



Навстречу
Обской ярмарке
14



Эскулап
5 - 6, 11 - 12

Муниципальное бюджетное учреждение общественно-политическая газета

Северная Панорама



Основана 8 сентября 1940 года
Выходит по субботам

№ 34 (6954)
24 августа 2019 г.

Время выбирать!



20 августа в деревнях Хашгорт и Лангивожки состоялись досрочные выборы главы сельского поселения Горковское. На эту должность зарегистрированы четыре кандидата: самовыдвиженцы Тарас Бармак и Владимир Шибов, кандидат от партии ЛДПР Юрий Конев и единокоросс Виктор Фризоргер.

Возможность отдать свой голос в первую очередь предоставлена тем, кто живёт и работает в труднодоступных местностях. Как отметила председатель участковой избирательной комиссии №1202, село Горки Марина Махова, избиратели проявили большую активность, участие в выборах приняли все пятнадцать жителей деревень, явка

100%. Люди с энтузиазмом выполнили свой гражданский долг, несмотря на высокую занятость. Женщинам пришлось прервать сбор дикоросов, чтобы отдать свой голос.

Дмитрий Тырлин, житель Хашгорта, уже и не помнит, сколько раз принимал участие в выборах. Признается, что от вновь избранного главы поселения ждет решения вопроса с подвозом продуктов питания в деревню и содействия в ремонте дома.

Опечатанные урны с бюллетенями сданы в охраняемое помещение. Их вскроют и подсчитают "досрочные" голоса в единый день голосования 8 сентября.

В поселении сейчас идет активная подготовка к выборам.

- Избиратель может, прибыв на избирательный участок, убедиться в том, что он включён в список, - комментирует Марина Махова. - С 28 августа по 7 сентября включительно будет объявлено досрочное голосование в помещении участковой избирательной комиссии. Это касается тех, кто по уважительной причине не сможет присутствовать в единый день голосования. Голосуют только те жители, которые имеют постоянную прописку на территории муниципального образования Горковское.

*Татьяна Созонова.
Фото автора.*

Сергей Корепанов в рабочей поездке по району

В начале следующей недели с рабочим визитом в районе побывает председатель Тюменской областной Думы Сергей Евгеньевич Корепанов

Сергей Корепанов избран депутатом Тюменской областной Думы шестого созыва 22 сентября 2016 года по избирательному округу № 1, в который входят Шурышкарский район. Нынешний визит - очередная традиционная встреча депутата с жителями избирательного округа.

Сергей Евгеньевич прибывает в район в понедельник 26 августа. Здесь спикер областной Думы посетит строительные площадки социально значимых объектов, реконструируемых производственных и объектов коммунальной инфраструктуры. Состоится встреча депутата с представителями предприятий, учреждений, общественниками. Подобные встречи - это всегда диалог сторон, где Сергей Евгеньевич рассказывает о совместной работе депутатов Тюменской области, ХМАО и ЯНАО.

Среди важнейших действующих проектов - реализуемая программа "Сотрудничество", благодаря которой уже многие пенсионеры района переехали на постоянное место жительства в Тюмень. В числе недавних инициатив - выделение земельных участков на юге области для многодетных семей северян. Во время встреч принимаются предложения для дальнейшего пополнения "копилки добрых дел". А она за два депутатских созыва уже весьма внушительна. Вот только некоторые из просьб, выполненных при содействии Сергея Корепанова.



С 2011 по 2016 годы выделены средства на приобретение:

- автомобилей для школы-интерната села Восяхово и села Овгорт, ДЮСШ села Мужики, Централизованной клубной системы, Районного молодежного центра, "ТРВ-Мужики", Мужевской школы;
- спортивного оборудования для команды лыжников села Овгорт;

- спортивного инвентаря для Горковской коррекционной школы;
- музыкального оборудования для Социально-досугового центра в селе Горки
- комплексной игровой площадки для Мужевской школы;
- школьного автобуса для Овгортской школы.

По просьбе Совета ветеранов Шурышкарского района выделялись средства на приобретение подарков ветеранам в связи с праздниками и юбилеями.

При содействии Сергея Евгеньевича с 2017 по 2019 годы оказана финансовая поддержка:

- на приобретение дополнительного диагностического оборудования в медицинские учреждения села Мужики;
- на приобретение модульной лыжной базы для села Восяхово (ДЮСШ);
- на приобретение автомобиля для дошкольного образовательного учреждения села Мужики (детский сад "Олененок").

Второй день рабочей поездки Сергей Корепанов проведет в Овгорте, где с представителями районной и сельской власти осмотрят завершающуюся реконструкцию центральной площади села, побывают на площадках, где закладываются фундаменты новой школы и пожарного депо. В Овгорте также пройдет встреча депутата с активом и жителями села.

*Подготовил
Николай Рочев.*

НОВОСТИ ОКРУГА

Возраст - не помеха

Молодые семьи, выбывшие из жилищной программы из-за возраста, смогут получить долгожданную субсидию

Постановление, корректирующее условия участия и направления использования социальной выплаты для тех, кому уже исполнилось 36 лет, подписано 15 августа. Теперь в программу смогут вернуться не только те, кто выбыл из очереди в 2019 году, но и те, кто не дождался субсидии в прошлые годы: заявления принимаются от семей, которые были исключены из списка по достижению предельного возраста, начиная с 1 января 2014 года.

Напомним, эту проблему молодых семей, которые выбывают из федеральной

и окружной программы, озвучил губернатор округа Дмитрий Артюхов.

- Одной из самых острых проблем стало жилье для молодых семей. Люди обеспокоены, что пока стоят в очереди, они достигают возраста 35 лет. Что значит - теряют право на субсидию. Наша задача - дать возможность молодым семьям, которые хотят жить на Ямале, получить своё жилье, - подчеркнул глава арктического региона.

Направить социальную выплату молодые семьи смогут как на покупку нового

и строящегося жилья, так и на погашение ипотечного займа. Если квартира была куплена в ипотеку в деревянном доме до 1 июля 2019 года, субсидию также можно направить на гашение долга банку.

Для определения права на участие в мероприятии семьи с заявлением и минимальным пакетом документов могут обратиться в орган местного самоуправления по вопросам жилищной политики.

Пресс-служба губернатора ЯНАО.

**Уважаемые ямальцы!
Поздравляю вас с Днём Государственного флага
Российской Федерации!**

Государственный флаг символизирует сильную и независимую Россию, патриотизм наших граждан, гордость за славу Отечества.

Свой значительный вклад в укрепление социально-экономического потенциала страны вносят и жители Ямала. Самоотверженным трудом, ответственностью и профессионализмом все вместе мы решаем важные государственные задачи, вместе определяем приоритеты развития арктического региона во благо Родины. Пусть национальный стяг и впредь вдохновляет нас на новые свершения и успехи.

Искренне желаю всем здоровья, благополучия в семьях, радости в домах. Мира, добра, согласия, счастья Ямалу и великой России!

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



скоро в школу

К началу учебного года - готовы!

Межведомственная комиссия проинспектировала дошкольные и общеобразовательные учреждения района на предмет готовности к началу очередного учебного года

Проверку прошли девять школ, пять детских садов, Шурышкарская районная детская школа искусств и ее филиал в Горках, районная Детско-юношеская спортивная школа. Все учреждения были приняты комиссией, отвечают требованиям норм, в том числе безопасности.

В состав комиссии вошли представители районного Управления образования, Отдела надзорной деятельности и профилактической работы, Отделения Министерства внутренних дел РФ, Управление по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям, Управления строительства и архитектуры, общественный помощник Уполномоченного по правам ребенка. Работа специалистов велась под контролем заместителя главы муници-

пального образования Шурышкарский район.

В образовательных учреждениях района в летний период прошли ремонтные работы текущего характера. Предъявленные членами комиссии замечания носили незначительный характер, и были устранены "на месте" либо в ближайшее время. 2 сентября учреждения образования распахнут свои двери для юных шурышкарцев.

Детский сад "Олененок" в райцентре примет малышей несколькими днями ранее, уже в следующую среду. Здесь была произведена большая работа по замене теплых полов, вышедших из строя. Этот год мальчишки и девочки проведут в тепле. Масштабные ремонтные работы проходили и в здании детского сада "Аленушка", он

начнет свою работу 2 сентября. Пока же тридцать пять (на момент подготовки публикации) самых маленьких жителей Мужей посещают детский сад "Буратино". Со дня на день в группах ожидают постепенное прибавление детей, связанное с возвращением семей из отпусков к началу учебного года.

В Горках "сборная" группа детского сада работала лишь в июне, что было связано с потребностью сельчан. В Шурышкарах сейчас собирают пожелания родителей, и возможно, откроют группу для малышей, уже вернувшихся с летнего отдыха домой. В остальных же поселениях детские сады в летний период были закрыты для проведения текущего ремонта.

Валентина Никитина.

подготовка к зиме

Дизтопливо, дрова и уголь

В Шурышкарском районе продолжается подготовка к предстоящему отопительному сезону

По состоянию на 16 августа в район завезено 55% необходимого дизельного топлива, угля и дров. Полностью обеспечено снабжение Овгортского участка углем и дизтопливом, а поставку дров в село осуществляет индивидуальный предприниматель Шахов. Согласно заявке, предприниматель должен заготовить 1600 кубометров дров. Он же ведет заготовку дров в Горках в объеме 2000 м3. В Лопхари дрова поставляются местным

предпринимателем Ю.Ф. Коневым, чьи объемы заготовок должны составить 1000 кубометров.

На данный момент уголь и дрова в полном объеме завезены в Шурышкары, Азовы, Питляр. В небольшие отдаленные поселения района снабжение углем и дизтопливом выполнено примерно на 95%, а вот крупные сёла - Мужы и Горки еще ожидают поставок, на которые, кстати, приходится основная доля топ-

ливо-энергетических ресурсов. Согласно заявке на 2019 год, 6150 тонн дизтоплива, 8400 тонн угля приходится на Мужы, 2600 тонн дизтоплива, 3000 тонн угля на Горки.

Для нужд коммунального хозяйства в район должно поступить 13547 тонн дизтоплива, 19150 тонн угля, 5200 кубометров дров. Кроме того, в заявку включили 430 тонн газового конденсата.

Вениамин Горяев.

Коррупция: начни борьбу с себя!

Сегодня роль государства в принятии мер по противодействию коррупции как никогда активна, но в этой борьбе оно не сможет обойтись без помощи граждан

Одно из главных препятствий, что возникает на пути к развитой экономике и обществу - коррупция. Задача каждого жителя государства - включиться в процесс борьбы с этим явлением. Первый шаг - разработка законодательной базы - уже сделан, теперь гражданам нужно суметь отказаться от искушения упростить себе жизнь очередной взяткой.

Закрывать глаза на коррупцию, значит согласиться с неуверенностью в завтрашнем дне, некачественным образованием и медицинским обслуживанием, плохими дорогами, неэффективным расходованием налоговых платежей и отсутствием других человеческих благ. Необходимо твердо знать свои права, уметь их защищать, иметь твердую моральную позицию, отрицающую использование коррупционных методов в частной, общественной и профессиональной жизни.

Противодействие коррупции базируется "на трех китах": воле, качественных законах и их эффективном применении. Сегодня в национальном плане по противодействию коррупции акцент смещен на создание в обществе атмосферы нетерпимости и неприятия проявлений коррупции. Важно сформировать в каждом из

нас внутреннее убеждение, что быть коррупционером не только опасно, но и позорно, жить честно - выгодно и престижно.

Коррупцией считается дача и получение взятки, злоупотребление служебным положением и полномочиями, коммерческий подкуп. Если человек принимает участие в незаконном использовании своего или чье-либо должностного положения с целью получения выгоды - он становится частью коррупционной системы. К сожалению, для большой группы людей дача мелких взяткок, способствующих решению бытовых вопросов, не противоречит собственному мировоззрению и нравственности.

