

Читайте
в следующем
номере:

Александровской школе -
140 лет!

Орлята
России

Конгресс
наблюдателей

«Майские новости» - в  Telegram

Общественно-политическая



газета Майского муниципального района

МАЙСКИЕ НОВОСТИ

№ 126-128 (13777-13779)

ЧЕТВЕРГ
6 ноября
2025



@MNGAZETA

Газета учреждена решением РК ВКП(б), первый секретарь райкома партии Медведев Афанасий Федорович

107 лет истории и памяти: Всесоюзный Ленинский Коммунистический Союз Молодежи

В историко-краеведческом музее Майского района состоялось мероприятие, приуроченное ко Дню рождения комсомола

ВЛКСМ был создан в сложный исторический период становления Советской республики. Современное название Всесоюзный Ленинский Коммунистический Союз Молодёжи (ВЛКСМ) окончательно утвердилось в 1926 году, когда организация приобрела всесоюзный статус.

За годы своего существования комсомол оказал огромное влияние на жизнь страны, выполняя множество важных функций: идеологическое воспитание молодёжи, участие в масштабных строительных проектах, защита прав молодого поколения, международное сотрудничество и формирование кадрового резерва для коммунистической партии.

Особую роль комсомол сыграл в годы Великой Отечественной войны, когда миллионы юношей и девушек встали на защиту Родины. После Победы они активно участвовали в восстановлении разрушенных городов и деревень.

В преддверии этой даты в историко-краеведческом музее района прошло мероприятие, посвящённое годовщине комсомола.

Встреча объединила старшее поколение и молодёжь, создав тёплую и дружескую атмосферу.

Участники мероприятия погрузились в страницы истории, выслушали личные воспоминания людей, чья юность пришлась на время расцвета комсомола. Ветераны рассказали о том, как они вступали в ряды организации, какие задачи перед ними стояли и каких успехов они достигли благодаря активной жизненной позиции и преданности своему делу.

Эти трогательные истории помогли молодым людям глубже понять, какую важную роль играл комсомол в жизни нескольких поколений наших соотечественников.

Встреча, объединившая старшее поколение и молодёжь, позволила создать атмосферу диалога и взаимопонимания, способствующую осмыслению роли комсомола в жизни нескольких поколений, стала важным шагом в сохранении исторической памяти о ВЛКСМ.

Участники мероприятия отметили важность подобных встреч для сохранения исторической памяти, укрепления связи между поколениями и передачи культурного наследия будущим поколениям.

Наш корр.



В Кабардино-Балкарии приступили к ремонту моста, соединяющего Майский и Терский районы

В республике начался ремонт моста через реку Терек, он соединяет Майский и Терский районы. Объект протяжённостью 181 метр расположен на региональной трассе Прохладный – Эльхотово, которая входит в опорную сеть автодорог России и обеспечивает транспортное сообщение между Кабардино-Балкарией и Северной Осетией.

Проектом предусмотрены замена опорных частей балок, ремонт открылков, укладка двухслойного асфальтобетонного покрытия, обустройство тротуаров и установка элементов безопасности. Работы проводят в рамках нацпроекта «Инфраструктура для жизни».

Реализация проекта позволит повысить пропускную способность дороги, снизить аварийность и улучшить транспортную доступность населённых пунктов. Завершить все строительные и монтажные работы планируется к лету 2026 года.



"Веселые старты" юных патриотов

107-ю годовщину ВЛКСМ Майский райком КПРФ отметил спортивными соревнованиями. В канун праздника ученики 5 «Г» (руководитель Анастасия Литвинова) и 5 «Б» (руководитель Залина Таучева) гимназии № 1 города Майского вышли на «Весёлые старты». Любимый праздник детворы проходит в Майском физкультурно-оздоровительном комплексе.

Перед началом соревнований с приветственным словом к ребятам обратился первый секретарь Майского райкома КПРФ Залина Фетисова и член бюро райкома партии Сергей Аванесьян. Они поздравили школьников с Днём рождения комсомола и подчеркнули, что ВЛКСМ был не просто политической организацией, а настоящей школой жизни для юных поколений СССР.

Детские команды соревновались в ловкости, скорости и смекалке во время бега с мячом, эстафете с обручем и других состязаниях. Зал был наполнен смехом, азартом и голосами дружеской поддержки. Ребята не просто боролись за победу, они получали заряд бодрости и положительных эмоций. А взрослые радовались за детей. По итогам соревнований команды были награждены грамотами и памятными подарками. Но главной наградой для всех стала уверенность в том, что дух комсомола – единство спорта, дружбы и юности – продолжает жить.

Лидер коммунистов Майского района Залина Фетисова тепло поблагодарила тренеров команд Сергея Аванесьяна и Вячеслава Щербакова за разработку конкурсов, а Марину Сивишину – за активное участие в организации «Весёлых стартов». Коммунист Максим Красных был награждён Почётной грамотой ЦК КПРФ за патристическое воспитание детей и молодёжи Майского района КБР.

