук председателя участковой избирательной комиссии.

- Быть главой - это, прежде всего, тяжкий труд. Часто приходится жертвовать своими интересами, личным временем,

которое мог бы посвятить семье. Первостепенная Ваша задача - постараться выполнить наказания земляков, оправдать их ожидания, - отметил в своем обращении глава района.

Напомним, на выборах главы поселения кандидат от партии "Единая Россия" Владислав Колобаев одержал уверенную победу. За него отдали свои голоса 57,72% избирателей.

*Пресс-служба Администрации
МО Шурышкарский район.*

соцподдержка

Подарки от губернатора новорожденным

11 июня в Шурышкарском районе вручили первые подарочные наборы "Малышу Ямала"

Вручение подарочных наборов при выписке из роддома - одно из направлений федеральной программы поддержки семьи, материнства и детства. В общероссийский перечень входящих в набор предметов входило 12 предметов, однако по инициативе губернатора ЯНАО Дмитрия Артюхова для ямальских детей при непосредственном участии жителей региона был разработан список из 44 предметов. Здесь все самое необходимое: одежда нейтральных тонов, которая подходит и мальчику, и девочке, средства по уходу, спальные принадлежности.

Первые подарочные наборы в родильных отделениях округа мамы начали получать с 1 июня. В Шурышкарском районе родильное отделение одно - в Мужевской центральной районной больнице.

- Родильное отделение только в Мужах. В селах есть акушерки, которые наблюдают женщин во время беременности, а вот на роды отправляют уже либо к нам, либо в Салехард, - комментирует заведующая поликлиникой Дельгир Санджиева. - Подарочные наборы к 1 июня - началу действия постановления правительства ЯНАО "Об утверждении порядка обеспечения семей с новорожденными детьми подарочными комплектами детских принадлежностей" - уже были у нас, но первая выписка состоялась только сейчас. Все вещи очень качественные, сроки годности кремов и других средств по уходу - до вес-

ны-лета следующего года. Это действительно отличный подарок мамам!

В начале июня в районной больнице на свет появились две очаровательные малышки. Настенька - четвертый ребенок в семье Любви Салтыковой из Шурышкар, а Людмила - шестой у Натальи Ковшиной из Восяхово. Подарочные наборы и цветы матерям вручил глава Шурышкарского района Андрей Головин. Как замечает заведующая поликлиникой, подарок для новорожденного может получить любой из родителей при наличии прописки или временной регистрации на территории округа. В случае, когда ребенок рождается за пределами ЯНАО или вне медицинской организации, а также в случае, когда родители усыновили или взяли под опеку ребенка в возрасте до двух месяцев, получить подарок шурышкарским родителям можно в Департаменте социальной защиты населения.

- В год в мужевском родильном отделении рождается около 45 детей, - уточняет Дельгир Николаевна. - С начала года прошло уже 29 родов, и конечно, мы ждем новорожденных у нас - впереди еще полгода.

Сейчас в больнице порядка 15 наборов "Малышу Ямала", но по мере необходимости их количество будет пополняться.

Элина Витязева.

**Дорогие земляки!
Поздравляю вас
с Днём России!**

Этот праздник - символ национальной гордости, гражданского единения и общей ответственности за судьбу Отечества.

Ямал вместе со всей страной гордится славной историей российского государства, самоотверженным трудом преумножает потенциал Отечества на арктических рубежах.

Только вместе, объединив усилия, мы и в дальнейшем будем честно и плодотворно работать, реальными делами улучшать жизнь наших граждан, приносить пользу малой и большой Родине.

Пусть и в дальнейшем наша сплочённость, патриотизм, ответственность будут залогом процветания нашей прекрасной северной земли и России.

Здоровья всем, благополучия, новых свершений и всего самого доброго!

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

**Уважаемые жители
Шурышкарского района!
От всей души поздравляю вас
с главным государственным
праздником - Днём России!**

Этот праздник символизирует национальное единство, свободу и независимость нашей Родины!

Современная Россия - сильное и независимое государство, твердо стоящее на страже своих национальных интересов. Это страна с тысячелетней историей, огромной территорией, уникальным природным богатством, в которой дружно сосуществуют множество народов, культур и религиозных конфессий.

Основа единства и мощи нашего государства - любовь к Родине. Это самая глубокая, значимая и благородная идея, которую мы передаем по наследству своим детям и внукам, от которой во многом зависит будущее нашей страны.

В этот праздничный день от всей души желаю всем крепкого здоровья, семейного счастья, благополучия, уверенности в завтрашнем дне и новых успехов во всех добрых делах!

*Глава муниципального образования
Шурышкарский район А.В. Головин.*

**Дорогие ямальцы!
Поздравляю вас с
государственным праздником -
Днём России!**

Этот день - символ общенационального единения и патриотизма, ответственности за свободу и независимость страны.

Россия - великая держава с многовековой историей, славными ратными и трудовыми подвигами многих поколений. Сбереечь бесценное её наследие и самобытность, укрепить мир и стабильность в обществе, повысить благосостояние людей - наш долг и обязанность.

Ямальцы объединены чувством ответственности за будущее России. Они любят свою страну и искренне ею гордятся. От души желаю вам успехов, счастья, благополучия, уверенности в завтрашнем дне. Пусть совместный созидательный труд, любовь к Родине, активная гражданская позиция будут и впредь основой процветания родной земли. С праздником!

Председатель Законодательного Собрания Ямало-Ненецкого автономного округа С.М. Ямкин.

День России - день признаний и заслуг!

Большому празднику на шурышкарской земле было посвящено немало замечательных событий

Гордиться своей страной - это прежде всего гордиться своим народом. Заслугами граждан создается история России, гражданскими инициативами и плодотворным трудом - настоящее и будущее нашей большой страны.

Накануне Дня России глава муниципального образования Андрей Головин в торжественной обстановке вручил удостоверение "Ветеран ЯНАО" за многолетний добросовестный труд, высокий профессионализм и активную жизненную позицию К.П. Дьяченко, Е.М. Рочевой, Т.В. Вокуевой, В.Я. Чупровой, Н.В. Русмиленко, В.А. Козловскому, Н.Н. Балабанову, Н.Г. Коневу, М.В. Вихляевой.

- Я работаю в отделении почтовой связи 26 лет - начинала оператором, а с 2004 года стала заместителем начальника, - рассказывает Валентина Чупрова. - Как и везде, у сотрудников почты есть свои особенности работы, например, когда нужно за короткий срок разобрать большой объем посылок. Стараясь выполнить свое дело быстро и качественно.

Но не только трудом славят граждане страну и свою малую Родину. Шурышкарский район по праву может носить звание спортивного муниципалитета благодаря достижениям своих жителей в соревнованиях разных уровней. В праздничный день в Мужах состоялось награждение знаками отличия и удостоверениями участников, успешно выполнивших



нормативы ГТО. А затем всех захватила интрига разыгравшихся соревнований - на футбольной площадке и за ней.

Впервые состоялся открытый районный летний кубок по мини-футболу на "Кубок Содружества", посвященный Дню России. В соревнованиях приняли участие три команды - сборная села Мужа, "Школа" и команда из Овгорта. В серии трех игр победу со счетом 9:6 одержала сборная села, на втором месте - Овгорт, школьники на третьем. Участники получили денежные призы и грамоты.

А за спортивной площадкой в небольшой палатке три команды интеллектуалов соревновались в эрудированности. Всероссийская игра "РИСК: разум, интуиция, скорость, команда" состояла из трех тематических блоков вопросов: общего направления, о природе и рекордах страны. За час команды Департамента социальной защиты населения (первое место), Совета ветеранов (второе место) и Мужевской ЦРБ (третье место) ответили на 18 вопросов о рекордах и победах России.

Элина Витязева.

Фото Татьяны Паршуковой.

Первые июньские уловы

... промысловики сельхозпредприятия "Мужевское" добывают на рыболовецких угодьях Аканлейма

Окончание. Начало на 1 стр.

Управлялся же в этот день на обоих холодильниках Сергей Лукьянченко, приемщик второго холодильника выехал в райцентр с рыбаком за продуктами. Несмотря на сконцентрированные здесь солидные холодильные мощности, рыбалка еще только набирает обороты. Четверо рыбаков с верхних сынских деревень - Нымвожгорта и Оволынгорта в первых числах июня провели свои лодочные караваны с походным скарбом и обустроились с семьями в балках. Женщины и дети обустраивают береговой быт, рыбаки же выставили сети и сдают первые уловы. Ловят пока, что называется, местную рыбу, вышедшую в сора из зимовальных ям Сыни и ее притоков. В уловах язь, щука, немного сырка. Позже, когда придет вонзевая рыба, начнется массовый лов - горячая пора и для рыбаков, и для приемщиков. Пока же весьма прохладно, и сети проверяют один раз в сутки.

Обе морозилки "под парами", и мощностей их хватает вполне - в сутки сдают аканлеймцы пока около тонны рыбы, в зависимости от погоды: при сильном ветре, понятно, сложнее выбирать рыбу, распутывать снасть. С начала путины в емкостях холодильников суммарно заморожено уже порядка 15 тонн рыбы. Применяют здесь рыбаки соровой лов ставными сетями, плавной лов уже, наверное, в прошлом. Сначала запретили вылов муксуна, и с каждым годом уменьшающиеся квоты на осенний вылов щокура оставили соровой лов основным видом промысла. Вообще на каждый промысловый участок доведены квоты по породам рыб - язя, щуки, сырка. На этом участке, например, нынче нет квоты на карася. Поэтому приехавшему накануне жителю одной из деревень, пожелавшему сдать карасей, он вынужден был отказать в приеме улова. Это было бы нарушением в случае проверки инспекторами рыбоохраны.

- Эта нынешняя стоянка открывает мою шестую навигацию в качестве приемщика, - рассказывает Сергей Лукьянченко. - Конечно, перед навигацией проделана большая подготовительная работа: это и профилактика дизель-генератора, морозильной установки, санобработка холодильных камер - для их эксплуатации предусмотрен особо жесткий регламент. Нельзя, к примеру, здесь хранить мясо. Подготовка каюты экипажа. Оборудован и свой плавучий офис - небольшая каюта, где на стенах - образцы документации, выдержки из Правил рыболовства, приказы руководства и прочая нормативная база. Здесь же ведется вся рыбная бухгалтерия. К ней нынче тоже особый спрос. С каждой провер-



ки приемщик выписывает квитанцию рыбаку на принятый улов - по породам рыб и весу. И количество имеющейся на борту рыбы должно соответствовать объему по выписанным квитанциям. Иначе - нарушение и санкции в случае проверки.

День же на старте путины выглядит у приемщика так: где-то к полудню начинают приезжать первые рыбаки с уловами. Раскладка в ящики по породам, взвешивание, затем раскладка на стеллажах - для охлаждения и заморозки. И так почти до вечера, пока все не сдадут. Часов пять-шесть уходит на заморозку принятых уловов. В один прием камера морозит до 700 килограммов. Во втором холодильнике морозилка мощнее в два раза. Затем сортировка, затаривание в мешки и биркование - к этой процедуре сейчас тоже особое требование. Применяется клише для печатания бирок на мешкотару, с указанием породы, веса, даты и прочих "паспортных" данных. Мешок прошивается машинкой вместе с биркой, и в таком виде он готов к отправке на Салехардский рыбоконсервный комбинат.