Для того, чтобы не стать участником коррупционного преступления гражданину, прежде чем обратиться в государственные, муниципальные органы и учреждения, коммерческие или иные организации, рекомендуется изучить нормативную базу, на основе которой действует тот или иной орган, учреждение, организация. Знание законов поможет понять, когда должностное лицо начинает злоупотреблять своим положением либо вымогать взятку за действия, которые он и

так должен выполнить в силу своих должностных обязанностей.

Если же вы стали свидетелем коррупционных правонарушений в органах местного самоуправления или организациях Шурышкарского района, стоит незамедлительно сообщить об этом:

- в форме обращения в интернет-приемную на официальном сайте Администрации муниципального образования Шурышкарский район www.admmuji.ru, раздел Обратная связь для сообщения о фактах коррупции,

- по телефону "Горячей линии" Администрации муниципального образования Шурышкарский район 8 (34994) 2-24-04,
- по "Телефону доверия" Отдела Министерства внутренних дел Российской Федерации по Шурышкарскому району 8 (34994) 2-15-37,

- в письменной форме по адресу: 629640, Ямало-Ненецкий автономный округ, Шурышкарский район, с. Мужи, ул. Советская, 35.

В обращении необходимо указать свою фамилию, имя и отчество, а также, по возможности, контактный телефон.

**Администрация
МО Шурышкарский район.**

сезон охоты

На водоплавающую и боровую

28 августа открывается осенняя охота на водоплавающую дичь, она продлится до конца года

На данный момент выдано около сотни разрешений на добычу гусей и уток, однако, цифра эта относительная, поскольку большинство любителей охоты подают соответствующие заявки местным представителям ГКУ "Службы по охране, контролю и регулированию использования биоресурсов ЯНАО" в самом преддверии и в разгар сезона. Представительства службы есть не во всех поселениях района, однако в ходе рейдовых мероприятий сотрудники принимают заявки от охотников в поселениях.

17 августа открылся сезон добычи боровой дичи, который продлится до конца февраля. Лимиты добычи водоплавающей и боровой дичи за осенний сезон следующие: гусей - 10, уток - 50, глухарей - 5, тетеревов - 10, куропаток - 60, рябчиков - 30, вальдшнепов - 10.

Охота на бурого медведя открыта с первого августа, на основании случайной выборки выделено 60 разрешений, на взрослого самца лося охота стартует первого сентября и продлится месяц, на все половозрелые группы - с 1 октября до конца года - всего 90 разрешений.

Подготовил Вениамин Горяев.

Платежные реквизиты на уплату государственной пошлины следующие:
 Получатель: УФК по ЯНАО (Департамент природно-ресурсного регулирования, лесных отношений и развития нефтегазового комплекса ЯНАО л/с № 04901A65470);
 ИНН 8901017195
 КПП 890101001
 Счёт № 40101810465770510002
 Банк получателя: РКЦ Салехард г. Салехард
 БИК 047182000
 ОКТМО 71951000
 КБК:04810807240011000110
 Наименование платежа: "Госпошлина за предоставление разрешения на добычу охотничьих ресурсов".
 Сумма: 650 рублей.

Платежные реквизиты на уплату сбора за пользование объектами животного мира
 Уплата сбора за пользование объектами животного мира производится плательщиками по месту нахождения органа, выдавшего разрешение на добычу объектов животного мира.
 Получатель: УФК по ЯНАО (МИФНС РФ № 1 по ЯНАО)
 ИНН 8901014300
 КПП 890101001
 Счёт № 40101810465770510002
 Банк получателя: РКЦ Салехард г. Салехард
 БИК 047182000
 ОКТМО 71951000
 КБК 18210704010011000110
 Наименование платежа: "Сбор за пользование объектами животного мира".

Глухарь - 100 руб., тетерев - 20 руб. за одну особь. Медведь - 3000 руб., лось - 1500 руб., лось возрастом до 1 года - 750 руб., рысь, россомаха - 450 руб., соболь, выдра - 120 руб., куница - 60 руб.

Как подготовить ребенка к школе после летних каникул?

Подходят к концу веселые каникулы, теплое лето и свободное время. Скоро начнется учебный год и к нему необходимо подготовиться. Но кроме покупки школьной формы и канцтоваров, детям важнее быть морально и эмоционально готовыми к школьной жизни

Возвращение в школу после каникул - стресс даже для тех детей, у которых нет проблем в учебе и отношениях с одноклассниками. Любому ребенку необходимо время для адаптации после длительного отдыха. Если об этом заранее позаботиться, то начало учебного года пройдет спокойно, а ребенок будет чувствовать себя намного увереннее. Начинать подготовку рекомендуется за две-три недели до школьной линейки.

- **Устраняем помехи.** Не все дети рвутся в школу. Бывает, что начало учебного года для ребенка - повод вспомнить о проблемах, с которыми он снова столкнется. К примеру, неуверенность в себе, отставание по какому-то предмету, первая безответная любовь и прочие. Эти вопросы следует решать заранее, чтобы у ребенка не было страхов перед школой.

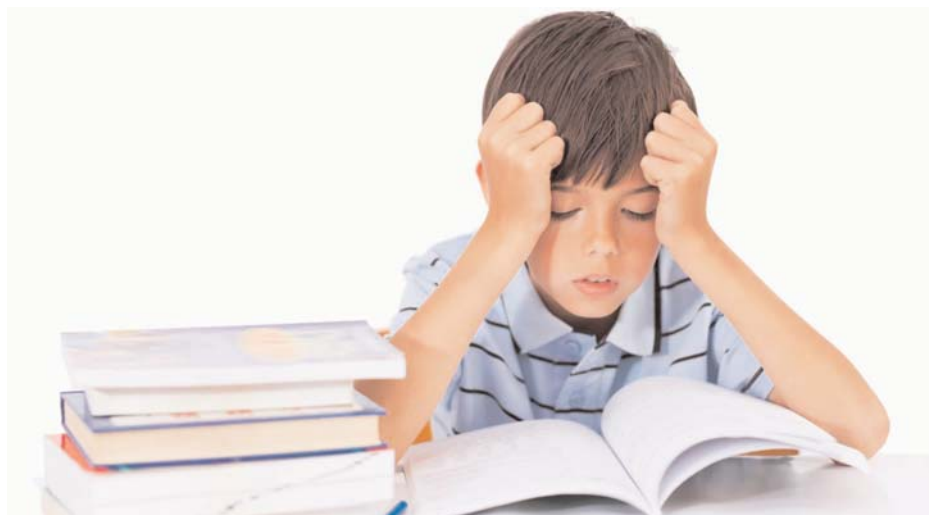
- **Вешаем веселый календарь с обратным отсчетом до 1 сентября.** Пусть на каждом листке, который ребенок будет отрывать от календаря, он пишет о своих достижениях за день - прочитал рассказ к школе, начал вставать на час раньше, сделал зарядку.

- **Создаем настроение.** Вспомните, что именно ваш ребенок любит в школе более всего, и в разговорах делайте упор именно на это. Готовьте его к новым достижениям, общению с друзьями, получению интересных знаний.

- **Восстанавливаем режим.** Летние привычки пора менять! Вместе с ребенком продумайте, какое время оставить на отдых, а какое - на повторение пройденных за прошлый год материалов или на подготовку к новым. Не забудьте уделить достаточное количество времени сну, прогулкам и играм, зарядке.

- **Пустое времяпрепровождение заменяем полезными семейными прогулками.** После прогулки можно сделать вместе с ребенком красивую презентацию (на бумаге или в программе) о проведенном вместе замечательном дне. Выдайте ребенку фотоаппарат - пусть снимает лучшие моменты вашего семейного отдыха.

- **Покупаем школьную форму, обувь и канцелярские принадлежности.** Все дети, без исключения, обожают эти моменты подготовки к школе: наконец, появляется новый ранец, красивый пенал, забавные ручки и карандаши. Девчонки с



удовольствием примеряют новые сарафаны и блузочки, мальчишки - солидные пиджачки и ботинки. Не отказывайте детям в удовольствии - пусть выбирают себе портфели и канцелярские принадлежности сами.

- **Особое внимание детям, которые идут в 1-й или в 5-й классы.** Для первоклашек, у которых все только начинается, ожидание учебы может стать слишком волнительным, а для ребят, которые идут в 5-й класс, сложности связаны с появлением в их жизни новых учителей и предметов. Стоит особо поддержать ребенка, если его перевели в новую школу. Заранее настройте его на позитив - все обязательно получится!

- **Ограничьте время, проведенное у телевизора, компьютера и с телефоном.** Пора вспомнить про оздоровление организма, подвижные игры, полезные занятия.

- **Пора начинать читать книги!** Если ребенок отказывается читать рассказы, заданные по школьной программе, купите ему те книги, которые он точно будет читать, хотя бы по две-три страницы в день.

- **Чаще разговаривайте с ребенком о том, чего он ждет от школы, его страхах, ожиданиях, друзьях.** Так вам будет проще подготовить ребенка к непостоянной учебной жизни.

Чего делать не нужно:

1. Запрещать прогулки и встречи с друзьями.

2. “Загонять” ребенка за учебники, вопреки его желанию.

3. Перегружать его уроками.

4. Резко обрывать привычный летний режим и переводить на “строгий”, с ранним пробуждением, учебниками и кружками.

Итак, как вернуть нормальный режим сна к школе? Если ребенок привык ложиться поздно, не укладывайте его насильно в восемь вечера, это бесполезно. Некоторые родители думают, что идеальный способ - начать даже при позднем укладывании, поднимать ребенка в 7-8 утра. Делать этого не стоит, такой метод - сильный стресс для детского организма! Примерно за две недели начинаем каждый вечер укладывать ребенка спать раньше обычного на 30-40 минут, соответственно будить утром на это же время раньше. Так режим постепенно нормализуется до школьного. Но не стоит забывать, что минимум 9-10 часов сна для школьника - необходимость! В качестве стимула для раннего пробуждения может выступить обещание особой семейной прогулки или вкусный завтрак.

Продолжение на стр. 6

Начало на стр. 5

За четыре часа до сна стоит исключить шумные игры, телевизор и компьютер, тяжелую пищу, громкую музыку. Поспособствуют благополучному засыпанию проветренная комната с прохладным воздухом, чистое белье, прогулка, теплая ванна перед сном и теплое молоко с медом после нее, сказка на ночь. Сон должен быть полноценным и спокойным - в темноте и без посторонних звуков.

За пять дней до школы режим дня ребенка должен полностью соответ-

ствовать школьному - с подъемом, зарядкой, чтением книг, прогулкой.

Занятиям уделяйте в день около 30 минут. Обязательно читайте вслух. Идеальный вариант - чтение по ролям с мамой или папой, это сблизит вас с ребенком и поможет побороть "литературные" страхи перед школой.

Выбирайте одно и то же время для занятий, вырабатывайте у ребенка привычку заниматься. Попробуйте проводить маленькие, в две-три строчки, диктанты. Если в новом учебном году у ребенка появятся новые предметы, то задача родителей - под-

готовить ребенка к ним в общих чертах. Если же с обучением у ребенка реальные проблемы, то за месяц до школы озаботьтесь поиском репетитора.

Начало нового учебного года не должно стать началом каторги. 1 сентября ребенок должен ждать, как праздника. Стоит завести семейную традицию - праздновать этот день в кругу семьи, и дарить школьнику подарки в связи с новым учебным годом.

И. В. Холгова,
медицинский психолог МЦРБ.
Фото из открытых источников.

р а д о с т ь м а т е р и н с т в а

Грудное вскармливание: вопросы и ответы

Нет ничего более естественного, чем грудное вскармливание. Однако этот, предусмотренный мудрой природой, процесс вызывает сотни вопросов у молодых и даже опытных мам. С 1 по 7 августа во всем мире прошла неделя поддержки грудного вскармливания.

Грудное вскармливание - лучшее, что мама может дать своему крохе. Материнское молоко содержит все необходимые вещества, витамины и микроэлементы, которые нужны малышу для здорового развития. Ни одна, даже самая дорогая и хорошая, адаптированная молочная смесь не в состоянии дать крохе больше, чем молоко мамы. В материнском молоке содержится антитела к самым распространенным инфекционным заболеваниям. Карапуз, получая их во время питания грудью, растет крепче и здоровее своих сверстников, находящихся на искусственном вскармливании.