С. Михайлова



РЕПЛИКА

Городские пакостники

Петр Сергеевич, выйдя на пенсию, возрастным недомоганиям, хандре и скуке решил не поддаваться. И хотя пробежки по парку остались в прошлом, пешеходные прогулки, то убыстряя, то замедляя темп, он совершал ежедневно. И вот как-то утром в понедельник, уже подходя к установленным возле детского велодрома шахматным столикам (в очередной раз задав себе вопрос - увидит ли он когда-нибудь за ними шахматистов), Петр Сергеевич стал свидетелем сценки, в которой участвовали мальчуган лет 5-6 и его мама. Увиденное и услышанное пенсионером лишний раз подтвердило и детскую непосредственность, и умение маленьких «почемучек» порой озадачить взрослых своим вопросами.

Покрутившись возле столиков и стульчиков, малыш, указывая на скопище шелухи от семечек, сказал:

- Мама, посмотри, как много лежит маленьких черных листочков, интересно, с какого они дерева?

- Нет, Саша, это не листья.

- А, понял - это птички какашки - воробьиные или голубиные.

- Нет, сынок, это нагадили долбо... (тут женщина взяла секундную паузу - по всему было видно, что, разговаривая с взрослым человеком, она бы совсем иначе это слово закончила) ...дятлы семейства диких двуногих, пакостящие в нашем городе повсеместно. Никакого сладу с ними нет, никакой управы. Ну, пойдем гулять дальше - к танку, а потом на детскую площадку.

А Петр Сергеевич по дороге домой размышлял о том, почему же в нашем об-

ществе существуют личности, плюющие на него, в прямом и переносном смысле, как возникла эта прослойка людей с низкой социальной ответственностью?

- Общая это беда. На протяжении многих лет накапливались недочеты в воспитательной работе со стороны родителей, педагогов, сотрудников правоохранительных органов, - рассуждал пенсионер. - Но если безотлагательно, всем миром не пресечь долбодятловый беспредел - не удивлюсь, если после очередных выходных дней подобная картина предстанет и на центральной площади города. Вот ведь как получается - администрация создала место для интересной, развивающей интеллект игры, а его превращают в низкопробную забегаловку, сборище неадекватов.

Увиденное испортило Петру Сергеевичу, потомственному казаку, с детства воспитанному в рамках уважения к окружающим, ко всему тому, что создается для блага и пользы людей, настроение на весь день. Ложась вечером спать, он продолжал думать о том, как же исправить ситуацию.

И явился к нему во сне знаменитый казачий атаман 19 века, генерал от кавалерии, герой войны с Наполеоном, Матвей Иванович Платов.

- Что, казаче, смурной весь, какую думу думаешь? - обратился атаман Платов к Петру Сергеевичу. И поведал тот ему, что его беспокоит, рассказал про бесчинства, которые творят отдельные, потерявшие стыд и совесть, жители города.

- Уж в мое время за нерадивый образ

жизни, - ответил Матвей Иванович, - мы таких брандахлыстов нагаечкой живо бы к порядку призвали! В твоё время, брат казак, конечно, все сложнее. И всё же, наверняка, и по вашим законам есть способ вразумления пакостников, одного-двух как следует примерно наказать - другим неповадно будет. А то увещеваете, уговариваете, цацкаетесь с ними, а воз и ныне там. Меньше слов - больше дела, тогда и будет толк.

- Правы вы, конечно, господин атаман, но как выявить нерадивых граждан?

- А ты пораскинь мозгами, на то казак и дадена голова, чтобы думать! Казак, он такой - и выход из любой передраги придумает, и осуществить его сумеет. А если самому трудно будет, братья-казаки всегда на помощь придут!

Поутру, ещё толком не проснувшись, Петр Сергеевич пробормотал:

- Есть, кажется, идея, Матвей Иванович, как одолеть долбодятлов-беспредельщиков.

Идея пенсионера такова - организовать казачий патруль, чтобы он периодически навещался в места скопления граждан. Конечно, надо наделить казаков-патрульных полномочиями задерживать непотребно ведущих себя лиц для проверки документов, фиксации содеянных ими проступков. По материалам казачьего патруля соответствующие органы назначат меру наказания нарушителям. В людном месте разместить так называемую «Доску позора» с фотографиями тех, кто не желает соблюдать законы и правила нашего общества.

Таков один из вариантов решения зло-

бодневной проблемы, проблемы замусоривания нашего прекрасного и уютного города его же неадекватными гражданами. И решить её надо безотлагательно, ведь наш город стал победителем X Всероссийского конкурса по созданию лучших проектов комфортной городской среды в малых городах и исторических поселениях. Проект «Парк Заря» будет реализован уже в следующем году. В парке появятся новые детские и спортивные площадки, зона общественного питания, будут обустроены пешеходные дорожки, установлены лавочки для отдыха, проведено освещение. Конечно же, он станет не только центром досуга, но и площадкой для проведения культурно-массовых мероприятий, спортивных соревнований, будет способствовать развитию общественной жизни, создаст комфортную атмосферу для жителей и гостей города.