Июньский режим работы, считает приемщик, пока щадящий, а вот в разгар путины - круглосуточный. На одном из холодильников, помнится, висел плакат или девиз "Приемка рыбы - от заката до рассвета". За сутки приемщику приходится десятки раз заходить в морозильную камеру, порой до часу раскладывать и затаривать рыбу при минус 20-30 градусах,

когда на палубе плюс 20-30. Поэтому даже в жаркую погоду рабочая форма одежды в морозилке - шапка, ватник. Понятно, что после таких контрастов, баня в быту приемщиков необходима. И они их мастерят сами.

В ожидании рыбаков, заехав в одну из незаметных с реки проточек, метров через 300 попали в большой сор. Здесь в местах, скрытых от северного ветра, стоят порядки сетей. На одном из них с "Казанки" как раз выбирает рыбу Алексей Лонгортов, перекидывая в лодку выпутанных из сети приличного размера щук, язей, есть и белая рыба.

- Это моя первая проверка, - рассказывает Алексей, - завершив выборку рыбы. - Выставил пока только часть сетей - крупноячеистых, не знал, что есть у нас квота и на сырка.

Вместе едем на холодильник и первый улов сегодняшнего дня - 78 килограммов - поступает в обработку в холодильник.

Чуть позже привозит свой улов Игорь Макаров. Он уже полностью включился в процесс, выставил порядка 30 сетей, потому и улов уже два центнера. Под два центнера рыбы привез и Вячеслав Лонгортов. На холодильнике Сергей Лукьянченко начинает технологический процесс обработки уловов, а рыбаки, получив выписанные квитанции, отправляются на берег, где их ждут семьи у кочевого очага.

*Николай Рочев.
Фото Татьяны Паршуковой.*

спросим у доктора

Почему возникает отит?

О причинах развития заболевания, симптомах и принципах лечения рассказала врач-оториноларинголог Мужевской центральной районной больницы Светлана Станиславовна Максимова

Острый отит - довольно частое заболевание, которое может затронуть и взрослых, и детей. Его симптомы проявляют себя интенсивно, доставляя дискомфорт заболевшему человеку. Чтобы избавиться от проблемы, следует срочно начать лечение, так как острая фаза может дать осложнения и перейти в хроническую форму.

Для начала необходимо разобраться с особенностями этого заболевания и механизмом его возникновения.

- Что такое отит и как он возникает?

- Острый средний отит - это поражение слизистого эпителия в полости среднего уха. Основной возбудитель - патогенная микрофлора. Бактерии попадают в ухо через носоглотку или трансстимпальным путем, начинают активно размножаться и вызывают непосредственно само воспаление.

Обычно возникает острый левосторонний или правосторонний отит. Если же бактерии затрагивают одновременно оба уха, говорят о двухстороннем типе заболевания. Его симптомы могут проявляться неравномерно, в зависимости от степени поражения с каждой стороны.

У взрослых отит возникает реже, чем у детей, так как снижается количество факторов риска. У взрослых более крепкий иммунитет, а также нормализуется анатомическая составляющая системы "ухо-горло-нос", и инфекции становится сложнее попасть в ухо.

- Каковы основные причины развития острого среднего отита?

- Это инфекционные заболевания, вирусные заболевания, патологии носоглотки, опухоли и новообразования, травмы, переохлаждение, аллергия, хронические проблемы с верхними дыхательными путями, слабый иммунитет, перепады атмосферного давления, серная пробка, инородное тело в ухе, попадание воды.

Некачественное лечение простудных, инфекционных и вирусных заболеваний нередко дает осложнение в виде острого отита. Особенно часто это заболевание беспокоит людей с хроническим



гайморитом, синуситом, тонзиллитом или аллергическим ринитом. Раздражение слизистой слуховой трубы во время медицинских манипуляций также может спровоцировать воспаление. А если имеется искривление перегородки носа или часто возникают проблемы с миндалинами, что особенно актуально для детей, количество эпизодов отита существенно возрастает.

- Как распознать отит?

- Не заметить это заболевание невозможно. Оно начинается внезапно и быстро набирает обороты. Симптомы острого среднего отита яркие и интенсивные. Основным отличием этой формы болезни является резкая боль внутри уха и повышенная температура. Преимущественно симптомы отита перебегают с признаками простуды. Наблюдается отечность и заложенность носа, при распространении инфекции возникают сопутствующие болезни верхних дыхательных путей.

Основные симптомы острого отита у взрослых: резкая боль, температура, недомогание, ухудшение слуха, заложенность носа и ушей, насморк, гиперемия мягких тканей, скопление жидкости за барабанной перепонкой, появ-

ление выделений, шум и ощущение переливания жидкости. Симптомы изначально идут по нарастающей, по мере прогрессирования болезни. После перфорации барабанной перепонки и отхождения выделений наружу неприятные ощущения снижаются.

- Как протекает заболевание? Когда ждать выздоровления?

- Заболевание протекает в несколько этапов.

Катаральная стадия. Начало болезни, когда происходит поражение слизистой оболочки, выстилающей евстахиеву трубу. При попадании бактерий воспаление усиливается. Отекшая слуховая трубка не позволяет отходить внутреннему экссудату.

Экссудативная стадия. Вследствие блокирования среднего уха, в нем накапливается экссудат. Повышается температура тела для борьбы с инфекцией и микроорганизмами, которые в образовавшейся среде прекрасно себя чувствуют и активно размножаются при отсутствии соответствующих мер лечения.

Гнойная стадия. В полости уха начинает образовываться и скапливаться гной. Он заполняет свободное простран-

нство и оказывает давление на барабанную перепонку. Это вызывает ощущение заложенности и усиливает болевые ощущения. Могут наблюдаться симптомы интоксикации из-за повышения концентрации продуктов жизнедеятельности патогенной микрофлоры. До и включительно с этим этапом острый средний отит протекает в доперфоративной стадии.

Перфоративная стадия. Следующий этап, когда скопившийся внутри уха гной приводит к разрушению наиболее уязвимой зоны барабанной перепонки и происходит ее прорыв - перфорация. Резкая боль сопровождается временным снижением слуха и началом интенсивного гноетечения из наружного слухового прохода. Вместе с этим нормализуется температура тела, а болевые ощущения становятся менее выраженными. Важно, чтобы гной полностью вытек наружу. У взрослых перфорация чаще происходит самостоятельно, а вот у детей может понадобиться принудительный парацетез, что обусловлено большей толщиной барабанной перепонки. В этот период нельзя использовать при-

вычные препараты для закапывания ушей.

Репаративная стадия. Знаменуется восстановлением целостности барабанной перепонки. Заживление происходит самостоятельно и достаточно быстро. На мембране могут образовываться рубцы, но в большинстве случаев они не влияют на качество слуха. При правильном лечении в среднем ухе не остается бактерий и выделений, а потом после заживления разрыва происходит полное выздоровление пациента.

Зачастую на лечение неосложненного острого отита уходит от 5-7 дней до 2-3 недель. Желательно не допускать перехода болезни в гнойную стадию, так как при накоплении выделений такого рода возрастают риски развития осложнений и хронического воспаления.

- Как проводится диагностика и лечение отита?

- Чтобы произвести эффективное лечение острой формы отита среднего уха, необходимо правильно поставить диагноз и выяснить, на какой стадии на-

ходится заболевание. Так как симптомы достаточно характерные, обычно проблем с этим не бывает. Для уточнения ситуации у взрослых производится ряд исследований:

- Осмотр отоскопом. Выявляются гиперемированные участки слизистого эпителия, помутнение барабанной перепонки, её прободение. Также может просматриваться скопление жидкости в среднем ухе.

- Аудиометрия и тимпанометрия. Определяется степень снижения слуха, проверяется функционирование барабанной перепонки.

- КТ, МРТ и рентгенография. Это вспомогательные методы обследования для определения состояния мягких и костных тканей, в основном применяются при подозрении на наличие осложнений.

Лечение назначает только специалист, не занимайтесь самолечением!

Обращайтесь в Мужевскую центральную районную больницу по адресу: с.Мужжи, ул. Комсомольская, д.18, 2 этаж, кабинет 217.

Будьте здоровы!

Фото Татьяны Паршуковой.

с а н б ю л л е т е н ь

Холера - что это?

По оценкам Всемирной организации здравоохранения ежегодно холерой заражается от 3 до 5 миллионов человек

Холера - особо опасная инфекция, вызываемая энтеропатогенной бактерией *Vibrio cholerae*, протекающая с развитием тяжелого гастроэнтерита и выраженным обезвоживанием вплоть до развития дегидратационного шока. По оценкам ВОЗ ежегодно холерой заражаются 3-5 миллионов человек, около 100-120 тысяч случаев заболевания заканчиваются смертельно.

Холера передается бытовым (грязные руки, предметы, посуда), пищевым и водным путем по фекально-оральному механизму. В настоящее время особое место в передаче холеры отводится мухам. Водный путь (загрязненный источник воды) является наиболее распространенным. Холера является инфекцией с высокой восприимчивостью, наиболее легко происходит заражение людей с гипопацидозом, некоторыми анемиями, зараженных гельминтами, злоупотребляющих алкоголем.

Симптомы холеры. Инкубационный период при заражении холерным вибрионом продолжается от нескольких часов до 5 дней. Начало заболевания острое, обычно ночью или утром. Первым симптомом выступает интенсивный безболезненный позыв к дефекации, сопровождающийся дискомфортом ощущением в животе. Довольно быстро частота дефекаций увеличивается, достигает 10 и более раз за сутки, при этом стул становится бесцветным, водянистым. Прогресси-

рующая потеря жидкости организмом приводит к проявлению симптомов обезвоживания: сухость во рту, жажда, затем появляется ощущение похолодания конечностей, звон в ушах, головокружение. Эти симптомы говорят о значительном обезвоживании и требуют экстренных мер по восстановлению водно-солевого гомеостаза организма. Поскольку к диарее зачастую присоединяется частая рвота, потеря жидкости усугубляется. Рвота возникает обычно спустя несколько часов, иногда на следующие сутки после начала диареи.

Диагностика холеры. Тяжело протекающая холера диагностируется на основании данных клинической картины и физикального обследования. Окончательный диагноз устанавливают на основании бактериологического посева каловых или рвотных масс, кишечного содержимого (секционный анализ). Материал для посева необходимо доставить в лабораторию не позднее 3-х часов с момента получения, результат будет готов через 3-4 суток.

Лечение холеры. Поскольку основную опасность при холере представляет прогрессирующая потеря жидкости, ее восполнение в организме является основной задачей лечения этой инфекции. Лечение холеры производится в специализированном инфекционном отделении в изолированной палате (боксе), оборудованной

специальной койкой (койка Филипса) с весами и посудой для сбора испражнений. Для точного определения степени дегидратации ведут учет их объема, регулярно определяют гематокрит, уровень ионов в сыворотке, кислотно-щелочной показатель. Первичные регидратационные мероприятия включают восполнение имеющегося дефицита жидкости и электролитов. В тяжелых случаях производится внутривенное введение полиионных растворов.

В настоящее время современные препараты эффективно действуют на холерный вибрион, а регидратационная терапия способствует профилактике осложнений. Специфическая профилактика холеры заключается в однократной вакцинации холерным токсином перед посещением регионов с высоким уровнем распространения этого заболевания (Африка, Латинская Америка, Юго-Восточная Азия). При необходимости через 3 месяца производят ревакцинацию. Неспецифические меры профилактики холеры подразумевают соблюдение санитарно-гигиенических норм в населенных местах, на предприятиях питания, в районах забора вод для нужд населения. Индивидуальная профилактика заключается в соблюдении гигиены, кипячении употребляемой воды, мытье продуктов питания и их правильной кулинарной обработке.

Мужевская ЦРБ.