Еще одно преимущество кормления грудью в том, что мама и ребенок не "прикованы" к дому. Они могут позволить себе длительное путешествие или прогулки. Грудное вскармливание позволяет наладить более тесный эмоциональный контакт между матерью и малышом. Мамин организм при кормлении грудью быстрее восстанавливается после родов, под воздействием окситоцина, который выделяется при лактации, сокращается матка, а само грудное вскармливание "забирает" у кормящей мамочки около 700 Ккал энергии в сутки, что способствует похудению.

Открытым остается вопрос: как кормить ребенка - по требованию или по часам? В советские времена детей рекомендовалось кормить строго по режиму: в первое время через 2,5-3 часа, потом через 3-3,5 часа, и к шести месяцам малыш выходил на график кормления через 4-4,5 часа. Это считалось единственно правильным способом вырастить здорового ребенка.

Сейчас педиатры все чаще высказываются в пользу кормления по требованию - предлагать ребенку грудь тогда, когда он сам захотел кушать. Правда, в итоге кроха почти постоянно "висит" на груди, уставшей матери не удается заняться ничем другим.

Перевод ребенка на определенные временные промежутки между приемами пищи добавит порядка в жизнь всей семьи. У мамы появится время на сон, посещения врачей, походы в магазин и парикмахерскую. Малышу такой режим не навредит, ведь после того, как он наелся, физиологической потребности в пище у него не будет в течение трех часов. Если ребенок проснулся и заплакал, то это, скорее всего, не требование поесть, как думают многие мамы, а требование внимания и потребность чувствовать себя защищенным.

Если ребенок хорошо набирает вес, то будить его для ночного кормления не нужно. Дети с рождения вполне могут выдерживать ночную паузу в кормлении в течение четырех - пяти часов, а с трех месяцев и дольше. Когда ребенку исполняется шесть месяцев, он уже физиологически не нуждается в ночной трапезе, а потому его можно отучать от привычки кушать среди ночи. Для этого, по словам врачей, стоит устраивать позднее купание - в 22:00 - 23:00 вечера, потом плотно кормить ребенка и укладывать его в хорошо проветренной комнате.

Насущной для многих мам остается проблема увеличения лактации. Верным способом повысить количество молока считается регулярное прикладывание младенца к груди, независимо от того, есть там достаточное количество молока или нет. Повысить лактацию можно при помощи специальных чаев, правильного и достаточного питания. Мамы, которые хотят как можно скорее похудеть после родов, и начинают ограничивать себя в еде, рискуют попасть в число тех, у кого лактация недостаточная. К снижению выработки молока приводят стрессовые ситуации, физические нагрузки кормящей женщины. Если устранить негативные факторы и обратить внимание на питание, полноценный отдых и достаточный сон, то лактация войдет в норму.

Диета кормящей мамы проста: есть можно почти все, за исключением сильных аллергенов, которые могут спровоцировать у ребенка нездоровую реакцию. Обязательны в рационе:

- Молоко и молочные продукты. Лучше, если это будут продукты, не содержащие химических и пищевых красителей, стоит избегать магазинных йогуртов и муссов. Минимальный объем молока в рационе мамы - не менее 300 мл в сутки.

- Овощи и фрукты. Стоит употреблять при каждом приеме пищи, так как клетчатка необходима для нормальной работы кишечника, а витамины полезны и маме, и ребенку. Однако следует воздержаться от употребления апельсинов, лимонов, мандаринов и лаймов, так как цитрусовые могут вызвать аллергию. С осторожностью - красные ягоды (клубнику, малину, вишню).

- Мясо, рыба, птица. Это источники белка, который требуется в больших количествах и маме, и малышу. Поэтому желательно, чтобы мясные и рыбные блюда были на столе мамы несколько раз в день.

- Каши. Самые "полезные" для кормящей мамы каши зерновые, и нет особого значения, молочные они или сварены на воде. Предпочтительны гречневая, овсяная, рисовая.

Если ребенок находится полностью на грудном вскармливании и молока матери хватает для покрытия всех потребностей малыша в пище, то начать процесс отучения от данного мероприятия можно не ранее, чем через 6 месяцев после рождения. На начальном этапе введения прикорма следует продолжать активное грудное вскармливание, однако по мере расширения рациона питания, особенно с появлением в нем каш, стоит реже давать грудь. По достижению одного года жизни, ребенок, в подавляющем большинстве случаев, практически обеспечен всеми необходимыми полезными веществами из основного рациона, однако зачастую все еще требует грудь. В течение трех месяцев сокращайте количество грудных вскармливаний до одного-двух в сутки, после чего плавно переходите к обычному меню.

С.П. Самсонова, врач-педиатр МЦРБ.

Понедельник, 26 августа ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 03.00
Новости
09.50 "Модный приговор"
(6+)
10.50 "Жить здорово!" (16+)
12.10, 17.00, 18.20, 01.10,
03.05 "Время покажет"
(16+)
15.15 "Давай поженимся!"
(16+)
16.00 "Мужское/Женское"
(16+)
18.00 "Вечерние новости"
18.50 "На самом деле" (16+)
19.50 "Пусть говорят" (16+)
21.00 "Время"
21.30 Т/с "Волшебник"
(12+)
23.30 "Эксклюзив" с Дмит-
рием Борисовым (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 "Утро России"
05.07, 05.35, 07.07, 07.35,
08.07, 08.35, 14.25, 17.00,
20.45 "Местное время. Вест-
и-Ямал"
09.00, 11.00, 14.00, 20.00
"Вести"
10.00 "О самом главном"
(12+)
11.25 "Вести". Местное
время
11.45 "Судьба человека с
Борисом Корчевниковым"
(12+)
12.50, 18.50 "60 минут"
(12+)
14.45 "Кто против?" (12+)
17.25 "Андрей Малахов.
Прямой эфир" (16+)
21.00 Т/с "Капитанша. Про-
должение" (12+)
23.15 "Новая волна-2019"
02.05 Т/с "Королева банди-
тов" (12+)
03.50 Т/с "Семейный детек-
тив" (12+)

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 "Eurotaхх. Окно в Ев-
ропу" (12+)
06.30 Д/ф "Чудо природы.
Хозяйка пещеры" (12+)
07.00 "Бодрое утро" (12+)
08.05 "Открытый мир. Нео-
жиданная Таруса. Творчес-
кий берег" (16+)
08.35 "Полярные исследо-
вания. Арктический атлас"
(16+)
09.00 Профилактика
18.00 "Полярные исследо-
вания. Воспоминания о Но-
рильске" (16+)
18.30 "Инфраструктура"
(16+)
19.00, 22.15 "Добрый вечер,
Ямал!" (12+)
19.30, 22.00 "Время Ямала"
(16+)
19.45 "Актуальное ин-
тервью" (16+)
20.00 "Ладушки" (0+)
20.20 Т/с "Влюбленные
женщины" (16+)

21.15, 03.55 Т/с "Шепот"
(16+)
22.45 "С полем!" (16+)
23.00 "Арктический кален-
дарь" (12+)
23.15 Х/ф "Такая работа"
(16+)
00.40 Х/ф "Нибелунги" (16+)
02.10 Х/ф "Благородный ве-
нецианец" (16+)
04.40 "Мой герой" (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 "Пешком...". Москва
деревенская
07.05 Д/с "Первые в мире".
"Ледокол Неганова"
07.20 Д/ф "Да, скифы - мы!"
08.00 "Легенды мирового
кино". Игорь Ильинский
08.30 Д/с "Наше кино. Чу-
жие берега". "Смерть на
взлете"
09.15, 21.55 Т/с "МУР. 1945"
10.00, 15.00, 19.30, 23.15
Новости культуры
10.15, 21.00 Д/ф "Кино о ки-
но"
11.00 Т/с "Сита и Рама"
12.55 "Дороги старых мас-
теров". "Балахонский ма-
нер"
13.05 Д/ф "Свидетели"
15.10, 23.35 Спектакль
"Длинноногая и ненагляд-
ный"
16.10 "Линия жизни". Ана-
толий Белый
17.10, 02.05 Д/ф "Vauhaus
на Урале"
17.55, 00.35 "Международ-
ный фестиваль Vivacello"
18.45, 01.25 "Острова"
19.45 "Ступени цивилиза-
ции"
20.40 "Спокойной ночи, ма-
лыши!"
21.40 Д/с "Первые в мире".
"Радиотелефон Куприяно-
вича"
22.45 "Звезды русского
авангарда". "Лев Кулешов.
Видеть счастливых людей"

ЗВЕЗДА

06.10 Х/ф "30-го уничто-
жить" (12+)
ТВ "Северный ветер"
07.00, 08.00 "Ретроспекти-
ва" (12+)
07.30, 08.30 Итоги недели
09.05, 12.05 Т/с "Операция
"Тайфун". Задания особой
важности" (12+)
12.00, 16.00 "Военные но-
вости"
13.35 Т/с "Синдром Шахма-
тиста" (16+)
ТВ "Северный ветер"
16.03 Агитационные мате-
риалы (16+)
16.33 "Главная тема" (12+)
18.05 Д/с "Освобождение"
(12+)
ТВ "Северный ветер"
18.30 Агитационные мате-
риалы (16+)
19.00 "Времена города"
(16+)

20.05 Д/с "Загадки века с
Сергеем Медведевым".
"Большой грабеж. Тайна
псковских сокровищ" (12+)
21.00 Д/с "Загадки века с
Сергеем Медведевым".
"Тонька-пулеметчица" (12+)
21.50 Новости дня
22.00 Д/с "Загадки века с
Сергеем Медведевым".
"Максим Горький. Смерть
"Буревестника" (12+)
22.50 Д/с "Загадки века с
Сергеем Медведевым".
"Личное дело Павла Судоп-
латова" (12+)
23.35 Х/ф "Двойной капкан"
(12+)
02.15 Х/ф "Прощание сла-
вянки" (0+)
03.35 Х/ф "Разведчики"
(12+)
04.50 Д/с "Хроника Победы"
(12+)

Вторник, 27 августа ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 03.00
Новости
09.50 "Модный приговор"
(6+)
10.50 "Жить здорово!" (16+)
12.10, 17.00, 18.20, 01.05,
03.05 "Время покажет"
(16+)
15.15 "Давай поженимся!"
(16+)
16.00 "Мужское/Женское"
(16+)
18.00 "Вечерние новости"
18.50 "На самом деле" (16+)
19.50 "Пусть говорят" (16+)
21.00 "Время"
21.30 Т/с "Волшебник" (12+)
23.30 "Семейные тайны" с
Тимуром Еремеевым (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 "Утро России"
05.07, 05.35, 07.07, 07.35,
08.07, 08.35, 14.25, 17.00,
20.45 "Местное время. Вест-
и-Ямал"
09.00, 11.00, 14.00, 20.00
"Вести"
10.00 "О самом главном"
(12+)
11.25 "Вести". Местное вре-
мя
11.45 "Судьба человека с Бо-
рисом Корчевниковым"
(12+)
12.50, 18.50 "60 минут" (12+)
14.45 "Кто против?" (12+)
17.25 "Андрей Малахов. Пря-
мой эфир" (16+)
21.00 Т/с "Капитанша. Про-
должение" (12+)
23.15 "Новая волна-2019"
02.05 Т/с "Королева банди-
тов" (12+)
03.50 Т/с "Семейный детек-
тив" (12+)

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 "Ялэмдад нумгы".
Программа на ненецком
языке (16+)