Так неужели и в обновленном парке найдут укромные места для посиделок лица, оставляющие после себя горы шелухи от семечек, обёртки от продовольственных товаров, пустую тару из-под воды, сока (да и чего греха таить, из-под более горячительных напитков)? Неужели всем миром мы не остановим нашествие беспардонных, плюющих на все правила и нормы жизни в обществе, повсеместно гадающих диких долбодятлов?

Думайте, предлагайте и принимайте решения по этой проблеме. Не справимся с ней - грош нам цена, как патриотам своей малой родины.

Виктор Юрьев





Начало в № 146-148, 151-154, 1-3, 11-13, 14-16, 17-19, 20-22, 23-25, 29-31, 32-34, 37-39, 40-42, 43-45, 46-48, 51-53, 54-56, 57-59, 60-62, 63-65, 66-68, 69-71, 75-77, 78-80, 81-83, 84-86, 87-89, 90-92, 93-95, 96-98, 99-101, 102-104, 105-107, 108-110, 111-113, 114-116, 117-119, 120-122, 123-125

Дарма Иван Алексеевич. Дата рождения: __. __. 1924 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Прохладненский район, с. Ново-Полтавка. Призван на службу: Прохладненским РВК Кабардинской АССР. Воинское звание: рядовой. Награжден: медалью «За оборону Кавказа», орденом Красной Звезды, орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Дашевский Василий Степанович. Дата рождения: __. __. 1920 г. Место рождения: Казахская ССР, Целиноградская область, Атбасарский район. Воинское звание: старшина. Награжден орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Девятков Гавриил Тимофеевич. Дата рождения: __. __. 1920 г. Место рождения: Кемеровская область, Мариинский район, д. Кирсановка. Воинское звание: старшина I статьи. Награжден: медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г. Умер 22.01.2004 г.

Дербабас Василий Семенович. Дата рождения: __. __. 1897 г. Место рождения: Кабардинская АССР, Прималкинский район, ст. Солдатская. Призван на службу: Майским РВК Кабардинской АССР, __. __. 1943 г. Воинское звание: сержант. Награжден: медалью «За отвагу», дата документа: 28.07.1944 г., орденом Красной Звезды, дата документа: 08.07.1943 г.

Денисенко Николай Иванович. Дата рождения: __. __. 1907 г. Место рождения: Саратовская область, Федоровский район, с. Федоровка. Воинское звание: рядовой. Награжден: медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Красного Знамени, дата документа: 07.08. 1943 г., орденом Отечественной войны I степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Дегтяренко Василий Иванович. Дата рождения: __. __. 1926 г. Место рождения: Ставропольский край, Аполлонский район, х. Ново-Средний. Воинское звание: сержант. Служил в 22 отд. линейном запасном полку, 42 отдельного батальона связи, 1и 2 украинский фронт. Награжден: медалями «За освобождение Варшавы», «За взятие Берлина», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Дементев Василий Денисович. Дата рождения: __. __. 1914 г. Место рождения: Казахская ССР, Карагандинская область, г. Караганда. Воинское звание: рядовой. Награжден орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Демьяненко Сергей Григорьевич. Дата рождения: __. __. 1926 г. Место рождения: Краснодарский край, Выселковский район, х. Бейсузук. Воинское звание: рядовой. Награжден орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Денисов Никифор Фомич. Дата рождения: __. __. 1922 г. Место рождения: Волгоградская область, Новоивановский район, х. Долговский. Призван на службу: Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. 23.07.1942 г. Воинское звание: лейтенант. Награжден: медалью «За отвагу», орденом Красного Знамени, дата документа: 06.04.1985 г.

2025 год – год 80-летия Победы в Великой Отечественной войне. Сохранение и презентация памяти о военных событиях являются значимым и актуальным направлением деятельности каждого музея. Историческая память не просто связывает поколения, она усиливает наш нравственный иммунитет, оберегает от ошибок.

В целях увековечивания памяти участников Великой Отечественной войны, проживавших в Майском районе, сотрудники историко-краеведческого музея Майского района создают базу данных земляков – участников Великой Отечественной войны, на основании данных, хранящихся в музее, и данных сайта «Память народа».

В базе данных указаны топографические названия, встречающиеся в документах. Нашу публикацию базы мы начали с жителей посёлка Октябрьский Майского района – участников Великой Отечественной войны и продолжаем базой данных участников войны ст. Александровской, ст. Котляревской и с. Ново-Ивановского, г. п. Майский. Уважаемые майчане, если вы в списках не увидели своих родственников, погибших в годы Великой Отечественной войны, сведения о них присылайте в редакцию, наш электронный адрес: mnkbr@mail.ru

та: 28.10.1943 г., орденом Отечественной войны I степени, орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г. Умер 02.12.2011 г.