Понедельник, 17 июня

Первый канал

05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00 Новости
09.15 "Сегодня 17 июня. День начинается" (6+)
09.50 "Модный приговор" (6+)
10.50 "Жить здорово!" (16+)
12.00 Новости
12.10 "Время покажет" (16+)
15.00 Новости
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.00 "Мужское/Женское" (16+)
17.00 "Время покажет" (16+)
18.00 "Вечерние новости"
18.25 "Время покажет" (16+)
18.50 "На самом деле" (16+)
19.50 "Пусть говорят" (16+)
21.00 "Время"
21.30 Т/с "Ангел-хранитель" (16+)
23.30 "Познер" (16+)
00.30 Т/с "Город" (16+)
02.20 "Модный приговор" (6+)
03.00 Новости
03.05 "Модный приговор" (6+)
03.25 "Мужское/Женское" (16+)
04.00 "Давай поженимся!" (16+)

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России"
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Местное время. Вести-Ямал"
09.00 "Вести"
09.12 Рекламный блок
09.25 "Утро России"
09.55 "О самом главном". Ток-шоу (12+)
11.00 "Вести"
11.25 "Вести. Местное время"
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+)
12.50 "60 минут". Ток-шоу (12+)
14.00 "Вести"
14.25 "Местное время. Вести-Ямал"
14.45 "Кто против?". Ток-шоу (12+)
17.00 "Местное время. Вести-Ямал"
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)
18.50 "60 минут". Ток-шоу (12+)
20.00 "Вести"
20.45 "Местное время. Вести-Ямал"
21.00 Т/с "Ведьма" (12+)
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" (12+)
02.00 Х/ф "Место встречи изменить нельзя"

Культура

06.30 "Новости культуры"
06.35 "Пешком..."
07.00 "Новости культуры"
07.05 "Правила жизни"
07.30 "Новости культуры"
07.35 Х/ф "Фрэнк Синатра"
08.05 Д/с "Предки наших предков"
08.50 Х/ф "В поисках капитана Гранта"
10.00 "Новости культуры"
10.15 "Наблюдатель"
11.10 "XX век". "Ленин - гриб"
11.55 Д/ф "Германия. Замок Розенштайн"
12.20 Д/с "Мечты о будущем"
13.15 "Линия жизни". Денис

Мацуев
14.10 Д/с "Ключ к разгадке древних сокровищ"
15.00 "Новости культуры"
15.10 "На этой неделе... 100 лет назад"
15.40 Д/ф "Бег". Сны о России"
16.25 "История искусства". Татьяна Кузнецова
17.20 "Симфонические оркестры Европы"
18.45 Д/ф "Архив особой важности"
19.30 "Новости культуры"
19.45 "Главная роль"
20.15 "Ступени цивилизации"
21.05 Д/с "Первые в мире"
21.20 80 лет Кшиштофу Занусси. "Те, с которыми я... Под сенью Вайды. Польская тетрадь"
22.00 Х/ф "В поисках капитана Гранта"
23.05 Д/с "Память"
23.35 "Новости культуры"
23.55 "XX век". "Ленин - гриб"
00.35 Д/ф "По ту сторону сна"
01.15 "Симфонические оркестры Европы"
02.45 "Цвет времени". Микеланджело Буонарроти

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 Д/ф "Неизвестная Италия" 12+
06.30 "Бодрое утро" 12+
09.00 Т/с "Спальный район" 16+
10.00 "Время Ямала" 16+
10.05 Д/ф "Как оно есть" 12+
11.00 "Время Ямала" 16+
11.05 Д/ф "Олег Борисов. Человек в футляре" 12+
11.45 Фильмы линейки ТВ-конкурса "Федерация" 16+
12.00 "Время Ямала. Итоги" 16+
12.30 Д/ф "Люди РФ. Время отдавать долги. Валерий Володин" 12+
13.00 "Время Ямала" 16+
13.15 "Актуальное интервью" 16+
13.30 Х/ф "Такая работа" 16+
15.00 "Время Ямала" 16+
15.05 М/ф "Волшебник Изумрудного города" 0+
15.40 М/ф "Мук-скороход" 0+
16.00 "Время Ямала" 16+
16.05 Т/с "Принц Сибири" 16+
17.45 Фильмы линейки ТВ-конкурса "Федерация" 16+
18.00 "Актуальное интервью" 16+
18.15 "П.И.К." 16+
18.30 "Инфраструктура" 16+
19.00 "Добрый вечер, Ямал!" 12+
19.30 "Время Ямала" 16+
19.45 "Актуальное интервью" 16+
20.00 "Ладушки" 0+
20.15 Т/с "Следствие любви" 16+
21.40 "Русская императорская армия" 12+
21.45 "Дороже золота" 12+
22.00 "Время Ямала" 16+
22.15 "Добрый вечер, Ямал!" 12+
22.45 "С полем!" 16+
23.00 "Арктический календарь" 12+
23.15 Т/с "Каин. Исключение из правил - 5" 16+

03.50 "Хэллоу, раша!" 16+
04.35 "Мой герой" 12+
05.30 "Хэллоу, Раша!" 16+

ЗВЕЗДА

06:00 - "Легенды кино" (6+)
08:00 - НОВОСТИ ДНЯ
08:20 - Главное с Ольгой Беловой
10:20, 12:05, 16:05 - "Лучшие враги". Т/с. 1-7 серии (16+)
12:00, 16:00 - ВОЕННЫЕ НОВОСТИ
18:10 - "НЕ ФАКТ!" (6+)
18:35 - "Партизанский фронт". Д/с. "Когда позади Москва" (12+)
19:15 - "Скрытые угрозы" с Николаем Чиндяйкиным. "Продовольственные войны" (12+)
20:05 - "Загадки века с Сергеем Медведевым". Д/с. "Хлопковое дело" (12+)
21:00 - "Загадки века с Сергеем Медведевым". Д/с. "Николай Гоголь. Тайна смерти" (12+)
21:50 - НОВОСТИ ДНЯ
22:00 - "Открытый эфир". Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23:40 - "Между тем" с Наталией Метлиной. ПРЕМЬЕРА! (12+)
00:05 - "Викинг". Т/с. 1-4 серии (16+)
03:30 - "Улица младшего сына". Х/ф (6+)
05:05 - "Маресьев: продолжение легенды". Д/ф (12+)

Вторник, 18 июня

Первый канал

05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00 Новости
09.15 "Сегодня 18 июня. День начинается" (6+)
09.50 "Модный приговор" (6+)
10.50 "Жить здорово!" (16+)
12.00 Новости
12.10 "Время покажет" (16+)
15.00 Новости
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.00 "Мужское/Женское" (16+)
17.00 "Время покажет" (16+)
18.00 "Вечерние новости"
18.25 "Время покажет" (16+)
18.50 "На самом деле" (16+)
19.50 "Пусть говорят" (16+)
21.00 "Время"
21.30 Т/с "Ангел-хранитель" (16+)
23.30 "Вечерний Ургант" в Санкт-Петербурге (16+)
00.00 Т/с "Город" (16+)
02.00 "Модный приговор" (6+)
03.00 Новости
03.05 "Мужское/Женское" (16+)
03.50 "Давай поженимся!" (16+)

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России"
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Местное время. Вести-Ямал"
09.00 "Вести"
09.12 Рекламный блок
09.25 "Утро России"
09.55 "О самом главном". Ток-шоу (12+)
11.00 "Вести"
11.25 "Вести. Местное время"
11.45 "Судьба человека с Бо-

рисом Корчевниковым" (12+)
12.50 "60 минут". Ток-шоу (12+)
14.00 "Вести"
14.25 "Местное время. Вести-Ямал"
14.45 "Кто против?". Ток-шоу (12+)
17.00 "Местное время. Вести-Ямал"
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)
18.50 "60 минут". Ток-шоу (12+)
20.00 "Вести"
20.45 "Местное время. Вести-Ямал"
21.00 Т/с "Ведьма" (12+)
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" (12+)
02.00 Х/ф "Место встречи изменить нельзя"

Культура

06.30 "Новости культуры"
06.35 "Пешком..."
07.00 "Новости культуры"
07.05 "Правила жизни"
07.30 "Новости культуры"
07.35 Х/ф "Изольда Извицкая"
08.05 "Иностранное дело"
08.50 Х/ф "В поисках капитана Гранта"
10.00 "Новости культуры"
10.15 "Наблюдатель"
11.10 "XX век". "Мастера искусств. Народный артист СССР Юрий Яковлев"
12.20 Д/с "Первые в мире"
12.35 "Искусственный отбор"
13.15 Д/ф "Бельмондо Великолепный"
14.10 Д/с "Ключ к разгадке древних сокровищ"
15.00 "Новости культуры"
15.10 "Пятое измерение". Авторская программа Ирины Антоновой
15.40 "Белая студия"
16.25 "История искусства". Сергей Хачатуров
17.20 100 лет со дня рождения Юри Ярвета. "Острова"
18.00 "Симфонические оркестры Европы"
18.45 Д/ф "Тайна архива Мандельштама. Рассказ Сони Богатыревой"
19.30 "Новости культуры"
19.45 "Главная роль"
20.05 "Ступени цивилизации"
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
21.05 "Великие реки России"
21.45 Открытие XVI Международного конкурса им. П.И. Чайковского
23.05 Д/с "Память"
23.35 "Новости культуры"
23.55 Д/ф "Центр управления "Крым"
00.35 "XX век". "Мастера искусств. Народный артист СССР Юрий Яковлев"
01.45 "Симфонические оркестры Европы"
02.30 Д/ф "Германия. Замок Розенштайн"

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 "Ялэмдад нумгы". Программа на ненецком языке 16+
06.30 "Бодрое утро" 12+
09.00 Т/с "Спальный район" 16+
10.00 "Время Ямала" 16+
10.05 Д/ф "Как оно есть" 12+

11.00 "Время Ямала" 16+
 11.05 "Фронтовые истории любимых актеров" 16+
 11.45 Фильмы линейки ТВ-конкурса "Федерация" 16+
 12.00 "Северный колорит". Программа на русском языке 16+
 12.30 "Инфраструктура" 16+
 13.00 "Время Ямала" 16+
 13.15 "П.И.К." 16+
 13.30 Х/ф "Такая работа" 16+
 15.00 "Время Ямала" 16+
 15.05 М/ф "Незнайка-поэт", "Незнайка встречается с друзьями", "Незнайка за рулем" 0+
 16.00 "Время Ямала" 16+
 16.05 Т/с "Принц Сибири" 16+
 17.45 Фильмы линейки ТВ-конкурса "Федерация" 16+
 18.00 "Центр общественного контроля" 16+
 18.45 "С полем!" 16+
 19.00 "Добрый вечер, Ямал!" 12+
 19.30 "Время Ямала" 16+
 19.45 "Актуальное интервью" 16+
 20.00 "Ладушки" 0+
 20.15 Т/с "Следствие любви" 16+
 21.35 "Русская императорская армия" 12+
 21.45 "Дороже золота" 12+
 22.00 "Время Ямала" 16+
 22.15 "Добрый вечер, Ямал!" 16+
 22.45 "Euromaxx" 12+
 23.15 Т/с "Орлова и Александров" 16+
 01.00 Т/с "Важняк" 16+
 03.20 "Моё родное" 12+
 04.00 "Хэллоу, Раша!" 16+
 04.45 "Мой герой" 12+
 05.30 Фильмы линейки ТВ-конкурса "Федерация" 16+