06.30 "Полярные исследо-
вания. Воспоминания о Но-
рильске" (16+)
07.00 "Бодрое утро" (12+)
08.05 "Планета вкусов"
(12+)
08.35 "Зверская работа"
(12+)
09.15, 17.05 Т/с "Один сун-
дук на двоих" (16+)
10.00, 11.00, 13.00, 15.00,
16.00, 19.30, 22.00 "Время
Ямала" (16+)
10.05, 20.20 Т/с "Влюблен-
ные женщины" (16+)
11.05, 15.30 М/с "Маша и
медведь" (0+)
12.00 "Северный колорит".
Программа на русском язы-
ке (16+)
12.30 "Инфраструктура"
(16+)
13.15, 19.45 "Актуальное
интервью" (16+)
13.30, 23.15 Х/ф "Такая ра-
бота" (16+)
15.05 М/с "Паровозик Тиш-
ка. Снова в путь" (0+)
16.05, 03.40 Д/ф "Насеко-
мые, или Миллиметровый
мир" (12+)
18.00 "Полярные истории"
(16+)
19.00, 22.15 "Добрый вечер,
Ямал!" (12+)
20.00 "Ладушки" (0+)
21.15, 04.35 Т/с "Шепот"
(16+)
22.45, 03.10 Д/ф "Гении и
злодеи. Франц Кафка. Руко-
писи не горят" (16+)
00.40 Х/ф "Похороните ме-
ня за плинтусом" (16+)
02.40 Д/ф "Гении и злодеи.
Энди Уорхол. Трудно быть
Богом" (16+)
05.20 "Мой герой" (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 "Пешком...". Москва
Гиляровского
07.05, 13.35 Д/ф "Женщи-
ны-воительницы. Амазон-
ки"
08.00 "Легенды мирового
кино". Татьяна Самойлова
08.30 Д/с "Наше кино. Чу-
жие берега". "Мы на горе
всем буржуям..."
09.15, 21.55 Т/с "МУР. 1945"
10.00, 15.00, 19.30, 23.15
Новости культуры
10.15, 21.00 Д/ф "Кино о ки-
но"
11.00 Т/с "Сита и Рама"
12.35 Д/с "Аксаковы. Семей-
ные хроники". "Преданья
старины глубокой"
13.15 Д/с "Первые в мире".
"Радиотелефон Куприянови-
ча"
14.30 "Монолог в 4-х частях.
Армен Медведев"
15.10, 23.35 Спектакль "Або-
нент временно недоступен"
16.15 "Линия жизни". Дмит-
рий Назаров
17.10, 02.15 Д/ф "Город № 2"
17.50, 00.40 Международ-

ный фестиваль Мстислава Ростроповича
18.45, 01.35 "Острова"
19.45 "Ступени цивилизации"
20.40 "Спокойной ночи, малыши!"
21.40 "Первые в мире". "Видеомагнитофон Понятова"
22.45 "Звезды русского авангарда". "Сергей Михайлович Эйзенштейн - архитектор кино"

ЗВЕЗДА

05.30 Т/с "Синдром Шахматиста" (16+)
ТВ "Северный ветер"
07.00, 08.00 "Ретроспектива" (12+)
07.45, 08.45 "Времена города" (16+)
09.35, 12.05 Т/с "Дело следователя Никитина" (16+)
12.00, 16.00 "Военные новости"
ТВ "Северный ветер"
16.03 Агитационные материалы (16+)
16.33 "Тематическая передача" (12+)
ТВ "Северный ветер"
18.30 Агитационные материалы (16+)
19.00 "Времена города" (16+)
19.15 "Улика из прошлого". "Украденный мозг. Загадка Эйнштейна" (16+)
20.05 "Улика из прошлого". "Последняя тайна "Черной кошки" (16+)
21.00 "Улика из прошлого". "Дело гастронома № 1. Тайна торговой мафии" (16+)
21.50 Новости дня
22.00 "Улика из прошлого". "Тайны йогов. Секретные материалы" (16+)
22.50 Х/ф "30-го уничтожить" (12+)
01.50 Т/с "Дело следователя Никитина" (16+)

Среда, 28 августа ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 "Модный приговор" (6+)
10.50 "Жить здорово!" (16+)
12.10, 17.00, 18.20, 00.25, 03.05 "Время покажет" (16+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.00 "Мужское/Женское" (16+)
18.00 "Вечерние новости"
18.50 "На самом деле" (16+)
19.50 "Пусть говорят" (16+)
21.00 "Время"
21.30 Т/с "Волшебник" (12+)
23.30 "Про любовь" (16+)
03.55 "Наедине со всеми" (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 "Утро России"
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 14.25, 17.00, 20.45 "Местное время. Вести-Ямал"
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 "Вести"
10.00 "О самом главном" (12+)
11.25 "Вести". Местное время
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+)
12.50, 18.50 "60 минут" (12+)
14.45 "Кто против?" (12+)
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)
21.00 Т/с "Капитанша. Продолжение" (12+)
23.15 "Новая волна-2019"
02.05 Т/с "Королева бандитов" (12+)
03.50 Т/с "Семейный детектив" (12+)

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 "Северный колорит". Программа на русском языке (16+)
06.30 Д/ф "Чудо природы. Оленья тропа" (12+)
07.00 "Бодрое утро" (12+)
08.05 "Планета вкусов" (12+)
08.35 "Зверская работа" (12+)
09.15, 17.05 Т/с "Один сундук на двоих" (16+)
10.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 19.30, 22.00 "Время Ямала" (16+)
10.05, 11.05, 20.20 Т/с "Влюбленные женщины" (16+)
11.10, 15.05 М/с "Паровозик Тишка. Снова в путь" (0+)
11.35, 15.30 М/с "Маша и медведь" (0+)
12.00 "Изьватас олэм". Программа на языке коми (16+)
12.30 "Здравствуйте" (16+)
13.15, 19.45 "Актуальное интервью" (16+)
13.30, 23.15 Х/ф "Такая работа" (16+)
16.05 "Скажите, почему?" (12+)
18.00 "Полярное мнение" (16+)
19.00, 22.15 "Добрый вечер, Ямал!" (12+)
20.00 "Ладушки" (0+)
21.15, 04.35 Т/с "Шепот" (16+)
22.45 Д/ф "Гении и злодеи. Артур Конан Дойль. Шерлок Холмс" (16+)
00.40 Х/ф "Служба 21, или Мыслить надо позитивно" (16+)
05.20 "Мой герой" (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 "Лето Господне. Успение Пресвятой Богородицы"
07.05, 13.35 Д/ф "Женщины-воительницы. Гладиаторы"
08.00 "Легенды мирового ки-

но". Анатолий Папанов
08.30 Д/с "Наше кино. Чужие берега". "Грезы о советском Голливуде"
09.15, 21.55 Т/с "МУР. 1945"
10.00, 15.00, 19.30, 23.15 Новости культуры
10.15, 21.00 Д/ф "Кино о кино"
11.00 Т/с "Сита и Рама"
12.35 Д/с "Аксаковы. Семейные хроники". "Двадцатый век"
13.15 Д/с "Первые в мире". "Видеомагнитофон Понятова"
14.30 "Монолог в 4-х частях. Армен Мадзедев"
15.10, 23.55 Спектакль "Не такой, как все"
16.10 "2 Верник 2"
17.00, 02.10 Д/ф "Вереея. Возвращение к себе"
17.40 "Цвет времени". Михаил Врубель
17.55, 00.35 Монофестиваль "Музыка С. В. Рахманинова"
18.45, 01.30 Д/ф "Звездная роль Владимира Ивашова"
19.45 "Ступени цивилизации"
20.40 "Спокойной ночи, малыши!"
21.40 Д/с "Первые в мире". "Каркасный дом Лагутенко"
22.45 "Звезды русского авангарда". "Крупный план времени Всеволода Пудовкина"

ЗВЕЗДА

06.25 Т/с "Дело следователя Никитина" (16+)
ТВ "Северный ветер"
07.00, 08.00 "Ретроспектива" (12+)
07.45, 08.45 "Времена города" (16+)
12.05 Т/с "Каменская" (16+)
12.00, 16.00 "Военные новости"
ТВ "Северный ветер"
16.03 Агитационные материалы (16+)
16.33 "Тематическая передача" (12+)
ТВ "Северный ветер"
18.30 Агитационные материалы (16+)
19.00 "Времена города" (16+)
19.15 Д/с "Секретная папка". "Звездные войны. Королев против фон Брауна" (12+)
20.05 Д/с "Секретная папка". "Игорь Курчатов. Загадка атомного гения" (12+)
21.00 Д/с "Секретная папка". "Лаврентий Берия. Переписанная биография" (12+)
21.50 Новости дня
22.00 Д/с "Секретная папка". "Агент КГБ на службе Ее Величества" (12+)
22.50 Д/с "Секретная папка". "Они знали, что будет война" (12+)
23.40 Д/с "Легенды госбезопасности. Михаил Маклярс-

кий. Подвиг разведчика" (16+)
01.00 Т/с "Каменская" (16+)

Четверг, 29 августа ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 "Модный приговор" (6+)
10.50 "Жить здорово!" (16+)
12.10, 17.00, 18.20, 01.20, 03.05 "Время покажет" (16+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.00 "Мужское/Женское" (16+)
18.00 "Вечерние новости"
18.50 "На самом деле" (16+)
19.50 "Пусть говорят" (16+)
21.00 "Время"
21.30 Т/с "Волшебник" (12+)
23.30 "Вечерний Ургант" (16+)
00.25 "На ночь глядя" (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 "Утро России"
05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 14.25, 17.00, 20.45 "Местное время. Вести-Ямал"
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 "Вести"
10.00 "О самом главном" (12+)
11.25 "Вести". Местное время
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+)
12.50, 18.50 "60 минут" (12+)
14.45 "Кто против?" (12+)
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)
21.00 Т/с "Капитанша. Продолжение" (12+)
23.15 "Новая волна-2019"
01.55 Т/с "Королева бандитов" (12+)
03.45 Т/с "Семейный детектив" (12+)

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 "Изьватас олэм". Программа на языке коми (16+)
06.30 "Скажите, почему?" (12+)
07.00 "Бодрое утро" (12+)
08.05 "Полярные истории" (16+)
09.05, 16.50, 21.00 "Арктический календарь" (12+)
09.15, 17.05 Т/с "Один сундук на двоих" (16+)
10.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 19.30, 22.00 "Время Ямала" (16+)
10.05 Т/с "Влюбленные женщины" (16+)
11.05, 15.05 М/с "Паровозик Тишка. Снова в путь" (0+)
11.30, 15.35 М/с "Маша и медведь" (0+)
12.00 "Тут сул*там". Программа на языке ханты (16+)
12.30 "Чемоданное настроение" (12+)

13.15, 19.45 "Актуальное интервью" (16+)
 13.30, 23.15 Х/ф "Такая работа" (16+)
 16.05 Д/ф "Секретная папка" (16+)
 18.00, 22.45 Д/ф "Один день в городе. Брюссель" (12+)
 18.30 "Время спорта" (16+)
 19.00, 22.15 "Добрый вечер, Ямал!" (12+)
 20.00 "Ладушки" (0+)
 20.15, 05.15 Т/с "Фаворский" (16+)
 21.15, 04.30 Т/с "Шепот" (16+)
 00.40 Х/ф "Служба 21, или Мыслить надо позитивно" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 "Пешком...". Москва прогулочная
 07.05, 13.35 Д/ф "Женщины-воительницы. Самураи"
 08.00 "Легенды мирового кино". Людмила Гурченко
 08.30 Д/с "Наше кино. Чужие берега". "Дружба заклятых врагов"
 09.15, 21.55 Т/с "МУР. 1945"
 10.00, 15.00, 19.30, 23.15 Новости культуры
 10.15 Д/ф "Кино о кино"
 11.00 Т/с "Сита и Рама"
 12.35 Д/с "Аксаковы. Семейные хроники". "Новые времена"
 13.15 Д/с "Первые в мире". "Каркасный дом Лагутенко"
 14.30 "Монолог в 4-х частях. Армен Медведев"
 15.10, 23.35 Спектакль "Контракт"
 16.30 "Линия жизни". Ефим Шифрин
 17.35 Д/с "Первые в мире". "Аппарат искусственного кровообращения Брюхоненко"
 17.50, 01.00 Фестиваль "Вселенная - Светланов!"
 18.45, 01.55 Д/ф "Фургон комедиантов. Лидия Сухаревская и Борис Тенин"
 19.45 "Чистая победа. Операция "Багратион". Авторский фильм Валерия Тимошенко
 20.30 "Цвет времени". Иван Крамской. "Портрет неизвестной"
 20.40 "Спокойной ночи, малыши!"
 21.00 "Больше, чем любовь"
 21.40, 02.40 Д/с "Первые в мире". "Магистральный тепловоз Гаккеля"
 22.45 "Звезды русского авангарда". "Третье измерение Александра Андриевского"