Дергач Антон Иосифович. Дата рождения: 14.04. 1915 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, п. Майский. Призван на службу: Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание: сержант. Награжден: медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, орденом Отечественной войны I степени, дата документа: 06.04.1985 г. Умер 01.11.2008 г.

Деревянко Николай Прокофьевич. Дата рождения: __. __. 1921 г. Место рождения: Украинская ССР, Николаевская область. Призван на службу: Криворожским РВК Украинской ССР Днепропетровской области. Воинское звание: рядовой. Награжден: медалями «За боевые заслуги», дата документа: 10.04.1945 г., «За взятие Берлина», дата документа: 28.10.1945 г., «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Красного Знамени, дата документа: 31.05.1945 г., орденом Отечественной войны I степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Дергают Павел Иванович. Дата рождения: __. __. 1904 г. Место рождения: Украинская ССР, Полтавская область, Кременчугский район, Поровка. Призван на службу: Хасавюртовским РВК Дагестанской АССР. __.08.1942 г. Воинское звание: рядовой.

Дерновой Николай Андреевич. Дата рождения: __. __. 1920 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Прохладненский район, с. Ново-Полтавка. Призван на службу: Прохладненским РВК Кабардино-Балкарской АССР. 16.08.1941 г. Награжден орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Десятник Антон Иванович. Дата рождения: __. __. 1926 г. Место рождения: Украинская ССР, Ровенская область, Ровенский район, с. Деревяное. Награжден: медалями «За боевые заслуги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Дзидзиев Харитон Михайлович. Дата рождения: 21.07.1921 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Майское. Призван на службу: Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. 22.10.1940 г. Воинское звание: сержант. Награжден: медалями «За отвагу», дата документа: 20.04.1945 г., «За взятие Берлина», дата документа: 28.10.1945 г., «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г. Умер в 2001 г.

Дзидзиев Иса Абубекирович. Дата рождения: __. __. 1919 г. Место рождения: Северо-Осетинская АССР, Ирафский район, с. Чиколо. Место призыва: Ирафский РВК Северо-Осетинской АССР. Воинское звание: рядовой. Награжден медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».

Дзюба Алексей Матвеевич. Дата рождения: __. __. 1926 г. Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, ст. Александровка. Призван на службу: Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. в. 1944 г. Воинское звание: гв. сержант. Награжден медалями «За отвагу», дата документа: 16.03.1945 г., «За боевые заслуги».

Дзюба Михаил Павлович. Дата рождения: 23.11.1923 г. Место рождения: Омская область, Павлоградский район, Ясная Поляна. Награжден: медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г. Умер в 2001 г.

Дмитриев Василий Ильич. Дата рождения: __. __. 1915 г. Воинское звание: рядовой. Награжден медалями «За боевые заслуги», «За победу над Германией

в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».

Дмитриев Дмитрий Андреевич. Дата рождения: __. __. 1900 г. Воинское звание: старшина. Награжден: медалью «За боевые заслуги», орденом Красной Звезды.

Дмитренко Иван Андреевич. Дата рождения: __. __. 1913 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, ст. Пришибская. Призван на службу: Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. 06.07.1941 г. Воинское звание: старшина ветфельдшер. Награжден: медалями «За взятие Кенигсберга», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Дмитриев Петр Владимирович. Дата рождения: 10.12.1921 г. Место рождения: Нижегородская область, Сеченовский район, д. Дурасово. Воинское звание: рядовой. Награжден: медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Славы III степени, дата документа: 31.10.1944 г., орденом Отечественной войны I степени, дата документа: 06.04.1985 г. Умер в 2008 г.

Добрачев Николай Савватеевич. Дата рождения: __. __. 1923 г. Место рождения: Иркутская область, Чунский район, д. Пахтамай. Призван на службу: Шиткинским РВК Иркутской области. Воинское звание: рядовой. Награжден: медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Славы III степени, дата документа: 31.10.1944 г., орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Доровский Николай Фёдорович. Дата рождения: __. __. 1914 г. Место рождения: Кировская область, Оричевский район. Воинское звание: рядовой. Награжден: медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны I степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Дорошенко Василий Данилович. Дата рождения: __. __. 1910 г. Место рождения: Украинская ССР, Днепропетровская область, Перещепинский район. Воинское звание: рядовой. Награжден орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Дорогов Алексей Михайлович. Дата рождения: __. __. 1921 г. Воинское звание: сержант. Награжден медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».

Дроздецкий Василий Николаевич. Дата рождения: __. __. 1914 г. Воинское звание: сержант. Награжден нагрудным знаком «Участник боёв на Хасане».

Дорошенко Андрей Фёдорович. Дата рождения: __. __. 1919 г. Место рождения: Украинская ССР, Полтавская область, Опошнянский район. Награжден орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Дорошенко Андрей Семенович. Дата рождения: __. __. 1897 г. Призван на службу: Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР в 1941 г. Воинское звание: рядовой. Награжден медалью «За отвагу», дата документа: 10.05.1945г.