ЗВЕЗДА

06:00 - "Легенды музыки" (6+)
 08:00 - НОВОСТИ ДНЯ
 08:35, 12:05, 16:05 - "Лучшие враги". Т/с. 8-16 серии (16+)
 12:00, 16:00 - ВОЕННЫЕ НОВОСТИ
 18:10 - "НЕ ФАКТ!" (6+)
 18:35 - "Партизанский фронт". Д/с. "Непокоренная Белоруссия" (12+)
 19:15 - "Легенды армии с Александром Маршалом". Николай Майданов (12+)
 20:05 - "Улика из прошлого". Мартин Борман (16+)
 21:00 - "Улика из прошлого". "Луна" (16+)
 21:50 - НОВОСТИ ДНЯ
 22:00 - "Открытый эфир". Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
 23:40 - "Между тем" с Наталией Метлиной. ПРЕМЬЕРА! (12+)
 00:05 - "Часовщик". Х/ф (16+)
 01:55 - "Бег от смерти". Х/ф (16+)
 03:20 - "Разорванный круг". Х/ф (12+)
 04:45 - "По данным уголовного розыска..." Х/ф (0+)

Среда, 19 июня Первый канал

05.00 Телеканал "Доброе утро"
 09.00 Новости
 09.15 "Сегодня 19 июня. День начинается" (6+)

09.50 "Модный приговор" (6+)
 10.50 "Жить здорово!" (16+)
 12.00 Новости
 12.10 "Время покажет" (16+)
 15.00 Новости
 15.15 "Давай поженимся!" (16+)
 16.00 "Мужское/Женское" (16+)
 17.00 "Время покажет" (16+)
 18.00 "Вечерние новости"
 18.25 "Время покажет" (16+)
 18.50 "На самом деле" (16+)
 19.50 "Пусть говорят" (16+)
 21.00 "Время"
 21.30 Т/с "Ангел-хранитель" (16+)
 23.30 "Вечерний Ургант" в Санкт-Петербурге (16+)
 00.00 Т/с "Город" (16+)
 02.00 "Модный приговор" (6+)
 03.00 Новости
 03.05 "Мужское/Женское" (16+)
 03.50 "Давай поженимся!" (16+)

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России"
 05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Местное время. Вести-Ямал"
 09.00 "Вести"
 09.12 Рекламный блок
 09.25 "Утро России"
 09.55 "О самом главном". Ток-шоу (12+)
 11.00 "Вести"
 11.25 "Вести. Местное время"
 11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+)
 12.50 "60 минут". Ток-шоу (12+)
 14.00 "Вести"
 14.25 "Местное время. Вести-Ямал"
 14.45 "Кто против?". Ток-шоу (12+)
 17.00 "Местное время. Вести-Ямал"
 17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)
 18.50 "60 минут". Ток-шоу (12+)
 20.00 "Вести"
 20.45 "Местное время. Вести-Ямал"
 21.00 Т/с "Ведьма" (12+)
 23.15 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" (12+)
 02.00 Х/ф "Место встречи изменить нельзя"
 03.40 "В гости к Богу не бывает опозданий". Фильм (12+)

Культура

06.30 "Новости культуры"
 06.35 "Пешком..."
 07.00 "Новости культуры"
 07.05 "Правила жизни"
 07.30 "Новости культуры"
 07.35 "Легенды кино". Савелий Крамаров
 08.05 "Иностранное дело"
 08.50 Х/ф "В поисках капитана Гранта"
 10.00 "Новости культуры"
 10.15 "Наблюдатель"
 11.10 "XX век". "Кинограф. Штирлиц и другие". Режиссер В. Максимов
 12.05 Д/ф "Властины кольца. История создания синхрофазотрона"
 12.30 "Искусственный отбор"
 13.15 Д/ф "Виктор Захарченко. Портрет на фоне хора"

14.10 Д/с "Ключ к разгадке древних сокровищ"
 15.00 "Новости культуры"
 15.10 "Библейский сюжет"
 15.40 "Сати. Нескучная классика..." с Мишей Майским
 16.25 "История искусства". Алексей Расторгуев
 17.20 95 лет со дня рождения Василя Быкова. "Острова"
 18.05 "Симфонические оркестры Европы"
 18.45 "Единица хранения". Александр Довженко и Юлия Солнцева
 19.30 "Новости культуры"
 19.45 Дневник XVI Международного конкурса им. П. И. Чайковского
 20.00 "Главная роль"
 20.20 "Ступени цивилизации"
 21.05 "Спокойной ночи, малыши!"
 21.20 "Великие реки России"
 22.00 Х/ф "В поисках капитана Гранта"
 23.05 Д/с "Память"
 23.35 "Новости культуры"
 23.55 "Кинескоп" с Петром Шепотинником
 00.35 "XX век". "Кинограф"
 01.30 "Симфонические оркестры Европы"
 02.10 Д/ф "Укрощение коня. Пётр Клодт"

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 "Северный колорит". Программа на русском языке 16+
 06.30 "Бодрое утро" 12+
 09.00 Т/с "Спальный район" 16+
 10.00 "Время Ямала" 16+
 10.05 Д/ф "Как оно есть" 12+
 11.00 "Время Ямала" 16+
 11.05 "Фронтовые истории любимых актеров" 16+
 11.45 Фильмы линейки ТВ-конкурса "Федерация" 16+
 12.00 "Изьватас олэм". Программа на языке коми 16+
 12.30 "Здравствуйте" 16+
 13.00 "Время Ямала" 16+
 13.15 "Актуальное интервью" 16+
 13.30 Х/ф "Такая работа" 16+
 15.00 "Время Ямала" 16+
 15.05 М/ф "Незнайка-художник", "Незнайка в Зеленом городе", "Незнайка-музыкант" 0+
 16.00 "Время Ямала" 16+
 16.05 Т/с "Принц Сибири" 16+
 17.40 Фильмы линейки ТВ-конкурса "Федерация" 16+
 18.00 "Полярное мнение" 16+
 19.00 "Добрый вечер, Ямал!" 12+
 19.30 "Время Ямала" 16+
 19.45 "Актуальное интервью" 16+
 20.00 "Ладушки" 0+
 20.15 Т/с "Следствие любви" 16+
 21.35 "Русская императорская армия" 12+
 21.45 "Дороже золота" 12+
 22.00 "Время Ямала" 16+
 22.15 "Добрый вечер, Ямал!" 12+
 22.45 "Euromaxx" 12+
 23.15 Т/с "Орлова и Александров" 16+
 01.00 Т/с "Важняк" 16+

03.20 "Моё родное" 12+
 04.00 "Хэллоу, Раша!" 16+
 04.45 "Мой герой" 12+
 05.30 Фильмы линейки ТВ-конкурса "Федерация" 16+

ЗВЕЗДА

06:20 - "Легенды армии с Александром Маршалом" (12+)
 08:00 - НОВОСТИ ДНЯ
 08:35, 12:05, 16:05 - "Лучшие враги". Т/с. 17-25 серии (16+)
 12:00, 16:00 - ВОЕННЫЕ НОВОСТИ
 18:10 - "НЕ ФАКТ!" (6+)
 18:35 - "Партизанский фронт". Д/с. "Украина в огне" (12+)
 19:15 - "Последний день". Эльдар Рязанов (12+)
 20:05 - "Секретная папка". Д/с. "Тайные дневники первого председателя КГБ" (12+)
 21:00 - "Секретная папка". Д/с. "Мавзолей Ленина. Эксперимент со временем" (12+)
 21:50 - НОВОСТИ ДНЯ
 22:00 - "Открытый эфир". Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
 23:40 - "Между тем" с Наталией Метлиной. ПРЕМЬЕРА! (12+)
 00:05 - "Чаклун и Румба". Х/ф (16+)
 01:40 - "Особо важное задание". Х/ф (6+)
 03:55 - "Улица полна неожиданностей". Х/ф (0+)
 05:05 - "План Розенберга. Нюрнбергские уроки". Д/ф (12+)

Четверг, 20 июня Первый канал

05.00 Телеканал "Доброе утро"
 09.00 Новости
 09.10 Телеканал "Доброе утро"
 10.10 "Модный приговор" (6+)
 11.00 "Жить здорово!" (16+)
 12.00 Новости
 12.25 "Время покажет" (16+)
 13.30 Новости
 14.00 "Прямая линия" с Владимиром Путиным
 17.00 Новости
 17.15 "Время покажет" (16+)
 20.00 "Пусть говорят" (16+)
 21.00 "Время"
 21.30 Т/с "Ангел-хранитель" (16+)
 23.30 "Вечерний Ургант" в Санкт-Петербурге (16+)
 00.05 Т/с "Город" (16+)
 02.10 "Модный приговор" (6+)
 03.00 Новости
 03.05 "Мужское/Женское" (16+)
 03.50 "Давай поженимся!" (16+)

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России"
 05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Местное время. Вести-Ямал"
 09.00 "Вести"
 09.12 Рекламный блок
 09.25 "Утро России"
 09.55 "О самом главном". Ток-шоу (12+)
 11.00 "Вести"
 11.50 "60 минут". Ток-шоу (12+)
 13.00 "Вести"
 14.00 "Прямая линия" с Владимиром Путиным
 14.25 "Местное время. Вести-

Ямал"
17.00 "Местное время. Вести-Ямал"
19.00 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)
20.00 "Вести"
20.45 "Местное время. Вести-Ямал"
21.00 Т/с "Ведьма" (12+)
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" (12+)
02.00 Х/ф "Поцелуй мост" (12+)

Культура

06.30 "Новости культуры"
06.35 "Пешком..."
07.00 "Новости культуры"
07.05 "Правила жизни"
07.30 "Новости культуры"
07.35 "Легенды мирового кино"
08.05 "Иностранное дело"
08.50 Х/ф "В поисках капитана Гранта"
10.00 "Новости культуры"
10.15 "Наблюдатель"
11.10 "XX век". "Геннадий Гладков"
12.15 Д/с "Первые в мире"
12.30 "Искусственный отбор"
13.15 Д/ф "Генерал Рощин, муж Маргариты"
14.10 Д/с "Ключ к разгадке древних сокровищ"
15.00 "Новости культуры"
15.10 "Пряничный домик"
15.40 "2 Верки 2"
16.35 Д/ф "Почему собаки не ходят в музей? или Позитивный взгляд на современное искусство"
17.20 "Острова". Юрий Никулин
18.05 "Симфонические оркестры Европы"
18.45 "Единица хранения". Элем Климов и Лариса Шепитько
19.30 "Новости культуры"
19.45 Дневник XVI Международного конкурса им. П. И. Чайковского
20.00 "Главная роль"
20.20 "Ступени цивилизации"
21.05 "Спокойной ночи, малыши!"
21.20 "Великие реки России"
22.00 Х/ф "В поисках капитана Гранта"
23.05 Д/с "Память"
23.35 "Новости культуры"
23.55 "Черные дыры. Белые пятна"
00.35 "XX век". "Геннадий Гладков"
01.35 "Симфонические оркестры Европы"
02.30 Д/ф "Властелины кольца. История создания синхрофазотрона"

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 "Изъватас олэм". Программа на языке коми 16+
06.30 "Бодрое утро" 12+
09.00 Т/с "Спальный район" 16+
10.00 "Время Ямала" 16+
10.05 Д/ф "Как оно есть" 12+
11.00 "Время Ямала" 16+
11.05 "Фронтальные истории любимых актеров" 16+
11.45 Фильмы линейки ТВ-курса "Федерация" 16+