ЗВЕЗДА

06.10 Т/с "Каменская" (16+)
 ТВ "Северный ветер"

07.00, 08.00 "Ретроспектива" (12+)
 07.45, 08.45 "Времена города" (16+)
 12.05 Т/с "Каменская" (16+)
 12.00, 16.00 "Военные новости"
 ТВ "Северный ветер"
 16.03 Агитационные материалы (16+)
 16.33 "Тематическая передача" (12+)
 ТВ "Северный ветер"
 18.30 Агитационные материалы (16+)
 19.00 "Времена города" (16+)
 19.15 "Код доступа". "Самооборона российского рубля" (12+)
 20.05 "Код доступа". "Берлускони. Роман с Россией" (12+)
 21.00 "Код доступа". "Гельмут Коль. Канцлер особого назначения" (12+)
 21.50 Новости дня
 22.00 "Код доступа". "ФБР против Чарли Чаплина" (12+)
 22.50 "Код доступа". "Ельцин и Клинтон. Дружба по переписке" (12+)
 23.35 Х/ф "Лекарство против страха" (12+)
 01.45 Т/с "Каменская" (16+)

Пятница, 30 августа ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 "Доброе утро"
 09.00, 12.00, 15.00 Новости
 09.50 "Модный приговор" (6+)
 10.50 "Жить здорово!" (16+)
 12.10, 17.00, 18.20 "Время покажет" (16+)
 15.15 "Давай поженимся!" (16+)
 16.00 "Мужское/Женское" (16+)
 18.00 "Вечерние новости"
 18.50 "На самом деле" (16+)
 19.50 "Поле чудес"
 21.00 "Время"
 21.30 "Жара" (12+)
 23.55 "Вечерний Ургант" (16+)
 00.50 Х/ф "Побеждай!" (16+)
 02.45 "Про любовь" (16+)
 03.30 "Наедине со всеми" (16+)

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России"
 05.07, 05.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 14.25, 17.00, 20.45 "Местное время. Вести-Ямал"
 09.00, 11.00, 14.00, 20.00 "Вести"
 09.28 "Утро России. Местное время"
 10.00 "О самом главном" (12+)

11.25 "Уральский меридиан"
 11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+)
 12.50, 18.50 "60 минут" (12+)
 14.45 "Кто против?" (12+)
 17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)
 21.00 Х/ф "Цена любви" (12+)
 00.50 Х/ф "Со дна вершины" (12+)
 03.10 Х/ф "Расплата за любовь" (12+)

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 "Тут сул*там". Программа на языке ханты (16+)
 06.30 "Скажите, почему?" (12+)
 07.00 "Бодрое утро" (12+)
 08.05 Д/ф "Секретная папка" (16+)
 08.45 Д/ф "Гении и злодеи. Артур Конан Дойль. Шерлок Холмс" (16+)
 09.15, 17.05 Т/с "Один сундук на двоих" (16+)
 10.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 19.30, 22.00 "Время Ямала" (16+)
 10.05 М/с "Джинглики" (0+)
 11.05 М/с "Паровозик Тишка. Снова в путь" (0+)
 12.00 "Ялэмдад нумгы". Программа на ненецком языке (16+)
 12.30 "Время спорта" (16+)
 13.15, 19.45 "Актуальное интервью" (16+)
 13.30 Х/ф "Такая работа" (16+)
 15.05 М/с "Смарта и чудосумка" (0+)
 16.05, 21.15 Д/ф "Курская битва. Время побеждать" (16+)
 16.50, 21.00 Д/ф "Наша марка" (12+)
 18.00 "На высоте" (12+)
 18.30 "Полярные истории" (16+)
 19.00, 22.15 "Добрый вечер, Ямал!" (12+)
 20.00 "Ладушки" (0+)
 20.15, 05.15 Т/с "Фаворский" (16+)
 22.45 "Открытый мир. Неожиданная Россия. Назад в СССР" (16+)
 23.15 Х/ф "Экзамен для двоих" (16+)
 01.00 Х/ф "Насмотревшись детективов" (16+)
 02.40 Х/ф "До полуночи" (16+)
 04.30 "Мой герой" (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 "Пешком...". Москва речная
 07.00, 13.25 Д/ф "Забытые царицы Египта"
 08.00 "Легенды мирового кино". Александр Демьяненко

08.30 Д/с "Первые в мире". "Аппарат искусственного кровообращения Брюхоненко"
 08.45 Х/ф "Шуми городок"
 10.00, 15.00, 19.30, 23.15 Новости культуры
 10.15 Д/ф "Кино о кино"
 11.00 Т/с "Сита и Рама"
 12.35 Д/ф "Хранители наследства"
 14.30 "Монолог в 4-х частях. Армен Медведев"
 15.10 Спектакль "Эта пиковая дама"
 16.00 "Цвет времени". Ардеко
 16.15 "Билет в Большой"
 17.00 Зимний международный фестиваль искусств Юрия Башмета
 19.00 Д/ф "Загадки жизни. Парадоксы познания"
 19.45 "Смехоносталягия"
 20.15 Х/ф "Ошибка Тони Вендиса"
 22.20 "Линия жизни". Александр Филиппенко
 23.35 Х/ф "Отец"
 01.00 "Рождение легенды". Государственный камерный оркестр джазовой музыки имени Олега Лундстрема в Государственном Кремлевском дворце
 02.20 М/ф "Балерина на корабле", "История одного города"

ЗВЕЗДА

ТВ "Северный ветер"
 07.00, 08.00 "Ретроспектива" (12+)
 07.45, 08.45 "Времена города" (16+)
 09.20, 12.05 Т/с "Встречное течение" (16+)
 12.00, 16.00 "Военные новости"
 ТВ "Северный ветер"
 16.03 Агитационные материалы (16+)
 16.33 "Тематическая передача" (12+)
 18.05 Д/с "Освобождение" (12+)
 ТВ "Северный ветер"
 18.30 Агитационные материалы (16+)
 19.00 "Времена города" (16+)
 21.50 Новости дня
 22.00 Т/с "Битва за Москву" (12+)
 02.10 Х/ф "В добрый час!" (0+)
 03.45 Х/ф "Она вас любит" (0+)
 05.10 Д/ф "Легендарные полководцы. Александр Суворов" (12+)

Суббота, 31 августа ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.10, 06.10 Х/ф "Битва за Севастополь" (12+)
 06.00, 10.00, 12.00 Новости
 09.00 "Играй, гармонь любимая!" (12+)

09.45 "Слово пастыря" (0+)
 10.10 "Женя Белоусов. Такое короткое лето" (12+)
 11.10 "Честное слово" с Юрием Николаевым (12+)
 12.10 "Сергей Соловьев. АССА - пароль для своих" (12+)
 13.10 Х/ф "Анна Каренина" (16+)
 18.00 "Кто хочет стать миллионером?"
 19.30, 21.20 "Сегодня вечером" (16+)
 21.00 "Время"
 23.00 Х/ф "АССА" (16+)
 01.55 Концерт "Наши в городе" (16+)
 03.30 "Про любовь" (16+)
 04.15 "Наедине со всеми" (16+)

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России". Суббота"
 08.15 "По секрету всему свету"
 08.40 "Местное время. Суббота"
 09.20 "Пятеро на одного"
 10.10 "Сто к одному"
 11.00 "Вести"
 11.24 "Вести-Ямал"
 11.40 "Юмор! Юмор! Юмор!!!" (16+)
 13.50 Х/ф "Заклятые подруги" (12+)
 18.00 "Привет, Андрей!" (12+)
 20.00 "Вести в субботу"
 21.00 Х/ф "Святая ложь" (12+)
 01.00 Х/ф "Шанс" (12+)

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 "Загородные премудрости" (12+)
 06.55 М/с "Смарт и чудосумка" (0+)
 07.50, 03.25 Х/ф "Король Дроздовик" (6+)
 09.25, 17.00 "Мое родное" (12+)
 10.10 "Доктор И..." (16+)
 11.00, 05.00 М/с "Маша и медведь" (0+)
 12.00 "Планета вкусов" (12+)
 12.30 Х/ф "Пеппи Длинный чулок" (6+)
 14.40, 01.05 Х/ф "За синими ночами" (12+)
 17.45 Х/ф "Мужчины есть мужчины" (6+)
 19.00 "Полярные исследования. Легионер ледников" (16+)
 19.30 Д/ф "Люди РФ. Верность Сибири. Анатолий Брехунцов" (12+)
 20.00 Х/ф "Экзамен для двоих" (16+)
 21.45 Х/ф "Над пропастью во ржи" (16+)
 23.35 Х/ф "Драконы Нью-Йорка" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 "Библейский сюжет"

07.05 М/ф "Крокодил Геня", "Чебурашка", "Шапокляк", "Чебурашка идет в школу"
 08.10 Х/ф "Приключения Буратино"
 10.25 "Передвижники. Исаак Левитан"
 10.55 Х/ф "Ошибка Тони Вендиса"
 13.05, 01.25 Д/с "Ритмы жизни Карибских островов". "Киты и вулканы"
 14.00 Д/ф "Сладкая жизнь"
 14.45 Юбилейный концерт Государственного академического ансамбля танца "Вайнах"
 16.15 Д/ф "Кино о кино"
 16.55 Х/ф "Кубанские казаки"
 18.40 "Квартет 4x4"
 20.30 Д/ф "Дорога на "Маяк". Плутоний для русской бомбы"
 21.30 Х/ф "Месть Розовой пантеры"
 23.05 Концерт "Олимпиады"
 00.10 Х/ф "Шумы городок"
 02.20 М/ф "Приключения Васи Куролесова", "Дарю тебе звезду"

ЗВЕЗДА

05.45 Х/ф "Лекарство против страха" (12+)
 07.35 Х/ф "Там, на неведомых дорожках..." (0+)
 ТВ "Северный ветер"
 09.00 "Времена города" (16+)
 09.20 "Музыкальная страничка" (12+)
 09.45 "Последний день". Сергей Образцов (12+)
 10.30 "Не факт!" (6+)
 11.00 "Улика из прошлого". "Фальшивомонетчик № 1. Гений из гаража" (16+)
 11.55 Д/с "Загадки века с Сергеем Медведевым". "Невозвращенцы" (12+)
 12.45, 13.15 Д/с "Секретная папка". "Жуков в Одессе. Война после Победы" (12+)
 13.45, 18.25 Т/с "Жизнь и судьба" (16+)
 13.00, 18.00 Новости дня ТВ "Северный ветер"
 16.30 Агитационные материалы (16+)
 17.00 Итоги недели
 17.30 "Ту-тундра". Программа и молодежи (12+)
 00.20 Х/ф "Фартовый" (16+)
 02.15 Д/с "Москва - фронт" (12+)
 02.40 Т/с "Битва за Москву" (12+)

Воскресенье, 1 сентября ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
 06.10 Х/ф "Баллада о солдате" (0+)
 07.45 "Часовой" (12+)

08.15 "Здоровье" (16+)
 09.20 "Непутёвые заметки" (12+)
 10.10 "Жизнь других" (12+)
 11.10, 12.15 "Видели видео?" (6+)
 13.50 "Ледниковый период. Дети" (0+)
 16.30 "КВН". Премьер-лига (16+)
 18.00 "Точь-в-точь" (16+)
 21.00 "Время"
 22.00 "Большая игра" (16+)
 23.45 Х/ф "За пропастью во ржи" (16+)
 01.45 Х/ф "Жюстин" (16+)
 03.55 "Про любовь" (16+)