Дорошенко Семен Григорьевич. Дата рождения: __. __. 1917 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, ст. Александровка. Призван на службу: Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. 13.02.1939 г. Воинское звание: гв. сержант. Награжден: медалями «За отвагу», дата документа: 18.08.1944 г., «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», дата документа: 09.05.1945 г., орденом Красной Звезды, дата документа: 13.02.1945 г.

Драчев Илья Григорьевич. Дата рождения: __. __. 1926 г. Место рождения: Ставропольский край, Бурлацкий район, с. Серафимовка. Призван на службу: Майским РВК Кабардинской АССР. Воинское звание: рядовой. Награжден: медалями «За боевые заслуги», дата документа: 06.04.1985 г.

14.05.1946 г., «За взятие Берлина», дата документа: 28.10.1945 г., «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945гг.», орденом Отечественной войны I степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Дрозденко Виктор Егорович. Дата рождения: __. __. 1925 г. Место рождения: Саратовская обл., Комсомольский район, с. Усатово. Воинское звание: сержант. Награжден: медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Красной Звезды, дата документа: 20.06.1944 г., орденом Отечественной войны I степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Дрок Сергей Иванович. Дата рождения: __. __. 1923 г. Место рождения: Краснодарский край, Ново-Минский район, ст. Ново-Минская. Призван на службу: Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. 02.02.1942 г. Воинское звание: рядовой. Награжден: медалями «За боевые заслуги», дата документа: 06.11.1945 г. «За оборону Кавказа». «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».

Дубовик Иван Григорьевич. Дата рождения: __. __. 1918. Место рождения: Украинская ССР, Ворошиловградская обл., Беловодский район, с. Брусовка. Воинское звание: гв. ст. краснофлотец. Служил на черноморском флоте, на гвардейском крейсере «Красный Крым». Награжден: медалью Ушакова, орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г. Умер 29.01.2005 г.

Дураков Семён Осипович. Дата рождения: __. __. 1906г. Место рождения: Пензенская область Беднодемьяновский район, с. Чуиш-Каменка. Призван на службу: Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание: рядовой. Награжден: медалями «За оборону Киева», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Дьяков Михаил Алексеевич. Дата рождения: __. __. 1911 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Терский район, с. Тамбовка. Призван на службу: Терским РВК Кабардино-Балкарской АССР, Терский район. Воинское звание: ст. сержант. Награжден орденом Красной Звезды. Дата документа: 21.08.1958 г.

Дьяконенко Георгий Васильевич. Дата рождения: __. __. 1914 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, п. Майский. Призван на службу: Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР в 1941 г. Воинское звание: рядовой. Награжден орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Дьяконенко Иван Андреевич. Дата рождения: 1901 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, п. Майский. Призван на службу: Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. 28.06.1942 г. Воинское звание: гв. лейтенант. Награжден медалью «За отвагу», дата документа: 06.08.1946 г.

Дьяконенко Фёдор Георгиевич. Дата рождения: __. __. 1918 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, п. Майский. Награжден орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Дьяченко Виктор Андреевич. Дата рождения: __. __. 1911 г. Место рождения: Украинская ССР, Сталинская обл., Тарызский район. Призван на службу: Терским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание: сержант. Награжден медалью «За оборону Севастополя».

Дьяченко Дмитрий Сергеевич. Дата рождения: 1924 г. Место рождения: Ставропольский край, Георгиевский район, ст. Незлобная. Призван на службу: Георгиевским РВК Ставропольского края. Воинское звание: рядовой. Награжден: медалями «За отвагу», «За оборону Кавказа», «За взятие Кенигсберга», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Продолжение следует

Парад 7 ноября 1941 года в Москве

Парад 7 ноября на Красной площади в Москве по силе воздействия на ход событий приравнивается к важнейшей военной операции. Он имел огромное значение для поднятия морального духа всей страны, показав миру, что Москва не сдастся, боевой дух армии не сломлен.

Осенью 1941 года у стен столицы решалась судьба страны. В это время советские войска вели тяжелые оборонительные бои с фашистскими войсками. В некоторых местах линия фронта проходила в 30 километрах от центра города.

6 ноября, сразу же после торжественного заседания, состоявшегося на станции метро «Маяковская», Сталин объявил высшему партийному руководству о времени начала парада войск на Красной площади. Командирам частей, участвующих в параде, об этом стало известно в 23 часа, а приглашаемым на Красную площадь представителям трудящихся сообщали о проведении торжества с пяти часов утра 7 ноября.

Беспримерными были и меры безопасности. Время начала парада в последний момент перенесли с привычных 10 утра на два часа раньше.

Большие опасения вызывала возможность бомбардировки Москвы в этот день германской авиацией с целью уничтожения высшего руководства СССР или его случайного ранения осколками зенитных снарядов. Поэтому уже с 5 ноября советские военно-воздушные силы наносили упреждающие удары по аэродромам противника.