12.00 "Тут сул*там". Программа на языке ханты 16+
12.30 "Чемоданное настроение" 12+
13.00 "Время Ямала" 16+
13.15 "Актуальное интервью" 16+
13.30 Х/ф "Такая работа" 16+
15.00 "Время Ямала" 16+
15.05 М/с "Незнайка в Солнечном городе" 0+
16.00 "Время Ямала" 16+
16.05 Т/с "Принц Сибири" 16+
17.45 Фильмы линейки ТВ-курса "Федерация" 16+
18.00 "Актуальное интервью" 16+
18.30 "Время спорта" 16+
19.00 "Добрый вечер, Ямал!" 12+
19.30 "Время Ямала" 16+
19.45 "Актуальное интервью" 16+
20.00 "Ладушки" 0+
20.15 Т/с "Следствие любви" 16+
21.35 "Дороже золота" 12+
22.00 "Время Ямала" 16+
22.15 "Добрый вечер, Ямал!" 12+
22.45 "Euromaxx" 12+
23.15 Т/с "Орлова и Александров" 16+
01.00 Т/с "Важняк" 16+
03.20 "Моё родное" 12+
04.00 "Хэллоу, Раша!" 16+
04.45 "Мой герой" 12+
05.30 Фильмы линейки ТВ-курса "Федерация" 16+

ЗВЕЗДА

06:20 - "Последний день" (12+)
08:00 - НОВОСТИ ДНЯ
08:35, 12:05 - "Лучшие враги". Т/с. 26-30 серии (16+)
12:00, 16:00 - ВОЕННЫЕ НОВОСТИ
13:50 - "Часовщик". Х/ф (16+)
16:05 - "Сашка". Х/ф (6+)
18:10 - "НЕ ФАКТ!" (6+)
18:35 - "Партизанский фронт". Д/с. "Спецназ в тылу врага" (12+)
19:15 - "Легенды космоса". "Союз-11" (6+)
20:05 - "Код доступа". "Тереза Новичок. Странности английского премьера" (12+)
21:00 - "Код доступа". "Русофобия. Изображая жертву" (12+)
21:50 - НОВОСТИ ДНЯ
22:00 - "Открытый эфир". Ток-шоу. ПРЕМЬЕРА! (12+)
23:40 - "Между тем" с Наталией Метлиной. ПРЕМЬЕРА! (12+)
00:05 - "Живи и помни". Х/ф (12+)
02:05 - "Жди меня". Х/ф (6+)
03:35 - "Чаклун и Румба". Х/ф (16+)
04:55 - "Навеки с небом". Д/ф (12+)

Пятница, 21 июня Первый канал

05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00 Новости
09.15 Телеканал "Доброе утро"
09.50 "Модный приговор" (6+)
10.50 "Жить здорово!" (16+)
12.00 Новости
12.10 "Время покажет" (16+)
15.00 Новости
15.15 "Давай поженимся!"

(16+)
16.00 "Мужское/Женское" (16+)
17.00 "Время покажет" (16+)
18.00 "Вечерние новости"
18.25 "Время покажет" (16+)
18.50 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым (16+)
19.50 "Поле чудес" (16+)
21.00 "Время"
21.30 "Три аккорда" (16+)
23.30 "Вечерний Ургант" в Санкт-Петербурге (16+)
00.25 "Анна Ахматова. Вечное присутствие" (12+)
02.00 Х/ф "Жюстин" (16+)
04.05 "Мужское/Женское" (16+)
04.50 "Давай поженимся!" (16+)

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России"
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Местное время. Вести-Ямал"
09.00 "Вести"
09.12 Рекламный блок
09.28 "Утро России. Местное время"
09.55 "О самом главном". Ток-шоу (12+)
11.00 "Вести"
11.25 "Уральский меридиан"
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+)
12.50 "60 минут". Ток-шоу (12+)
14.00 "Вести"
14.25 "Местное время. Вести-Ямал"
14.45 "Кто против?". Ток-шоу (12+)
17.00 "Местное время. Вести-Ямал"
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)
18.50 "60 минут". Ток-шоу (12+)
20.00 "Вести"
20.45 "Местное время. Вести-Ямал"
21.00 Х/ф "Сила обстоятельств" (12+)
01.00 Х/ф "Кукушка" (12+)
04.05 Т/с "Сваты" (12+)

Культура

06.30 "Новости культуры"
06.35 "Пешком..."
07.00 "Новости культуры"
07.05 "Правила жизни"
07.30 "Новости культуры"
07.35 "Легенды мирового кино"
08.05 "Иностранное дело"
08.45 Х/ф "В поисках капитана Гранта"
10.00 "Новости культуры"
10.20 Х/ф "Наше сердце"
11.40 "Острова". Михаил Кузнецов
12.20 Д/с "Первые в мире"
12.35 "Черные дыры. Белые пятна"
13.15 Д/ф "Леонид Утёсов. Есть у песни тайна..."
14.10 Д/с "Ключ к разгадке древних сокровищ"
15.00 "Новости культуры"
15.10 "Письма из провинции"
15.35 "Энигма. Даниил Трифонов"
16.15 Х/ф "Гость с Кубани"
17.25 Д/с "Дело №. Всеволод Мейерхольд. Трагическая развязка"

17.55 "Симфонические оркестры Европы"
18.50 "Билет в Большой"
19.30 "Новости культуры"
19.45 Дневник XVI Международного конкурса им. П. И. Чайковского
20.00 "Смехоностальгия"
20.30 "Ступени цивилизации"
21.20 "Линия жизни"
22.15 Х/ф "В поисках капитана Гранта"
23.35 "Новости культуры"
23.55 Х/ф "Париж, Техас"
02.30 "Легенды перуанских индейцев", "Перфил и Фома". Мультфильмы для взрослых

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 "Тут сул*там". Программа на языке ханты 16+
06.30 "Бодрое утро" 12+
09.00 Т/с "Спальный район" 16+
10.00 "Время Ямала" 16+
10.05 Д/ф "Золотое дно Охотского моря" 16+
11.00 "Время Ямала" 16+
11.05 "Фронтальные истории любимых актеров" 16+
11.45 Фильмы линейки ТВ-курса "Федерация" 16+
12.00 "Ялэмдад нумгы". Программа на ненецком языке 16+
12.30 "Время спорта" 16+
13.00 "Время Ямала" 16+
13.15 "Актуальное интервью" 16+
13.30 Х/ф "Такая работа" 16+
15.00 "Время Ямала" 16+
15.05 М/с "Незнайка в Солнечном городе" 0+
16.00 "Время Ямала" 16+
16.05 Т/с "Принц Сибири" 16+
17.45 Фильмы линейки ТВ-курса "Федерация" 16+
18.00 "На высоте" 12+
18.30 "Полярные истории" 16+
19.00 "Добрый вечер, Ямал!" 12+
19.30 "Время Ямала" 16+
19.45 "Актуальное интервью" 16+
20.00 "Ладушки" 0+
20.15 Х/ф "Белорусский вокзал" 12+
22.00 "Время Ямала" 16+
22.15 "Добрый вечер, Ямал!" 12+
22.45 "Euromaxx" 12+
23.15 Х/ф "Царь" 18+
01.20 Х/ф "Его батальон" 16+
03.35 "Военные истории любимых артистов" 16+
04.55 М/ф "Следствие ведут Колобки" 0+
05.45 М/ф "Ушастик" 0+

ЗВЕЗДА

05:45, 08:20 - "Вызывайте кинолога". Д/с (12+)
08:00 - НОВОСТИ ДНЯ
09:25, 12:05, 16:05 - "Жуков". Т/с. 1-7 серии (16+)
12:00, 16:00 - ВОЕННЫЕ НОВОСТИ
18:05, 22:00 - "Жуков". Т/с. 8-12 серии (16+)
21:50 - НОВОСТИ ДНЯ
23:55 - "Иди и смотри". Х/ф (16+)
02:35 - "Бессмертный гарнизон". Х/ф (12+)
04:05 - "Дважды рожденный". Х/ф (12+)

Суббота, 22 июня

Первый канал

05.35 Т/с "Восхождение на Олимп" (16+)
 06.00 Новости
 06.10 "Восхождение на Олимп" (16+)
 07.50 "Играй, гармонь любимая!" (12+)
 08.35 "Умницы и умники" (12+)
 09.45 "Слово пастыря" (0+)
 10.00 Новости
 10.10 "Чернобыль. Как это было" (16+)
 11.10 "Честное слово" с Юрием Николаевым (12+)
 12.00 Новости
 12.15 "Теория заговора" (16+)
 13.10 "Живая жизнь" (12+)
 16.20 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым (12+)
 17.50 "Эксклюзив" с Дмитрием Борисовым (16+)
 19.30 "Сегодня вечером" (16+)
 21.00 "Время"
 21.20 "Сегодня вечером" (16+)
 23.00 Х/ф "72 часа" (12+)
 01.00 Х/ф "Рокко и его братья" (16+)
 04.20 "Давай поженимся!" (16+)
 05.00 "Контрольная закупка" (6+)

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России. Суббота"
 08.15 "По секрету всему свету"
 08.40 "Вести Арктики"
 09.20 "Пятеро на одного"
 10.10 "Сто к одному". Телеигра
 11.00 "Вести"
 11.25 "Вести-Ямал"
 11.40 Х/ф "Чужие дети" (12+)
 13.45 Х/ф "Бабые царство" (12+)
 17.40 "Привет, Андрей!" (12+)
 20.00 "Вести в субботу"
 21.00 Х/ф "Два берега надежды" (12+)
 01.25 "Их звали травники" (12+)
 02.40 Х/ф "Сорокапятка" (12+)

Культура

06.30 "Библейский сюжет"
 07.05 "Тайна третьей планеты". Мультфильм
 08.05 Х/ф "Гость с Кубани"
 09.20 "Телескоп"
 09.55 "Передвижники. Николай Ге"
 10.30 Х/ф "Парень из нашего города"
 12.00 Д/ф "Жизнь в треугольном конверте"
 12.40 "Человеческий фактор". "Бездомный экскурсовод"
 13.15 Д/ф "Живая природа Японии"
 14.10 "Пятое измерение"
 14.45 П.И. Чайковский. Симфония № 6 "Патетическая"
 15.40 Х/ф "Наше сердце"
 17.05 Д/с "Предки наших предков"
 17.50 К 85-летию со дня рождения Юрия Визбора. "Больше, чем любовь"
 18.30 Концерт в Государственном Кремлевском дворце
 19.45 Х/ф "Женщина французского лейтенанта"
 22.00 Д/с "Мечты о будущем"
 22.55 Тиль Брэннер на фести-

вале "АВО Сесьон"
 23.55 Х/ф "Шумный день"
 01.30 Д/ф "Живая природа Японии"
 02.25 "Что там, под маской?", "Дочь великана". Мультфильмы для взрослых

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 Д/ф "Донатас Банионис. Я остался совсем один" 16+
 06.40 "Секретная кухня" 12+
 07.05 М/ф "Дядюшка Ау", "Дядюшка Ау в городе", "Ошибка дядюшки Ау" 0+
 08.00 Х/ф "Каникулы мечты" 12+
 09.30 М/с "Машины сказки" 0+
 09.50 М/с "Машины страшилки" 0+
 11.00 "Медицинская правда" 16+
 12.00 "Euromaxx" 12+
 12.30 Д/ф "Второй фронт. Лучше поздно, чем никогда" 16+
 13.10 "Военные истории любимых артистов" 16+
 14.30 Х/ф "Летят журавли" 12+
 16.10 Д/ф "Остров Гогланд. Война на холодных островах" 16+
 17.30 Х/ф "Военно-полевой роман" 12+
 19.00 Фильмы линейки ТВ-курса "Федерация" 16+
 19.30 "Время Ямала. Итоги" 16+
 20.00 Х/ф "Поп" 16+
 22.10 Х/ф "Мертвое лето" 16+
 01.45 Д/ф "Упал! Отжался! Звезды в армии" 16+
 02.25 Д/ф "Повелитель интеллекта" 16+
 03.10 М/ф "Леопольд и золотая рыбка" 0+
 03.25 "Euromaxx" 12+
 04.30 "Гости по воскресеньям"