РОССИЯ 1

05.20 Т/с "По горячим следам" (12+)
 07.20 "Семейные каникулы"
 07.30 "Смехопанорама"
 08.00 "Утренняя почта"
 08.40 "Вести-Ямал. События недели"
 09.20 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым"
 10.10 "Сто к одному"
 11.00 "Вести"
 11.20 Д/ф "Фестиваль "Алина"
 12.40 Х/ф "Пластмассовая королева" (12+)
 15.40 Х/ф "Золотая осень" (12+)
 20.00 Вести недели
 22.00 "Москва. Кремль. Путин"
 22.40 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым" (12+)
 00.50 "Дежурный по стране"
 01.50 Т/с "Пыльная работа" (16+)
 03.40 Т/с "Гражданина начальника" (16+)

ЯМАЛ-РЕГИОН

06.00 "Арктический календарь" (12+)
 06.15 Х/ф "Пеппи Длинный чулок" (6+)
 08.25, 03.20 Х/ф "Принц-самозванец" (6+)
 10.00 "Завалинка собирает друзей" (12+)
 10.30 "Здравствуйте" (16+)
 11.00, 04.55 М/с "Маша и медведь" (0+)
 12.00 "Планета вкусов" (12+)
 12.30 Д/ф "Люди РФ. Верность Сибири. Анатолий Брехунцов" (12+)
 13.00 Х/ф "Мужчины есть мужчины" (6+)
 14.10 М/с "Джинглики" (0+)
 16.55 "Открытый мир. Неожиданная Россия. Назад в СССР" (16+)
 17.25 Д/ф "Врангель. Путь русского генерала" (16+)
 19.00 "Открытый мир. Неожиданная Россия. Колыбель русского флота" (16+)
 19.30 "На высоте" (12+)
 20.00 "Чемоданное настро-

ение" (12+)
 20.30 Х/ф "Свидетели" (16+)
 22.20 Х/ф "Линкольн для адвоката" (16+)
 00.20 Х/ф "Вторая жизнь Фёдора Строгова" (16+)
 02.00 Концерт "Наталия Власова. Я у твоих ног" (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 "Человек перед Богом". "Праздники"
 07.05 М/ф "Молодильные яблоки", "Петя и Красная Шапочка"
 07.45 Х/ф "По секрету всему свету"
 09.50 "Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфиоровым"
 10.20 Х/ф "Учитель"
 12.05 Д/ф "Сириус" или лифты для "ломоносовых"
 12.50, 01.45 Д/с "Ритмы жизни Карибских островов". "Кораллы и квезали"
 13.45 "Другие Романовы". "Мой милый друг Сандро"
 14.10 Х/ф "Месть Розовой пантеры"
 15.50 Новости культуры
 17.10 "Чистая победа. Операция "Багратион". Авторский фильм Валерия Тимощенко
 18.00 "Песня не прощается..."
 19.00 "Пять вечеров". Дипломный спектакль актерского факультета
 21.10 Х/ф "Бассейн" (16+)
 23.05 Д/ф "Ален Делон. Портрет незнакомца"
 00.00 Х/ф "Кубанские казаки"
 02.40 М/ф "Прежде мы были птицами"

ЗВЕЗДА

05.25 Т/с "Битва за Москву" (12+)
 ТВ "Северный ветер"
 09.00 "Времена города" (16+)
 09.20 "Тематическая передача" (12+)
 09.55 "Военная приемка" (6+)
 11.00 Д/с "Ракетный щит Родины" (12+)
 ТВ "Северный ветер"
 16.30 Агитационные материалы (16+)
 17.00 Итоги недели
 17.30 "Главная тема" (16+)
 18.00 "Главное с Ольгой Беловой"
 19.25 Д/с "Незримый бой" (16+)
 23.00 "Фетисов". Ток-шоу (12+)
 23.55 Т/с "Игра без правил" (18+)
 03.25 Х/ф "За облаками небо" (6+)
 05.05 Д/ф "Морской дозор" (6+)

Выездная диспансеризация и врачи из Надыма

2 сентября стартует череда ежегодных осенних выездных медицинских осмотров. Первым населенным пунктом, куда прибудет бригада врачей районной больницы, станет Овгорт. За четыре дня доктора осмотрят порядка двухсот человек, после чего отправятся на обследование жителей Ямгорта. 9 сентября "десант" МЦРБ прибудет в Горки. Следующие на очереди - Лопхари, Азовы и другие поселения района.

В состав делегации эскулапов войдут профпатолог, окулист, лор, невролог, психиатр-нарколог, травматолог, гинеколог и специалист УЗИ. Сегодня на местах желающие пройти расширенный медосмотр сдают анализы по необходимому перечню, результаты которых помогут грамотно и быстро диагностировать заболевание или проблемы в здоровье.

Жителям Мужей и посетителям районной поликлиники стоит учесть, что на протяжении сентября прием "узких"



специалистов вестись не будет. В прежнем режиме доктора приступят к работе лишь 1 октября.

С 1 по 15 августа в Шурышкарском районе работали специалисты медицинского сектора ГКУ ЯНАО "Научный центр изучения Арктики". В экспедиции по изучению здоровья жителей округа приняли участие врачи невролог, кардиолог и терапевт. Среди обследованных в Мужах 154 человека, в Шурышкарах - 38.

Свое внимание ученые сконцентрировали на определении факторов риска и выявлении заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, почек, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной и эндокринной систем.

Пациентам был проведен анализ пульса, оценка деятельности сердечно-сосудистой системы, изучена эластичность артерий и совпадение их

"возраста" с паспортным возрастом человека. Невролог провел исследование нейромышечной координации, которое позволяет диагностировать патологии позвоночника. Кроме этого, на основании подробных анкетных листов, аппаратного и визуального осмотра врачи дали оценку качеству жизни и питания человека, внесли рекомендации по корректировке диеты и образа жизни. Взятые у шурышкарцев пробы мочи и крови отправлены в лабораторию города Архангельск для проведения исследований на содержание жирных кислот.

За две недели экспедиции ученым удалось собрать обширный материал о состоянии здоровья местного населения. Обобщенные результаты исследований будут опубликованы в журнале "Научный вестник" и представлены на научно-практическом семинаре.

**Подготовила
Валентина Никитина.
Фото из открытых
источников.**

с а н б ю л л е т е н ь

Осторожно, горячо!

Получить ожог может каждый, а их лечение - длительный процесс не всегда заканчивающийся полным выздоровлением. Особо опасны термические поражения у детей

Любые ожоги у детей протекают тяжелее, чем у взрослых, поскольку в детском возрасте быстрее наступают расстройства кровообращения, обмена, функционирования жизненно важных органов и систем.

Основные меры профилактики ожогов у детей - внимание взрослых и создание безопасных условий пребывания малышей в доме и на улице. Стоит включить в домашнюю аптечку специальные средства от ожогов.

Профилактика лучевых ожогов. Готовясь к туристической поездке с детьми, берите косметические и лекарственные средства от опасных поражений кожи. Старайтесь не гулять с ребенком в жаркую погоду в промежутке с 10:00 до 16:00 часов. Во избежание поражения кожи солнцем, надевайте на малыша солнечные очки, широкополые головные уборы, рубашки с длинными рукавами, брюки светлых тонов вместо шорт. За полчаса до выхода на пляж обработайте детскую кожу солнцезащитным средством с фактором защиты от

солнца не менее 30 единиц, обращая особое внимание на уши и плечи, подбородок, нос и щеки.

Профилактика термических ожогов. Ожоги кипятком чаще всего случаются в ванной и на кухне. Плотно закройте двери в эти помещения, не оставляйте детей там одних. Объясняйте им правила безопасности при обращении с горячими предметами: чайником, плитой, обогревателем, кранами.

Профилактика химических ожогов. Они у детей встречаются реже и обычно случаются при неправильном хранении бытовых химических средств. Кислоты, щелочь, порошкообразные вещества и аэрозоли стоит хранить лишь в безопасном месте!

Чтобы уберечь любимого ребенка от травмы стоит соблюдать общие правила безопасности. Так детскую кровать необходимо ставить на достаточном расстоянии от источников тепла и электрических розеток. Не оставлять без присмотра шнуры электрических приборов. Готовить пищу стоит только

на дальних конфорках, а во время приготовления не выпускать малыша из поля зрения. Не оставляйте емкостей с горячими жидкостями на краю стола или плиты.

В магазинах детских принадлежностей представлен широкий выбор защитных устройств на розетки, способных предотвратить контакт детских пальцев и электрического напряжения. Они вполне бюджетны по цене и помогут избежать трагедии. Спички и источники огня должны находиться вне пределов досягаемости детей. Не стоит оставлять горящие свечи без присмотра. Не оставляйте детей одних в ванне. Оставшись без присмотра, дети могут повернуть кран с горячей водой и получить ожог. И, главное, помните, что профилактика ожогов у детей раннего возраста - это прежде всего забота и ответственность взрослых, находящихся рядом!

**Д.Н.Санджиева,
заместитель главного МЦРБ по
амбулаторно-поликлинической
службе.**

Чума XXI века

Так называют глобальную проблему человечества - наркоманию

Употребление человеком наркотических веществ, от которых он впадает в зависимость и испытывает непреодолимое влечение, носит широко известное название - наркомания. Наркотики вызывают привыкание: как психологическое, так и физическое, позволяют человеку получить временную иллюзию удовольствия. Впрочем, эйфория эта непродолжительна, длится от одной до пяти минут, в остальное же время наступает период расслабления, который постепенно переходит в состояние дремоты, сна и бреда. В перерывах между приёмами наркотических веществ, у наркомана возникает болезненное состояние, называемое "ломка".

Период привыкания к наркотикам длится около полугода. У человека проявляются резкие перепады настроения, происходит изменение ритма сна, ухудшается аппетит, нарушается его привычное течение жизни. У наркомана нестабильное артериальное давление, появляется нарушение работы желудочно-кишечного тракта. Зрачки у человека, принимающего наркотики, неестественно узкие или, наоборот, значительно расширены, с болезненным блеском, взгляд туманный, кожа лица бледная, с землистым оттенком, волосы и ногти становятся ломкими. Появляется неаккуратность и неопрятность в одежде.

Лечение наркомании проводится в стационаре, под строгим наблюдением специалистов. Основа лечения - снятие физической и психологической зависимости от наркотиков. Проводится работа по детоксикации организма, восстановлению нервной системы, сна, принимаются меры по поддержанию сердечнососудистой системы. Это длительный и сложный процесс, результат которого полностью зависит от самого пациента, настроенного на излечение, что бывает крайне редко.

Предупреждение смертельной зависимости начинается с семьи, где пример родителей и их трезвый образ жизни имеют немало важное значение. Довери-

тельные отношения, открытое общение между детьми и родителями - залог профилактики наркомании. Равнодушные же, грубая и диктаторская практика в семейных отношениях делают ребенка незащищенным от соблазнов, в том числе и от наркотиков. Не имеют права оставаться в стороне учебные заведения и исполнительные органы власти.

Страшным социальным явлением по-прежнему остаётся подростковая наркомания. При наличии несформировавшейся психики подростки легко принимают наркотики, не понимая, что это губит их жизни. Наркомания порождает подростковую преступность, толкает на занятие проституцией, приводит человека к деградации, разрушению личности, болезням и смерти.

Большая проблема наркомании заключается в том,

что человек, употребляющий запрещённые вещества, никогда не признает себя наркоманом и не обратится за помощью к медикам. Ежедневно большое количество людей прибегают к наркотикам в поисках новых ощущений, тянутся к ним при появлении жизненных трудностей, не понимая, что этим они собственноручно создают проблему, решить которую будет уже не так просто. Победить пагубное пристрастие возможно лишь прибегнув к медицинской помощи, пока же этого не случится, наркомания продолжит процветать.