Днем 6 ноября военные метеорологи сообщили, что 7 ноября будет отмечено сильным снегопадом и пургой, поэтому вражеской авиации бояться не следует.

В праздничный день ни один немецкий самолет не достиг площади. Для защиты парада с воздуха с фронта были сняты истребители, общее число которых составило 550 единиц. Как было сообщено на следующий день, на рубежах

города силами шестого истребительного корпуса и зенитчиками ПВО Москвы было сбито 34 немецких самолета.

Так как войск для парада не хватало, в Москву были стянуты подразделения с фронта, курсанты, кавалеристы.

В ночь на 7 ноября по указанию Сталина кремлевские звезды были расчехлены и зажжены, от маскировки освобожден мавзолей Ленина.

В 7 часов 50 минут на трибуне мавзолея появились Сталин и члены советского правительства, оставшиеся в Москве. На командном пункте находился генерал армии Георгий Жуков. В 8 часов утра по всем громкоговорителям, которые в те дни не выключались ни днем, ни ночью, раздался торжественный голос диктора: «Говорят все радиостанции Советского Союза. Центральная радиостанция Москвы начинает передачу с Красной площади парада частей Красной Армии, посвященного 24-й годовщине Великой Октябрьской социалистической революции...».

Командовал парадом начальник гарнизона столицы генерал-лейтенант Павел Артемьев, принимал парад маршал Советского Союза Семен Буденный.

В 8 часов из ворот Спасской башни на коне выехал Буденный. После рапорта командующего парадом и объезда войск с речью к войскам и народу страны обратился председатель Государственного комитета обороны (ГКО), Верховный Главнокомандующий и нарком обороны СССР Иосиф Сталин. Он уже мог говорить о некоторых успехах в битве под Москвой. На ряде направлений враг был остановлен, наметилась стабилизация положения, противник переходил к обороне. Главные цели немецкой операции «Тайфун» достигнуты не были, взять

стремительным наступлением столицу фашистам не удалось.

Торжественный марш войск на Красной площади открыли курсанты артиллерийского училища. С развернутыми знаменами, под боевые революционные марши, исполняемые оркестром штаба Московского военного округа под управлением Василия Агапкина - автора знаменитого марша «Прощание славянки», шли по главной площади страны артиллеристы и пехотинцы, зенитчики и моряки. Потом по Красной площади двинулись конница, знаменитые пулеметные тачанки, прошли танки Т-34 и КВ.

В параде приняли участие батальоны курсантов Окружного военно-политического училища, Краснознаменного артиллерийского училища, полк 2 Московской стрелковой дивизии, полк 332 дивизии имени Фрунзе, стрелковые, кавалерийские и танковые части дивизии имени Дзержинского, Московский флотский экипаж, Особый батальон военного совета МВО и Московской зоны обороны, батальон бывших красногвардейцев, два батальона Всеобуча, два артиллерийских полка Московской зоны обороны, сводный зенитный полк ПВО, два танковых батальона резерва Ставки.

Всего в параде участвовали около 28,5 тысячи человек, 140 артиллерийских орудий, 160 танков, 232 автомашины. Из-за плохой погоды (сильный снегопад, пурга, ограниченная видимость) в параде не приняла участия авиация.

Парад продолжался всего 25 минут, но пришедшие на Красную площадь убедились в том, что боевой дух армии не сломлен. На трибунах по обе стороны Мавзолея, помимо рабочих и служащих, находились аккредитованные в столице корреспонденты иностранных газет. Па-

рад на Красной площади слышал весь мир, репортаж о нем вел известный советский радиокомментатор и журналист Вадим Синявский.

6 и 7 ноября 1941 года советское командование спланировало и осуществило ряд сильных ударов по врагу на Можайском, Волоколамском и Малоярославецком направлениях. Поэтому прямо с парада на главной площади страны бойцы Красной Армии отправлялись на фронт.

В течение войны парады больше не проводились, войска прошли по Красной площади лишь в победном 1945 году.

В соответствии с Федеральным законом «О днях воинской славы и памятных датах России» от 13 марта 1995 года, 7 ноября - день проведения военного парада на Красной площади в городе Москве в ознаменование двадцать четвертой годовщины Великой Октябрьской социалистической революции (1941 год) - является днем воинской славы.

В 2003 году правительство Москвы приняло решение провести 7 ноября на Красной площади торжественное шествие воспитанников детских и молодежных общественных организаций, кадетов и суворовцев. К участию в памятном марше были приглашены рота почетного караула Московской военной комендатуры, кавалерийский эскорт Президентского полка, войска Московского гарнизона, сводный военный оркестр Министерства обороны России. С тех пор торжественный марш 7 ноября в честь исторического военного парада на Красной площади стал новой традицией.