ЗВЕЗДА

06:15 - "Государственная граница". Т/с. Фильм 7-й. 1-я и 2-я серии (12+)
 09:00, 13:00, 18:00 - НОВОСТИ ДНЯ
 09:10 - "Морской бой". ПРЕМЬЕРА! (6+)
 10:15 - "НЕ ФАКТ!" (6+)
 10:45 - "Улика из прошлого". "Последняя тайна Гитлера" (16+)
 11:35 - "Загадки века с Сергеем Медведевым". Д/с. "Гибель Аркадия Гайдара" (12+)
 12:30 - "Легенды музыки". Леонид Утесов (6+)
 13:15 - "Западный фронт. Операция "Память". Д/ф. ПРЕМЬЕРА! (16+)
 13:50 - "Легенды армии с Александром Маршалом" (12+)
 16:15 - "Военная приемка. След в истории". "1941. Операция "Кремль-невидимка" (6+)
 17:10 - "Дорога домой". Д/ф (12+)
 18:10 - "ЗАДЕЛО!" с Николаем Петровым. Информационно-аналитическая программа
 18:25 - "Блокада". Т/с. Фильмы 1-й и 2-й (12+)
 01:55 - "Обыкновенный фашизм". Д/ф (16+)
 04:15 - "О тех, кого помню и люблю". Х/ф (6+)
 05:30 - "Хроника Победы". Д/с

Воскресенье, 23 июня

Первый канал

05.35 Т/с "Восхождение на Олимп" (16+)
 06.00 Новости
 06.10 "Восхождение на Олимп" (16+)
 07.40 "Часовой" (12+)
 08.10 "Здоровье" (16+)
 09.20 "Непутёвые заметки" с Дмитрием Крыловым (12+)
 10.00 Новости
 10.10 Жанна Бадоева в проекте-путешествии "Жизнь других" (12+)
 11.10 "Видели видео?" (6+)
 12.00 Новости
 12.15 "Видели видео?" (6+)
 12.50 "Камера. Мотор. Страна" (16+)
 14.25 "Тодес". Праздничное шоу в Государственном Кремлевском дворце (12+)
 16.30 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым (12+)
 18.00 "Семейные тайны" с Тимуром Еремеевым (16+)
 19.25 "Лучше всех!" (0+)
 21.00 "Толстой. Воскресенье"
 22.30 "Что? Где? Когда?". Летняя серия игр (16+)
 23.40 "Владимир Шахрин. Жить надо в "Чайф" (12+)
 00.45 Х/ф "Особо опасен" (18+)
 02.45 "Модный приговор" (6+)
 03.40 "Мужское/Женское" (16+)
 04.20 "Контрольная закупка" (6+)

РОССИЯ 1

04.15 Х/ф "Кровь не вода" (12+)
 07.30 "Смехопанорама" Евгения Петросяна
 08.00 "Утренняя почта"
 08.40 "Вести-Ямал. События недели"
 09.20 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым"
 10.10 "Сто к одному". Телеигра
 11.00 "Вести"
 11.20 "Смеяться разрешается"
 13.55 "Далёкие близкие" с Борисом Корчевниковым (12+)
 15.00 "Выход в люди" (12+)
 16.00 Х/ф "Надломленные души" (12+)
 20.00 "Вести недели"
 22.00 "Москва. Кремль. Путин"
 22.40 "Алые паруса". Фильм Андрея Кондрашова (12+)
 23.30 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым" (12+)
 02.00 "Далёкие близкие" с Борисом Корчевниковым (12+)
 03.05 Т/с "Гражданин начальник" (16+)

Культура

06.30 "Человек перед богом"
 07.05 "Приключения пингвиненка Лоло". Мультфильм
 08.40 Х/ф "Светлый путь"
 10.15 "Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфиоровым"
 10.45 Х/ф "Доброе утро"
 12.05 "Новости культуры"
 12.50 "Письма из провинции"
 13.20 Д/ф "Живая природа

Японии"
 14.15 Х/ф "Шумный день"
 15.50 Д/ф "Пароль - Валентина Сперантова"
 16.30 "Картина мира с Михаилом Ковальчуком"
 17.10 Анна Ахматова. "Путём вся земли..."
 18.35 "Романтика романа". Песни на стихи Алексея Фатьянова
 19.30 "Новости культуры" с Владиславом Флярковским
 20.10 Х/ф "Исчезнувшая империя"
 22.00 Концерт летним вечером в парке дворца Шёнбрунн. Директор Густаво Дудамель
 23.30 Х/ф "Доброе утро"
 01.00 Д/ф "Живая природа Японии"
 01.50 "Искатели"
 02.35 "Прометей". Мультфильм для взрослых

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 Д/ф "Наталья Рогозина. Нокаут блондинки" 16+
 06.40 "Секретная кухня" 12+
 07.10 Х/ф "Мертвые души" 12+
 09.50 М/ф "Клад" 0+
 10.00 "Завалинка собирает друзей" 12+
 10.30 "Здравствуйте" 16+
 11.00 "Медицинская правда" 16+
 12.00 "Euromaxx" 12+
 12.30 "Олег Иванов. Юбилейный концерт" 12+
 14.05 Т/с "Один сундук на двоих" 16+
 17.20 Х/ф "Атлантида" 16+
 19.00 Фильмы линейки ТВ-курса "Федерация" 16+
 19.30 "На высоте" 12+
 20.00 "Чемоданное настроение" 12+
 20.30 Х/ф "Ундина" 16+
 22.10 Х/ф "Мертвое лето" 16+
 01.45 "Вокруг смеха" 12+
 03.25 "Euromaxx" 12+
 04.30 "Гости по воскресеньям" 12+

ЗВЕЗДА

06:00 - "Родная кровь". Х/ф (12+)
 07:40 - "Поездик в тайге". Х/ф (12+)
 09:00 - НОВОСТИ НЕДЕЛИ с Юрием Подкопаевым
 09:25 - "Служу России"
 09:55 - "Военная приемка" (6+)
 10:45 - "Код доступа". Дэвид Рокфеллер (12+)
 11:30 - "Скрытые угрозы" с Николаем Чиндяйкиным (12+)
 12:25 - "Сквозь огонь". Х/ф (12+)
 14:00 - "Викинг-2". Т/с. 1-4 серии (16+)
 18:00 - Главное с Ольгой Беловой
 19:25 - "Легенды советского сыска". Д/с (16+)
 23:45 - "Дело для настоящих мужчин". Х/ф (12+)
 01:05 - "Ижорский батальон". Х/ф (6+)
 02:45 - "Розыгрыш". Х/ф (12+)
 04:15 - "Звонят, откройте дверь". Х/ф (0+)
 05:30 - "Хроника Победы". Д/с (12+)

Наркомания и ВИЧ

В чём взаимосвязь болезненного пристрастия и неизлечимого заболевания?

Не так давно считалось, что основную группу риска заражения ВИЧ представляют гомосексуалисты. Именно в их среде было обнаружено резкое увеличение зараженных. Но постепенно наибольшее число зараженных стало отмечаться в среде наркоманов. Резкий рост инфицирования ВИЧ отмечался в России с середины 90-х годов. Этому способствовало проникновение на территорию страны тяжелых наркотиков, которые вводятся в организм посредством инъекций. По разным источникам, около половины новых случаев заражения приходится именно на инъекционное употребление наркотиков.

Известно, что ВИЧ быстрее развивается в том организме, который уже имеет одно или несколько хронических заболеваний. Это объясняется работой иммунной системы. Организм, который борется с болезнью, вырабатывает больше защитных клеток и его силы слабеют. Это создает питательную почву для развития вируса. Использование для получения большинства наркосодержащих веществ ацетона, бензина и других ядовитых элементов ослабляет работу печени, которая отвечает за очищение крови. Превышение концентрации токсинов также ослабляет организм.

Клинические проявления первичной ВИЧ-инфекции у наркоманов более выражены, тогда как у других пациен-

тов могут пройти легко или незаметно. Как правило, наркозависимый страдает высокой температурой, лихорадка может длиться несколько недель, часто беспокоит диарея. Отмечаются болезненные увеличенные затылочные лимфатические узлы, воспаление слизистой языка и сухой кашель. К этим симптомам дополняются расстройства психики, чаще депрессивного спектра с суицидальными идеями. Также при заражении ВИЧ и активном наркопотреблении резко повышается вероятность получения гепатита С (НСV), гепатита В (НВV), туберкулеза (ТБ), спектр заболеваний, передаваемых половым путем. Потребители инъекционных наркотиков восприимчивы к инфекциям кожи.

ВИЧ - неизлечимая болезнь, но сегодня существуют способы, которые позволяют поддерживать иммунную систему больного в нормальном состоянии. Благодаря этому стала возможной достаточно долгая и продуктивная жизнь для тех, кто страдает вирусом иммунодефицита. Но не для активных наркоманов.

Важно понимать, что непосредственно от ВИЧ никто не умирает. Умирают от болезней, с которыми не может бороться иммунная система. По этой причине для того, чтобы жить с ВИЧ, необходимо избегать ситуаций, которые ставят под угрозу здоровье. В организме наркомана вирус иммуно-

дефицита умножает риски употребления психотропных средств и провоцирует более быстрые темпы развития болезни. Таким образом, наркоман, больного ВИЧ, убивают наркотики, а не "страшный вирус". Спасти жизнь зависимых, которые заразились болезнью, и замедлить темпы развития болезни может только полный отказ от употребления психотропных средств.

Медицинский словарь

Наркомания - болезненное пристрастие к какому-либо веществу, входящему в группу наркотических препаратов, вызывающему эйфорическое состояние или меняющему восприятие реальности. Оно проявляется неодолимой тягой к употреблению наркотика, увеличением толерантности (т.е. увеличением дозы, необходимой для достижения состояния опьянения), развитием физической и психической зависимости.

ВИЧ-инфекция - это заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека, характеризующееся синдромом приобретенного иммунодефицита, способствующего возникновению вторичных инфекций и злокачественных образований в связи с глубоким угнетением защитных свойств организма.

Алкоголь - не средство для снятия стресса!

Утверждение, что алкогольная продукция способствует расслаблению и поднимает эмоциональный настрой, несколько ошибочно. Подобный эффект этанола носит кратковременный и обманчивый характер. А когда он заканчивается, то все неприятности, связанные с причинами стресса, наваливаются с еще большей силой. А к ним еще добавляются физиологические неприятности, связанные с последствиями употребления алкоголя. Основным компонентом любого спиртного напитка является этанол, который относится к самым опасным веществам, поэтому подобное средство никак не может быть безопасным антистрессовым "лекарством".

Более того, частое снятие усталости и стресса за счет употребления алкоголя приводит к формированию стойкой привычки: человек утрачивает умение справляться с трудностями без спиртного. В подобной ситуации наркологи говорят о развитии психологической зависимости от горячительных напитков.

Спиртное абсолютно не помогает справиться с проблемными ситуациями, а лишь отсрочивает и усугубляет их.

Восстановить психоэмоциональное состояние без вреда для организма можно самыми разными способами. Контрастный душ - водные процедуры безопасно избавят от раздражительности и усталости. Тем, кто больше предпочитает ванну, можно добавить в воду эфирные масла с успокаивающим эффектом. Вкусная еда поможет не только отвлечься от проблем, но и придаст энергии и ощущение уверенности. Также отвлекет от проблем и расслабит интеллектуальная или духовная программа: просмотр любимого фильма, передачи, чтение книги. Можно сходить в фитнес-центр или поплавать в бассейне, сходить в музей, на выставку или в театр. Весьма положительно воздействует на расслабление медитация.