Наркомания - одна из глобальных социальных проблем общества, притягивающая к себе различные слои населения. Страшное социальное явление - подростковая наркомания, при которой ломается жизнь молодого, неокрепшего еще в физио-

логическом и психологическом смысле организма. Руководствуясь позывами несформировавшейся психики, подростки легко принимают наркотики, не зная или не задумываясь о последствиях, которые их ожидают в ближайшем будущем. Подрастающее поколение, поддаваясь огромному желанию выделиться среди своих сверстников, встает на путь наркомании, что в большинстве случаев приводит к совершению преступлений.

Вылечить подростка-наркомана - очень сложно потому, что ему нравиться находиться в наркотическом опьянении, когда перед ним исчезают все проблемы, не требуется быть сильным и отвечать за свои поступки. Такой подросток не желает жить по-другому и всячески избегает лечения. Наркомания среди подростков должна быть если не искоренена совсем, то значительно сокращена общими усилиями всех членов общества.

Вред наркомании велик! Он заключается в причинении наркоманами угрозы обществу и каждой отдельной семье. Наркомания приводит человека к деградации, разрушению личности, болезням и смерти. Среди них - большое количество больных СПИДом. Наркоманы, в основном, ведут криминальный образ жизни, где процветают воровство и проституция. Они приносят много бед и страданий своим близким людям. Чтобы заполучить наркотики, наркоманы всеми силами стараются раздобыть денег, что зачастую приводит их к криминальным действиям. Поэтому большой вред наркомании заключается и в увеличении преступности. Грабежи, угоны машин, разбои, насилие, убийства, совершенные в состоянии наркотического опьянения, с каждым днем увеличивают печальную статистику. Вред наркомании просматривается и в том, что ей подвержены молодые люди. А это значит, что наркомания подрывает здоровье будущих поколений и может привести к быстрому старению общества.

В.С. Самсонов,
врач-нарколог МЦРБ.

**ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ
НАРКОТИКОВ**

КОСВЕННЫЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

		
Стеклоподобный взгляд или красные глаза	Заторможенная или слишком быстрая речь	Неряшливый вид
		
Резкая жажда и желание сладкого	Неуклюжие движения, нарушение координации	Проблемы с зубами, сухость кожи и волос
		
Необоснованная агрессия или полное безразличие	Резкое ухудшение успеваемости	Финансовые проблемы

**НАРКОМАНИЯ - ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ,
КОТОРУЮ ЛУЧШЕ РАСПОЗНАТЬ НА РАННИХ СТАДИЯХ**

Крепкие нити для творчества

Рукодельница Зинаида Васильевна Шиянова из села Шурышкары рассказала об источниках своего вдохновения и тонкостях мастерства

Славится земля шурышкарская талантами: много здесь мастеров, рукодельниц, есть писатели, живописцы. В дереве, металле, мехе, стихах, красках выражают они свою любовь к малой родине. Самородки и "ограненные алмазы" - каждый из них вносит свое видение в искусство и при этом, так или иначе, сохраняет традиционную культуру.

Зинаида Шиянова из Шурышкар занимается рукоделием с детства. Шьет малицы, платья, бурки, искусно вышивает хантыйские узоры на одежде, умело обрабатывает кожу и мех, делает нити из оленьих сухожилий. Любовь к швейному мастерству была привита ей в детстве, когда семьей они каслали до Воркуты, через Полярный Урал.

Родной отец рано умер, в семье осталось пятеро детей, и мама Роза Алексеевна Кельчина вышла замуж повторно, за оленевода Лазаря Сергеевича Еприна. Девочке Зинаиде, средней из сестер, тогда было шесть лет. Родители работали в оленбригадах, жили в чуме, 10 лет с оленстадами каслали. Дети учились в школе, жили в интернате, девять месяцев в году не виделись с родителями.

- Интернатская жизнь для меня осталась черным пятном, потому что мы мало общались с родителями, - признается Зинаида Васильевна. - Мы видели их только три летних месяца, и поэтому, когда в школе весной спрашивали, кто хочет поехать летом в лагерь, я чуть не под парту пряталась - так боялась, что меня отправят, и я не увижусь с мамой и папой.

Первая жена Лазаря Сергеевича с дочерьми Евдокией и Парасковьей сама сосватала своего супруга за Розу Алексеевну: она была старше него на двадцать лет, и уже не могла вести аргиш.

- С ней мы семь лет вместе каслали, она меня учила шить, лапы мять, делать нити из оленьих сухожилий. Я, маленькая, бегаю, а она меня схватит за подол - ну-ка, говорит, садись сюда. Берет ненужные кусочки оленьей



шкуры, дает иголку с жилою, и я начинаю шить. Я вышивала, а она меня потом поправляла. Маме некогда было меня рукоделию учить, все хозяйство на ней - и вода, и дрова, и приготовить на семью, - рассказывает женщина.

В детстве Зинаида научилась и национальные куклы-обереги делать, и самодельные игрушки из подручных природных материалов - например, маленькие нарты из прутиков карликовой березки. "Свое детство вспоминаю - целый день была занята!", - отмечает героиня.

Когда родители вышли на пенсию, Зине было шестнадцать лет. После окончания школы в Шурышкарах вышла замуж за Игоря Егоровича Шиянова. Всю жизнь вместе рыбачили. Вырастили четырех ребятшек - род-

ных Екатерину и Стаса и племянников Дамира и Руслана. Так сложилось, что мальчишки остались без родителей. Сейчас все уже взрослые, семейные, у каждого по двое-трое своих детей. Всего же сейчас у бабушки пять внуков и шесть внучек!

Изделия мастерицы - "от и до" из природного. Так, традиционная хантыйская сумка-тучан из мягкой оленьей кожи и беличьего меха пропшита оленьими жилами, охровый цвет сумке придал порошок из красного камня из-за Полярного Урала, разведенный с рыбьим жиром.

Нити из оленьих жил, считает Зинаида Васильевна, крепче любого другого материала соединяют детали изделий. Длинная нить - для малиц, ягушек - делается из сухожилия, проходящего

вдоль спины оленя, короткую - для бурок, сумок - можно взять с задних или передних ног. Жилу мастерица сначала хорошо просушивает, затем размягчает, простукивая металлическим обухом, и жила расслаивается. Расщепленные части скручиваются в разные стороны и соединяются, в зависимости от того, какой длины и толщины нужна нить: для шитья бурок нить нужна толстая, для вышивания орнамента - тонкая.

- Когда на рыбалку с мужем ездила, возьму с собой бисер, вязание, лапу для выделки или жилы, закинем сетку, и, пока ждем, я занимаюсь рукоделием. Или телевизор смотрю и, уже не глядя, плету нити: руками ощущаю, какой толщины нить получается. Скрученную нить нужно протянуть через сомкнутые зубы, чтобы она стала крепкой, а иначе просто развалится. И концы у нити обрезать нельзя, она должна постепенно утончаться, - делится секретами мастерства Зинаида Шиянова. - Раньше часто делала, а сейчас порой и капроновую нить использую - она тоже прочная, но слишком гладкая, где-то узел развяжется, и изделие нужно будет переделывать. Нить из оленьих сухожилий крепко держится в одежде и обуви, порой, вспарывая старые бурки, ножом приходится нить срезать - сама не выходит.

Белок для тучана дал муж-охотник младшей сестры Валентины. Она, как и старшая Людмила, живут в Горках. Ещё одна сестра Галина, в Питляре. Дети Екатерина и Стас переехали в Салехард, Дамир и Руслан с семьями живут рядом, в Шурышкарах, часто навещают Зинаиду Васильевну.

- Невестки у меня стряпухи хорошие! Младшая вот платье мне сшила, старшая бисером плетет, - отмечает она. - Девчонки молодцы, хозяйственные, рукодельницы!

*Элина Витязева.
Фото Татьяны Паршуковой.*

Хорошее средство от скуки и грусти

Тот, кто хоть раз проходил по улице Кооперативной в Горках, обязательно обращал внимание на дом номер восемь. Небольшой и далеко не новый домик каждое лето оживал благодаря стараниям хозяйки-мастерицы

Сейчас уже два года Раиса Ивановна Пивкина живёт в новом доме на окраине села. И здесь её двор "утопает" в цветах и украшен фигурами сказочных персонажей.

- Посмотрите, какие весёленькие цветочки, - с улыбкой приглашает гостей Раиса Ивановна. - Они хоть и простенькие, но такие красивые и совсем неприхотливые.

И в самом деле - нежная астильба привлекает внимание, её во дворе у Раисы Ивановны много. А ещё здесь растут астры, гвоздики, ноготки, ромашки, бархатцы, гладиолусы, петуния, гайлардия, видениум, флоксы. Летом палисадник хозяйки дома "горит" морем красок.

- Цветы любила всегда, - признаётся она. - Домашние, полевые, садовые - все они у меня вызывают восторг. Поэтому какой-то отдельный вид цветов, как любимый, выделить не могу, все нравятся.

С хлопотами по посадке, уходу за цветами справиться одной, конечно же, бывает трудно. Кроме цветников на участке есть ещё теплица, где растут кабачки, помидоры, огурцы, перцы, баклажаны. На грядках выращивает хозяйка свёклу, морковь, клубнику, разную зелень. Весь день моей героини проходит в бегах и хлопотах, но она для любимого дела не жалеет сил и времени.

- Мой день начинается в шесть утра, - рассказывает Раиса Ивановна. - По утракам и сразу бегу к своим цветочкам. Они, как капризные детки, требуют к себе пристального внима-



ния: полить, прополоть, подкормить, если тесно - пересадить. "Поговорю" с ними, и у самой на душе становится легче, сразу откуда-то силы появляются на остальные дела, ведь ещё надо в лес сходить за грибами, ягодами, да и домашние хлопоты ждут.

Свой двор Раиса Ивановна украсила не только цветами, но и разными поделками. Её творческий взгляд и уме-

лые руки превратили пустые пластиковые бутылки, пробки от них, атласные ленты, старые ведра и тапки в чудесных зверей, сказочных героев, пальмы, пчёл, корзинки, грибы. Вторую жизнь обрели электрический чайник, детская машинка, строительная каска: из них получились оригинальные вазоны под цветы. Использованные автомобильные крышки превратились в прекрасных лебедей, разноцветных попугаев.

- Идеи поделок беру из интернета, - говорит женщина. - Посмотрю, разберусь и иду мастерить. Сейчас в планах изготовить озеро из пластиковых бутылок. Зимой тоже не могу сидеть сложа руки - леплю снежные фигуры. Это и физическая зарядка, и удовольствие, и хорошее средство от скуки и грустных мыслей. Когда я чем-то занята, тогда и переживать некогда. Моё увлечение спасает меня от всех бед.

Удовольствие наслаждаться красотой разноцветий женщина доставляет не только себе, но и всем окружающим. Яркий цветочный ковёр расстился и за оградой хозяйки, вдоль дороги. Хоть и живёт Раиса Ивановна на окраине, "цветущий" дом приметен издали. Как говорит сама хозяйка: "Погляжу на результаты своего труда, настроение поднимается. Ведь цветы - это для души, для радости. А скоро уже и 1 сентября, обязательно для внучки соберу букет. С цветами и настроением лучше, и жизнь ярче!"

Татьяна Созонова.
Фото автора.

Все - на ярмарку!

В Управлении экономики Администрации МО Шурышкарский район продолжается заявочная кампания на участие в VII Обской сельскохозяйственной ярмарке. Сегодня в профильное ведомство уже поступила двадцать одна заявка от желающих стать участником красочного, широкого действа. Среди них постоянные гости ярмарочного райцентра из округа - МУП "Паюта", реализующее рыбу и мясную продукцию, горячо любимое потребителями предприятие "Ямальские олени", Аксарковское рыбопромысловое предприятие.

Впрочем, география ярмарки давно вышла далеко за пределы округа и района, подключив к масштабному празднику предприятия соседних регионов и стран. Так, на участие в VII ярмарке уже поступила заявка от сельскохозяйственного кооператива "Эконива" из города Ишим. Наши соседи из Тюменской области предложат к продаже мясную и сопутствующую ей продукцию.

Еще одна заявка на участие "прилетела" из Белоруссии. ООО "Витебскторгярмарка" планирует порадовать гостей

торговых рядов богатым ассортиментом продовольственных и промышленных товаров.