*По материалам
открытых источников
статью подготовил
Виктор Московский*

Пусть помнят недруги про день Бородина

Совсем недавно мы отметили 80-летие Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Эта победа имеет всемирно-историческое значение. Однако жестокий опыт войны далеко не для всех на Западе послужил уроком. В стремлении во что бы то ни стало вооружить свои армии, в том числе и ракетами, способными нести ядерные заряды, ухо историка безошибочно слышит ноты реваншизма.

Вспомним, как это происходило в те грозные сороковые. О первых неудачах Красной Армии нам теперь дословно известно. И многим незадачливым политикам в Западной Европе и Америке казалось, что Красная Армия «дышит на ладан» и через две-три недели сложит оружие, как это произошло с вооруженными силами в Чехословакии, Польше, Норвегии и Франции.

Но руководство страны сумело мобилизовать все силы народа и государства для отпора захватчикам. Стойкая оборона советских войск, их упорное сопротивление выматывало гитлеровские армии. Так, командующий 3-й танковой группой генерал Гот в конце июля докладывал Гитлеру: «Потери в танках составляют 60-70 процентов состава». Усилились серьезные разногласия о дальнейших действиях среди командной верхушки вермахта.

Но Гитлер неумолим. «Первой целью является Ленинград и русское побережье Балтийского моря», - заявляет он. - Москву следует окружить, блокировать, разрушить артиллерийским обстрелом,

а население - уморить голодом».

И тут же дает приказ - группе армий «Центр» перейти к обороне. А это означало провал первой попытки фашистского командования захватить Москву с ходу.

«Тайфун» - так закодировали гитлеровцы наступление на Москву. «Тайфун» должен был стать, по замыслу генерала-лейтенанта, последним ударом. Гитлер связывал с ним конец войны на Восточном фронте. На Московском направлении фашисты сконцентрировали три четверти всех имеющихся танков - 14 танковых и до 9 моторизованных дивизий. Сюда были подтянуты почти половина всех солдат и перебросили основную массу авиацию

Государственный комитет обороны (ГКО) утвердил предложенную Генеральным штабом - главным рубежом сопротивления - Можайскую линию, решив туда направить все резервы Ставки, ряд соединений Северо-Западного и Юго-Западного фронтов, почти все силы и средства Московского военного округа. На защиту Москвы перебрасывались войска с Дальнего Востока.

Прием и развертывание войск было поручено генералу Говорову - до этого начальнику артиллерии Резервного фронта.

10 октября Леонид Александрович разыскал в Можайске полковника В. И. Полосухина, командира 32-й стрелковой дивизии. «Знаете уже, где Вам придется занимать позиции?» Полосухин кивнул и тут же добавил: «На Бородинском поле, так мне сказали в штабе фронта, в Москве».

«Вот оно Бородинское поле, знакомые названия окружающих его деревень - Шеварино, Семеновское, Бородино,

Горки, Беззубово...», - достав карту, показал Говоров.

«Не думал, не гадал, что здесь придется принимать бой», - признался Полосухин. - «Драться будем так, чтобы немцы запомнили Бородино сорок первого, как французы Бородино восьмьсот двенадцатого».

Не думал об этом и генерал Говоров, вскоре назначенный командующим 5-й армией, вместо раненого генерал-лейтенанта Д. Д. Лелюшенко.

Здесь на Бородинском поле, скрестили свое оружие 5-я советская и 4-я немецкая армии. Гитлеровцы вели отчаянные штурмы оборонительных позиций, но успеха не имели. В один из дней они пробивались и захватили станцию Бородино, но дивизион капитана В. А. Зеленова за один час боя сжег 19 танков противника и не позволил им подняться на батарею Раевского. Эсесовский батальон, наступавший при их поддержке, разгромил батальон капитана Щербакова. И так было не раз. Армия Говорова сражалась, но силы ее ослабевали. Пополнялась она незначительно, а враг вводил на этом участке все новые части. Бородинское поле он так и не взял. А бои разворачивались все ожесточеннее. Враги прорвались к каналу Москва-Волга и находились в 25-30 километрах от столицы.

Но своих целей операция «Тайфун» группой армий «Центр» не достигла. В ходе боев с 16 ноября по 5 декабря вермахт потерял под Москвой 155 тысяч солдат и офицеров, 777 танков, сотни орудий и минометов, много самолетов.

А 6 декабря наши войска, измотав противника в боях, перешли в решительное контрнаступление. В результате контрнаступления только войсками правого крыла Западного фронта враг

понес огромные потери и был отброшен в западном направлении на 90-100 километров. Советские войска ликвидировали непосредственную угрозу столице с северо-запада. Гитлеровцы пытались удержаться на Дороховском и Шаликовском направлениях. Но наша пехота умело просачивалась по полям и лесам, идя по груди в снег, при тридцатиградусном морозе. Бойцы выходили в тыл противника, нарушали питание вражеских войск, вселяли в них панику.