Если справиться с психоэмоциональным напряжением самостоятельно не получается, то необходимо обратиться к специалистам: психиат-

рам, психотерапевтам, психологам, а не разрушать собственное здоровье алкоголем.

Стресс и алкоголь относятся к несовместимым понятиям. Проблема несовместимости не только в том, что этанол разрушает структуры нервной системы. Когда человек, считая, что алкоголь снимает стресс, начинает активно им злоупотреблять, то каждая новая неприятность приводит к более сильному и труднопроходимому стрессу. Поэтому человеку требуется еще больше спиртного, чтобы хоть как-то снять напряжение. В итоге он сам себя загоняет в замкнутый круг.

Телефоны психологической помощи: телефон доверия ГБУЗ "ЯНО ПНД" 6-23-73, Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122. **Телефоны центров социальной реабилитации:** РОО "Ямал без наркотиков" 8 (34922) 97-111, 8 (3494) 92-66-07, АНО ЦСРП "Свобода" 8 (908) 497-78-88, 8 (904) 475-66-19.

Материалы подготовлены специалистами ЯНО ПНД.

Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Как правильно подготовить ребёнка к закаливанию?
Особенности и методики процедуры в летний период

Вот и наступила пора жаркого солнца и необыкновенно радостного настроения. Но лето - это еще и самое подходящее время для закаливания. Ведь именно в этот период подверженность детей заболеваниям ниже, а значит, не придется прерывать закалывающие процедуры из-за того, что малыш болен. Цель закаливания - повысить сопротивляемость организма ребенка неблагоприятным факторам окружающей среды. Одним словом, если вы озадачились вопросом, как повысить иммунитет у ребенка - вам срочно нужно взяться за закалывающие процедуры.

Правила закаливания детей летом

Постепенность. Нельзя на ребёнка сразу и неожиданно выливать ушат холодной воды, только медленное привыкание обеспечит успех занятий по закаливанию.

Систематичность. Только регулярные занятия будут способствовать укреплению организма: каждый перерыв будет подрывать всю ту работу, которая велась по закаливанию раньше.

Учет индивидуальных особенностей, в том числе и заболеваний ребенка: перед началом проведения курса закаливания нужен тщательный анализ всех заболеваний, перенесённых ребёнком, и его наследственности, чтобы знать, как маленький организм отреагирует на такие новшества.

Виды закаливания

Солнечные процедуры

Закалывающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Простые правила необходимо соблюдать очень четко. На открытом солнце ребенок не должен находиться более 15 минут. Ни в коем случае, даже в тени, нельзя позволять малышу играть без панамки, которая должна быть из натуральной, легкой ткани. Летом на солнце разрешается быть с 8 до 11 часов, или после 16, так как в это время земля и воздух не очень нагреты, а следовательно жара переносится легче. В середине дня увеличивается опасность перегревания организма, или же солнечного удара.



Водные процедуры

А вот закалка водой - любимое занятие всех детишек. Главная задача родителей - направить удовольствие от купания в нужное русло. Чтобы организм получил максимальную пользу от летнего купания, надо следовать простым правилам. Водные процедуры летом естественно лучше проводить на открытом воздухе. Купание в речке, озере или даже в бассейне должно в первую очередь происходить под наблюдением взрослого.

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Ее можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2. Обливание - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, начальная температура воды +30 градусов, затем доводят до +18. Время обливания ног: 20-30 секунд.

Общее обливание надо начинать с более высокой температуры, преимущественно летом. После окончания -

растереть полотенцем. Время под струей: 20-40 секунд.

3. Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (речке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания.

Воздушные процедуры

Естественно, для этого нужен чистый деревенский воздух, а не городской смог. Закалка воздухом в такой среде произойдет сама собой. Ведь вряд ли вам захочется сидеть в доме, когда за окном лето. Даже ночью. Ведь как раз этот вид закалки включает в себя сон на открытом воздухе. Если же нет возможности уснуть под звездами, довольствуйтесь сном при открытой форточке. Закаливание воздухом стимулирует обмен веществ, улучшает сон и аппетит, повышает настроение, укрепляет иммунитет. В составе крови повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина. Совершенствуется также деятельность дыхательной системы.

Песочница

Ну как же летом без нее? А, оказывается, она пригодится и в заалке организма. Песочек, нагретый на солнышке, очень полезный. Это своего рода теплый массаж рук и ног.

В первую очередь нужно понять, что закаливание - это не инструкция, не временное занятие - а способ жизни. Так что если лето вы провели именно так - осенью будете спокойно продолжать закалять организм здорового крепкого малыша!

**Материалы и фото
Мужевской ЦРБ.**

Аканлейм: жизнь в единстве с природой

Вместе с рыбаками к местам летнего лова каслают их семьи

На песках Аканлейма время как река - то движется размеренно и стройно, то стремглав мчится вдаль. Здесь, на берегу Малой Оби, расположилась крохотная рыболовецкая деревушка Верхний Аканлейм. Летом сюда по воде каслают семьи рыбаков из зимних деревень: за головной лодкой следуют на привязи груженные домашним скарбом, снаряжением, провизией укрытые плотными светлыми тентами лодки. Целый сезон они будут стоять здесь.

Полуденное солнце пока не жгучее, еще легкая жара не выгоняет местных жителей с улицы. Бьет легонько река о бок привязанных лодок, создает свою природную музыку шумом волн. Разлеглись в траве собаки-охранники: не спят, следят, чтобы чужаки не помешали спокойствию этого маленького мира. Детским хохотом наполняется залитая солнцем зеленая поляна у реки. Ребятишки бегают, играют в догонялки. Мальчишки постарше разглядывают мишень - кто попал из воздушки в "десятку"? Одна девочка стоит рядом с веревочными качелями, ждет своей очереди, пока качается другая.

- В прошлом году еще эти качели мой муж сделал, детям нравятся, - скромно замечает Екатерина Лонгортова, жена рыбака. - Детям много здесь развлечения, скучать не приходится, про телевизор и не вспоминают.

Шумная ватага мальчишек и девочек - дети трех проживающих здесь летом семей. Пока мужья уезжают со старшими сыновьями на рыбный лов, аканлеймские жены остаются на хозяйстве. Работы много, но, признаются, все привычно: нужно прибрать дом, истопить печь, если холодно, постирать, приготовить еду.

- Многие думают, что у нас в меню только рыба, но это не так, - улыбается Ольга Лонгортова. - Конечно, в том или ином виде она присутствует - на обед или на ужин. Ну а когда в село ездим, покупаем фрукты, овощи, молоко. В месяц два или три раза выезжаем, какие-то продукты храним в холодильнике, что на реке, какие-то здесь - в дровяных чумах.

Сегодня ее муж Константин Сергеевич с младшим сыном Юрой как раз отправился в Мужи, чтобы пополнить запасы. Но главная цель поездки - бензин: в семье есть взрослые сыновья, и на рыбалку с отцом ездят на двух лодках, ездить приходится далеко, и бензина уходит много. На проверку в этот день Родион отправился без папы, с 9-летним братом Яном.

- Все делом заняты, каждый своим. Старшие, двойняшки Родион и Даниил, в этом году пойдут уже в 11 класс. Оба спортсмены, всегда вместе, лето они решили провести по-разному: Родион на рыбалке помогает отцу, а Даниил в Овгорте готовится к соревнованиям, которые скоро пройдут в Тюмени, -



рассказывает Ольга Филипповна. - Наша доченька Анжела родилась в День любви и верности, 8 июля ей исполнится два годика. Папа в ней души не чает.

Семьи живут в одном дощатом доме на три крыльца. Справа - Ольга и Константин Лонгортовы, посередине - семья брата Ольги - Игоря Филипповича Макарова. С женой Валентиной Герасимовной они тоже воспитывают пятерых детей: трех мальчишек и двух девочек. Старшая дочь в этом году пойдет в 9 класс, а младший сынишка еще дома - он немногим старше своей двоюродной сестрочки Анжелы. В левой части дома живет племянник Константина Лонгортова Вячеслав Прокопьевич Лонгортов с женой Екатериной Юрьевной. У них четверо детей. Старшему Вове 11 лет, и скоро он тоже будет ездить с отцом на рыбалку. Яна готовится идти в 1 класс: уже знает буквы и очень хочет научиться читать, решает примеры, а еще хорошо рисует и танцует. Среднему сыну Вадиму 4 годика, младший Назар и вовсе малютка. Брат Вячеслава Алексей живет тоже здесь, в отдельном доме. А чуть ниже по реке, на песке Нижний Аканлейм, на летний плав приезжают родители Екатерины. Родные живут дружно и помогают друг другу.

День здесь начинается в 8 утра. Мужчины собираются и уезжают на рыбалку - кто до обеда, кто до самого вечера. Дома своих мужей и старших сыновей ждут три любящих жены, матери. Из окон дома видно реку. Можно только догадываться, с каким трепетом они высматривают знакомые лодочки, медленно переваливающие через бурную середину реки, где дыбятся белые горбы волн, с какой нежностью обнимают своих добытчиков. Время оживает, бурлит, как река. Горячий ужин в кругу семьи, рассказы о впечатлениях дня. Но день еще не окончен - нужно заготовить и привезти дрова, ведь в округе



только тонкие ветки тальника, принести воды из протоки. Ребятишки тоже суетятся, помогают родителям, насколько хватает сил и умений: в этих семьях рыбалка - сама жизнь, поэтому важно хорошо подготовить сети к лову: промыть, распутать, перебрать.

- На рыбалку мужчины не берут нас, мы всегда здесь, - говорит Екатерина Лонгортова. - Когда пойдет ягода - будем ездить, собирать на варенье. Чуть выше по реке смородина растет, а в сторону Сыни ездим за морошкой.

А вечером Аканлейм засыпает - до нового дня, с надеждой о хорошем улове.

Элина Витязева.

Фото Татьяны Паршуковой.

На повестке дня

20 июня в районном центре состоится тридцать шестое (очередное) заседание Районной Думы муниципального образования Шурышкарский район третьего созыва. В повестку включены 15 вопросов. Председатель Районной Думы Л.В.Кондыгина осветит вопросы о решениях Районной Думы МО Шурышкарский район второго, третьего созывов, утративших силу, о ходе выполнения решений Районной Думы, о перечне основных вопросов для рассмотрения на заседании Районной Думы в III квартале 2019 года, а также об определении на 2020 год компенсационной вып-

латы депутатам Районной Думы МО Шурышкарский район, осуществляющим свои полномочия на непостоянной основе. Об исполнении бюджета муниципального образования Шурышкарский район за 2018 год расскажет начальник Департамента финансов Администрации МО Шурышкарский район Н.С.Конева. Также в ходе заседания будут рассмотрены вопросы кадрово-правового характера, сферы коммунальной и транспортной инфраструктуры и другие.

Наш корр.

Трудовое обучение

Профессиональное будущее выпускников

...формируется ещё в стенах школы: 11 ребят, окончивших в этом году Горковскую коррекционную школу, планируют поступать на специальности, основы которых изучили в школе на "отлично"

Одним из приоритетных направлений специального (коррекционного) обучения детей с ограниченными возможностями здоровья наряду с общим образованием является обеспечение для них возможности получения трудовой подготовки, которая в том числе обеспечивает возможность трудоустройства в сфере материального производства. В Горковской коррекционной школе-интернате ведется обучение по трудовым профилям: столярное дело, слесарное дело, швейное дело. Для занятий по трудовому обучению школьники делятся на группы, комплектование которых осуществляется с учетом интеллектуальных, психофизических особенностей и медицинских рекомендаций.