Постоянными участниками ежегодного осеннего мероприятия станут предприятия и жители Шурышкарского района. Это сельхозпредприятия "Мужевское" и "Горковское", "Горковский рыбозавод", "Мужевское потребительское общество", индивидуальные предприниматели, крестьянские хозяйства и агрошколы муниципалитета.

- Количество заявок, что мы ожидаем, не меньше уровня прошлого года - около девяноста, - отметил начальник Управления экономики районной администрации Станислав Милахов. - В этом году хороший урожай грибов, ягод, поэтому ассортимент, представленный на ярмарке, обещает быть богатым. Произойдут определенные изменения в расстановке торговых точек на территории площади: сейчас схема в работе, но вероятнее всего, палатки раскинутся по улице Комсомольской вплоть до здания ЗАГСа. Прием заявок от желающих стать участником Обской ярмарки продлится до 7 сентября.

Валентина Никитина.

Поздравляет!

**Черную Галину Андреевну
с юбилеем!**

От души поздравляем вас с прекрасною датой,
И желаем вам жизни долгой, яркой, богатой,
Чтоб с годами не меркла красота и здоровье,
Чтобы мысли и чувства наполнялись любовью.
Ваше женское счастье пусть, как солнце, сияет,
И не помнит обиды и печали не знает,
Пусть к вам радость приходит и сверкает огнями,
Пусть успех и удача будут рядышком с вами!
Коллектив ГБУЗ ЯНАО «Мужевская ЦРБ».

14 сентября в день проведения VII Обской сельскохозяйственной ярмарки будет организован дополнительный рейс теплохода "А-145". Из Салехарда он выйдет в 8:00 утра, в 10:00 сделает остановку в Шурышкарском районе, в 11:40 прибудет в столицу осенней ярмарки. Обратный рейс по маршруту Мужжи - Салехард состоится в 15:30.

Помимо дополнительного, в этот день будет осуществлен регулярный рейс теплохода по тому же маршруту. Выехать из Салехарда можно в 10:10, по направлению в окружную столицу из Мужей - в 14:30.

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

Продам ёмкость 25 куб.м.
Тел. 89966949982.

Продаётся частный дом с участком в с.Мужжи ул. Советская 49. Тел. 89519851935.

Сдаётся благоустроенная однокомнатная квартира с мебелью на длительный срок. Тел. 89026255924.

Муниципальное предприятие «Жилфонд» требуется на постоянную работу машинист погрузчика. Оплата согласно штатному расписанию.

В соответствии с решением Районной Думы от 12 августа 2019 года № 452 "О назначении публичных слушаний" 19 сентября 2019 года 18.00 часов в здании Поликлиники ГБУЗ ЯНАО "Мужевская ЦРБ" по адресу с. Мужжи, ул. Комсомольская дом №16, 3 этаж, конференц-зал, состоятся публичные слушания по проекту решения Районной Думы "О внесении изменений в Устав муниципального образования Шурышкарский район" (проект решения опубликован в специальном выпуске общественно-политической газеты "Северная панорама" от 17 августа 2019 года № 33 (6953)).

Предложения по проекту решения Районной Думы принимаются до 19 сентября 2019 года по адресу: с. Мужжи, ул. Советская, д. 35, каб. 209, тел. 2-14-11.

Избиратель, который в день голосования по уважительной причине (отпуск, командировка, режим трудовой и учебной деятельности, выполнение государственных и общественных обязанностей, состояние здоровья и иные уважитель-

ные причины) будет отсутствовать по месту своего жительства и не сможет прибыть в помещение для голосования на избирательном участке, имеет возможность проголосовать досрочно на выборах Главы муниципального образования Горковского.

Досрочное голосование будет проводиться в помещении участковой избирательной комиссии по адресу: с. Горки, ул. Республики, д. 7 с 28 августа по 7 сентября 2019 года. При себе необходимо иметь паспорт гражданина Российской Федерации.

Правом досрочного голосования избиратель может воспользоваться только на том избирательном участке, где он включен в список избирателей, то есть имеет постоянную регистрацию по месту жительства.

График работы участковой избирательной комиссии:

В рабочие дни с 17:00 до 21:00, в выходные дни с 11:00 до 16:00.

Управление экономики Администрации муниципального образования Шурышкарский район извещает о продолжении заявочной кампании на предоставление финансовой поддержки субъектам малого и среднего предпринимательства, в рамках Подпрограммы "Развитие малого и среднего предпринимательства в муниципальном образовании Шурышкарский район" муниципальной программы "Экономическое развитие муниципального образования Шурышкарский район на 2016 - 2021 годы" следующих мероприятий:

- предоставление грантов на развитие крестьянского фермерского хозяйства;

- субсидирование части затрат, связанных с уплатой процентов по кредитам, привлеченным в российских кредитных организациях потребительскими обществами на организацию досрочного завоза продукции в труднодоступные населенные пункты Шурышкарского района;

- субсидирование субъектам малого и среднего предпринимательства части затрат, связанных с уплатой процентов по кредитам, привлеченным в российских кредитных организациях, и лизинговым договорам;

- субсидирование уплаты субъектами малого и среднего предпринимательства первого взноса при заключении договора лизинга оборудования;

- субсидирование субъектам малого и среднего предпринимательства на возмещение части затрат по подготовке и переподготовке кадров;

- предоставление субсидии на компенсацию затрат по оплате стоимости коммунальных услуг субъектам малого и среднего предпринимательства, занятым в сферах бытового обслуживания, общественного питания и предоставлении гостиничных услуг;

- предоставление субсидий на компенсацию части затрат субъектов малого и среднего предпринимательства муниципального образования Шурышкарский район на оплату энергетических ресурсов.

Заявки на участие в конкурсе принимаются с 01 апреля 2019 года по 20 ноября 2019 года.

Подведение итогов конкурсного отбора осуществляется конкурсной комиссией в последний рабочий день

каждой третьей декады месяца со дня опубликования настоящего объявления.

Заявки и конкурсные материалы принимаются отделом контроля в сфере закупок и развития предпринимательства Управления экономики Администрации муниципального образования Шурышкарский район по адресу: с. Мужжи, ул. Советская, 35, кабинет 310 с 8.30 до 17.00, перерыв на обед с 12.30 до 14.00. Более подробную информацию можно получить по телефону 8(34994)2-23-65. Условия и порядок оказания финансовой поддержки субъектам малого и среднего предпринимательства, в том числе конкурсная документация размещена на официальном сайте Администрации муниципального образования Шурышкарский район (<http://admmuji.ru>) в рубрике "Развитие бизнеса" - "Работа с субъектами малого и среднего предпринимательства" - "Программа поддержки предпринимательства" - "Конкурсы".

Управление экономики Администрации МО Шурышкарский район.

Администрация муниципального образования Лохаринское сообщает, что 21 сентября 2019 года в с. Лохари будет проводиться празднование, посвященное Дню села.

Уважаемые жители с.Горки! Приглашаем Вас принять участие в конкурсах «Лучший двор» и «Лучший цветовод», приуроченных к годовщине создания села. Заявки принимаются в Администрации поселения в период с 22 по 27 августа 2019 года. Справки по телефонам 6-13-24, 6-16-56.

Филиал АО «Ямалкоммунэнерго» в Шурышкарском районе выражает глубокое соболезнование и искреннее сочувствие Кабановой Светлане Васильевне в связи со смертью сына. Скорбим вместе с вами.

Азовы накануне Дня села

В муниципальном образовании Азовское продолжаются работы по строительству социально значимых объектов инфраструктуры и благоустройству

Строительство

В селе продолжается возведение спортивной площадки в рамках программы "Комфортная городская среда". Подрядчиком на объекте выступает ИП Полянский. На данный момент здесь завершено бетонирование периметра, следующий этап - цементирование площадки, сверху рабочие уложат покрытие из резиновой крошки. В связи с погодными условиями темпы строительства значительно отстают от намеченных. Строители не исключают, что срок сдачи объекта будет перенесён на неделю и дальше.

По словам главы поселения Ольги Жернаковой, появление именно спортивной площадки было актуальным для азовчан, поскольку на территории села уже имеются четыре детских площадки, а вот мест для занятий спортом всего одно - футбольное поле. Новый объект способен удовлетворить потребность физически активных жителей, гостей села, студентов, а также пенсионеров, занимающихся скандинавской ходьбой.

А вот новый детский сад этой осенью в очередной раз не откроет свои двери для юных азовчан. До конца календарного года подрядчик обещает завершить строительство. После необходимо будет пройти лицензирование, подготовить большой объем документации. Одним словом, заработает новое дошкольное учреждение не ранее следующего учебного года.

Сейчас на объекте задействованы тридцать семь строителей, осуществляющих работы по электрике, монтажу инженерных теплосетей, прокладке трасс к пожарным водоемам, обустройству подъездной дороги, благоустройству прилегающего участка.



Кроме того, на строительную площадку прибыли два художника-декоратора, задача которых украсить стены яркими рисунками. В ближайшие дни в детский сад доставят мебель.

В этом году в селе планируется возвести новый памятник погибшим в годы Великой Отечественной войны в мраморном исполнении, поскольку действующий монумент ремонту не подлежит. Проект заказан, торги с суммой контракта в 2 миллиона 800 тысяч рублей состоялись, подрядчиком объекта станет ИП Солодухин. К середине сентября запланирована сдача объекта.

Снос ветхого и аварийного жилья

План по ликвидации четырнадцати ветхих домов выполнен, освобожденные земельные участки распределены под частную застройку. Бюджетных субсидий на строительство домов и квартир в поселок за последние четыре года не выделялось, жители строятся самостоятельно.

В ближайшее время решится вопрос с нежилыми, бесхозными домами и участками, их законными владельцами или потенциальными наследниками, многие из которых проживают за пределами села и района. Сейчас в муниципальном образовании Азовское семь таких домов.

Благоустройство

В поселении началось обустройство участков под установку мусорных контейнеров, предназначенных для сбора бытовых отходов. По утвержденной схеме будет двенадцать таких площадок. Новые контейнеры в данный момент заказаны и находятся в пути. Подрядчиком выступает ИП Полянский, он же произвел отсыпку улицы Северная, которая пролегает до полигона жидких бытовых отходов, рядом с которым располагается огражденный участок под твердые коммунальные отходы. Специальная емкость для ЖБО уже доставлена в село и в скором времени будет установлена. По планам, к середине осени

ассенизаторская и мусоровозная машины заступят на дежурство".

- Кто будет обслуживать спецтехнику по вывозу мусора и отходов пока неизвестно, торги еще не прошли, - говорит глава поселения, - думаю, претенденты на эту работу есть, среди которых и местные индивидуальные предприниматели. Куда сложнее ситуация с водовозной машиной. Условных 6 кубов воды каждый день селу не нужно, а зимой и вовсе многие жители на своих транспортных средствах способны доставлять воду с водоочистой станции для собственных нужд.

Общественная жизнь

По словам Ольги Геннадьевны, в целях стимулирования населения к участию в общественной жизни села ведется таблица активности жителей в различных культурных, спортивных и досуговых мероприятиях села, района и округа. Самым активным жителем села Азовы признана Наталья Шульгина, среди учащих - Ким Плеханов, из организаций - местный совет ветеранов.

7 сентября село готовится встретить очередной день рождения. На этот раз праздник пройдет без традиционного концерта, вместо него - большой конкурс трех команд, сформированных из жителей улиц: команда "Школьная", команда "Лесная" и "Сборная Озерной, Дудникова, Набережной и Школьного переулка". Запланированы велогонки, беспроигрышная лотерея с одним "большим" призом и традиционное награждение юбиляров и активных сельчан.

**Обзор подгот. ил
Велимир Горяев.
Фото автора.**

МБУ общественно-политическая газета
"Северная панорама"
Учредитель -
администрация МО Шурышкарский район
(п.Мужи, ул.Советская, 41).
Издатель -
МБУ ОГП "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, соболезнований,
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 765 экз.
Цена в розницу свободная.