При трудовом обучении важен метод совместных действий или сотворчества, которое максимально отвечает познавательным возможностям детей и позволяет в наглядной форме демонстрировать или выполнять ту или иную работу, предоставляя ребенку ту часть задания, которая находится в зоне его ближайшего развития.

В содержании учебной программы швейного дела, кроме основных разделов, включены разделы по лоскутной технике, изготовлению сувениров и изделий бытового назначения, пошив и ремонт одежды. Программа слесарного дела ориентиро-



Итоговый экзамен по трудовому профилю "слесарное дело" отличник учёбы Илья Шиянов тоже сдал на пять!

вана на обучение навыкам профессии слесарь механических работ или слесарь по ремонту санитарно-технических систем, учебный материал включает знакомство и изучение механической обработки металлов. В процессе выполнения различных видов работ столярного дела предусмотрено обучение школьников рациональным способам обработки древесины (экономичной разметке,

выбору технологических конструкций, экономичного режима работы оборудования). Перед школьниками ставится задача - изготовление законченных изделий, имеющих общественно-полезное значение.

По окончании 9 класса выпускники сдают экзамен по трудовому обучению, где демонстрируют теоретические знания по предмету, технике безопасности труда, а прак-

тические умения и навыки представляют в форме собеседования с демонстрацией готового изделия и оформления технологической карты.

По окончании 2018-2019 учебного года 11 выпускников школы достойно прошли итоговую аттестацию. 9 мальчиков сдали экзамен по слесарному делу на "хорошо" и "отлично" (учитель А.Г.Уткин), 2 девочки успешно продемонстрировали знания теории и практики швейного дела (учитель Н.Н.Новикова). Ребята продолжают обучение в профессиональных училищах округа, избрав профессии слесарь-сантехник, дизайнер одежды.

Как показывает практика, правильно созданные условия, формы и содержание профессионально-трудоустройственной подготовки способны обеспечить ученику освоение в соответствии с его возможностями трудовых умений и навыков, профессиональных программ, формирование общей культуры личности, ее социализации и решению сопутствующих проблем социально-бытовых, досуговых, нравственно-этических. Эта среда позволяет ученикам после окончания школы выступать на рынке труда в доступных для них областях.

Е.А. Дитц, директор Горковской МС(К)ОШИ. Фото предоставлено автором.

Поздравляет!

Уважаемая

Русмиленко Феофина Григорьевна,
поздравляем Вас с 60-летием!

От всей души желаем в юбилей
Вам радости, удачи и здоровья,
И много светлых, благодатных дней,
Добром согретых, нежностью, любовью.
И рядом с Вами будут пусть
Всегда лишь близкие, приятные Вам люди,
И станет ярче этот мир тогда
И Ваша жизнь счастливей будет!

Совет ветеранов с. Лопхари.

Шурышкарский районный совет ветеранов
поздравляет с юбилеем

Витязеву Любовь Ивановну,
Костина Александра Спиридоновича,
Артеева Эрнста Ивановича,
Шульгину Веру Ивановну,
Вокуеву Валентину Алексеевну,
Бикметову Зинаиду Ивановну,
Коневу Зою Григорьевну!

Есть в жизни немало безоблачных дней,
Но самый прекрасный из них - юбилей!
Пускай юбилей много счастья несет,
Чтоб Вы улыбаться могли круглый год!
Пускай он здоровья прибавит глоток,
Вас годы такие пускай не страшат,
В них Ваши труды и награды!
Ведь мудрость и зрелость еще не предел,
Душа молодою осталась!

Районный совет ветеранов
поздравляет тружеников тыла с днём
рождения

Коневу Анну Ивановну,
Замятину Веру Семеновну,
Карпова Андрея Ивановича,
Федорову Анну Николаевну!

Желаем вам крепкого здоровья, долголетия,
любви и уважения близких вам людей.

**В день медицинского работника я от всей души
поздравляю Алию Рамазановну Нургалиеву с
праздником!**

Выражаю огромную благодарность,
признательность и уважение. Искренне желаю,
Алия Рамазановна, чтобы у Вас не иссякал
живой родник человеколюбия, добра и
профессиональной мудрости!
Счастья Вам, благополучия, мира и добра!
Ваша пациентка А.Г.Киселёва, с. Азовы.

Сивкова Матвея Харитоновича
с днём рождения!

Достоин возраст Ваш большого уваженья,
И мы вас поздравляем с днем рожденья!
Пускай ненастья ходят стороною
И вы с любой справляетесь бедою!
Желаем Вам еще немало лет
Прожить лишь в радости, не зная боли, бед.
Администрация МО Азовское.

Уважаемый Ардалион Павлович!
Коллектив ГБУ ЯНАО "Мужевская ЦРБ"
поздравляет Вас с 60-летием, желаем:

Новых идей, начинаний, открытий,
Самых счастливых, успешных событий,
Только прекрасных всегда впечатлений,
Радостных, ярких картин и мгновений!
В жизни пусть сложится так, как хотелось,
В сердце всегда будут мужество, смелость!
И от души в этот день мы желаем
Счастья, успехов, удач! Поздравляем!

реклама

Внимание жителей села Мужы!

С 16 по 18 июня с 10:00 до 20:00

Приглашаем вас на "Вятскую ярмарку"
В Центре досуга и народного творчества.
ул. Комсомольская, 3

Для вас будет представлен весенне-летний
ассортимент по выгодным ценам!



Куртки (весна-лето), обувь (весна-лето),
Рубашки тёплые, термоноски, колготки,
Футболки, камуфлированные костюмы,
Джинсы, халаты, носки х/б,
Постельное бельё, полотенца.

Большой ассортимент одежды для детей, а также
майки, сорочки, трусы, туники, трико, спортивные,
дачные костюмы и многое другое.

г. Киров

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

Химчистка ковров
и мягкой мебели.
Тел. 89220947879.

Продается в с. Горки благоустроенная однокомнатная квартира 57 кв.м. Полностью меблированная. Документы готовы, можно под программу. Тел. 89519834950.

Продам двухкомнатную квартиру 54 кв.м. в с. Горки, 1 этаж, цена 1 600 000 руб. Тел. 89088629929.

Натяжные потолки! 700 руб. кв.м. Широкая цветовая гамма. Входные и межкомнатные двери высокого качества в ассортименте. Тел. 89924071445.

Принимаем заказы на доставку барной пиломатериала, цемента, блока и много другого стройматериала. Доставка прямо к дому. Тел.: 89048842095, 89222525006.

Продам рассадку томатов, огурцов, цветов, малины, картофель. Тел. 21-818.

В Шурышкарский районный суд требуется секретарь судебных заседаний. З/п от 30000 руб. Тел. 21-188.

Продам масло "Ravenol" ТСW-3 - 150 руб., невод (60 метров). Тел. 8904475240.

Сниму квартиру в Тюмени с 23 июня по 07 июля. Тел. 89088618262.

Благодарность

Выражаем большую благодарность МСП "Мужевское" и всем, оказавшим помощь в похоронах Сенькина Виктора Петровича.
Жена и дети.

Workout - для самых сильных и ловких!

6 июня в районном центре прошли соревнования в уличном виде спорта, посвящённые Дню России

В этот день собралось немало участников, а зрителей и того больше. Соревнования обещали быть зрелищными и, конечно же, это продемонстрировали сами участники. Такого рода соревнования в Мужах проводятся уже во второй раз, и сейчас к ним добавилась новая дисциплина - фристайл.

Фристайл - это дисциплина в воркауте, в которой каждому участнику предоставляется определенное количество времени на выполнение связок и элементов на турниках и брусьях. В нашем случае - одна минута. В течение этих 60 секунд участники показывали свои самые эффектные трюки. Зрители не просто были в восторге, они заочно следили за каждым движением спортсменов: неужели такие сложные трюки действительно можно выполнить?

- Конечно, возможно, - считает участник и призер соревнований Вячеслав Шульгин, - если стабильно тренироваться и работать над собой. Вообще, по моему мнению, это самый доступный вид спорта: никаких тренажеров не надо, только твое желание. Примечательно, что становится все больше молодежи, школьников, которые заинтересовываются этим видом спорта и учатся подтягиваться свободно и без усилий. Мы с ними стараемся собираться в одно время, чтобы проводить тренировки более плодотворно.

После фристайла была следующая дисциплина - стритлифтинг. В нем прису-



Денис Мукминов выполняет трюковой элемент дисциплины фристайл

тствуют всего два вида упражнений: подтягивания на турнике и отжимания на брусьях с дополнительным весом. С дополнительным весом в 10 килограммов соревновались взрослые участники, а спортсмены 10-17 лет поднимали только свой вес.

- Этот вид спорта в целом

по всей стране динамично развивается. Вот и теперь в нашем районе желающих становится больше. С приходом теплых дней все больше людей вижу на спортплощадках, - делится организатор и, по совместительству, судья соревнований Пётр Чупров.

- Недавно стал наблюдать

за этим зрелищным и эффективным видом спорта. Сам я из Тюменской области, там есть Федерация воркаута: заразился примером парней и тоже стал заниматься. Кстати, это очень помогает держать себя в отличной физической форме, - говорит участник Денис Мукминов.

Если первый турнир собрал небольшое количество участников, то во втором спортсменов было почти в два раза больше, при этом многие за месяц улучшили свои показатели. А это значит, что тренировки проходили не зря. По результатам соревнований были определены победители в возрастных категориях и дисциплинах.

Во фристайле результаты следующие:

- 1 место - Николай Моисеенко,
- 2 место - Иван Игнатъев,
- 3 место - Игорь Сандрин и Денис Мукминов.

Дисциплина стритлифтинг:

- 1 место - Иван Сандрин, Руслан Слепов, Иван Игнатъев,
- 2 место - Вячеслав Шульгин, Владислав Попов, Игорь Сандрин,
- 3 место - Александр Конов, Николай Моисеенко, Никита Рочев.

Организаторы благодарят всех за участие. В планах для популяризации движения воркаута в районе проводить подобные соревнования как можно чаще!

Иван Сандрин.

Фото предоставлено районным молодёжным центром.

МБУ общественно-политическая газета
"Северная панорама"
Учредитель -
администрация МО Шурышкарский район
(п.Мужи, ул.Советская, 41).
Издатель -
МБУ ОПГ "Северная панорама"
(п.Мужи, ул.Ленина, 7).
Газета зарегистрирована Управлением
Федеральной службы по надзору в сфере
связи, информационных технологий и
массовых коммуникаций по Тюменской
области, Ханты-Мансийскому

автономному округу - Югре и Ямало-
Ненецкому автономному округу.
Свидетельство о регистрации
ПИ № ТУ 72-01224 от 16 марта 2015 г.
Индекс 54344.
Адрес редакции: 629640, Тюменская
область, Ямало-Ненецкий автономный
округ, Шурышкарский район,
п.Мужи, ул. Ленина, 7
Контактные тел.:
21-250 (факс) - гл.редактор;
21-162 - зам.редактора;
21-055 - гл.бухгалтер;

E-mail: spmuji@mail.ru
Сайт: spmuji.rf
Главный редактор Рочев Н.Ф.
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, соборознований,
информаций рекламного и иного
характера принимаются не позднее
12 часов каждого четверга.
Газета набрана, сверстана и отпечатана
на электронно-офсетном комплексе
редакции "Северная панорама"
(п.Мужи, ул.Ленина, 7).
Время подписания номера в печать:
по графику - 15.00; фактически - 15.00.
Тираж 920 экз.
Цена в розницу свободная.