20 января противник вывел остатки своего гарнизона из Можайска. За сдачу Можайска Гитлер сразу же сместил генерала горных войск Кюблера, который месяц назад сменил фельдмаршала Клюге. Тогда же были смещены генералы: командующий группой армий «Центр» Ф. фон Бок, главнокомандующий сухопутными войсками генерал-фельдмаршал Браухич, командующий 3-й танковой группой Гепнер, генерал Гудериан. 35 генералов тогда лишились своих постов.

А ведь это было только начало разгрома гитлеровской армии: впереди Сталинградская битва, сражение на Курской дуге и другие, освобождение европейских стран и завершающий этап - взятие Берлина.

Но битва за Москву имела всемирно-историческое значение, как в Великой Отечественной войне, так и во всей 2-й мировой войне. Был развеян миф о непобедимой германской армии, и рухнул их план блицкрига, молниеносной войны. Так что обо всем этом пусть не забывают западные политики, когда в запале своих чувств пытаются угрожать нам своей военной силой.

В. Коломиец, ветеран военной службы, историк, писатель.

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

почитаем
на досуге



Здоровье Красота
Кухня Сад - огород
Ответы на вопросы читателей

Астрологический прогноз на 10-16 ноября

Энергия и уверенность переполняют представителей всех знаков зодиака, открывая горизонты для реализации смелых замыслов. Это идеальное время, чтобы наверстать упущенное и начать новую главу в покорении жизненных вершин. Звёзды благоволят решительным действиям и обещают успех во всем.

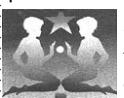


ОВЕН. Неделю будет насыщена практическими задачами, требующими вдумчивого подхода. В личной жизни возможны обсуждение бытовых вопросов, которые покажутся рутинными, но сыграют важную роль в укреплении доверия с близкими.

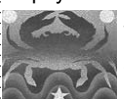
ТЕЛЕЦ. Важно сконцентрироваться на точности выполнения задач, даже если это кажется рутинным. Финансовые вопросы потребуют анализа: перепроверьте условия сделок и избегайте спонтанных трат. Не игнорируйте сигналы организма: короткие перерывы в течение дня помогут сохранить работоспособность.



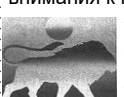
БЛИЗНЕЦЫ. Эта неделя усилит вашу интуицию и творческий потенциал. В личных отношениях возможны моменты, где слова окажутся излишними. На работе возможны задачи, требующие вдохновения: разработка концепции, дизайн или написание текстов. Избегайте переутомления.



РАК. На работе возможны предложения, связанные с инновациями. Не отвергайте идеи из-за страха неудачи. Финансовые вопросы потребуют гибкости: неожиданные расходы могут нарушить планы. Здоровье потребует внимания к нервной системе.



ЛЕВ. Ваша репутация как ответственного сотрудника усилится, но не соглашайтесь на непосильные объёмы. Финансовые вопросы потребуют терпения. Эмоциональная сдержанность может быть воспринята как равнодушие — проявите больше тепла в общении.



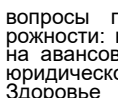
ДЕВА. Не бойтесь выходить из зоны комфорта — даже короткая поездка изменит ваше восприятие отношений. На работе возможны предложения, связанные с расширением деятельности. Здоровье потребует внимания к ногам. Избегайте рискованных экспериментов со здоровьем, например, экстремальных диет.



ВЕСЫ. Интенсивность этой недели потребует от вас глубины анализа. Финансовые вопросы потребуют осторожности: не соглашайтесь на авансовые платежи без юридической проверки. Здоровье пострадает от стресса — возможны нарушения сна и повышенная тревожность. Эмоциональная напряжённость может привести к срывам.



СКОРПИОН. Баланс между личным и профессиональным станет главным вызовом этой недели. В личной жизни возможны ситуации, требующие компромисса. Финансовые вопросы потребуют осторожности. Здоровье потребует внимания к позвоночнику. Избегайте перепадов настроения.



СТРЕЛЕЦ. Практическая направленность недели требует максимальной собранности. На работе потребуются внимание к документации. Проявляйте больше открытости в общении. Здоровье пострадает от мелких недомоганий из-за нерегулярного питания.



КОЗЕРОГ. Эмоциональная экспрессивность может спровоцировать конфликты, поэтому перед реакцией на критику сделайте глубокий вдох. Не игнорируйте потребность в одиночестве, короткие паузы помогут восстановить внутренний баланс.



ВОДОЛЕЙ. Эмоциональная глубина этой недели потребует повышенной чуткости. В личных отношениях возможны ситуации, где ваша поддержка станет решающей для близкого человека. Не бойтесь проявлять заботу, но помните о границах.



РЫБЫ. Коммуникация станет главным инструментом для решения задач. На работе внимание привлечёт поток информации. Важно выделить приоритеты и не терять фокус на ключевых задачах. Здоровье пострадает от нервного напряжения: возможны бессонница или головные боли.



ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

1	Прячет голову в песок	Эстрадное представление	Стая собак, воплющая на рты	Борзая собака	Глупая птица с жирным телом
1	Имя девочки	Соучастник химической реакции	Крупнейшая река в России	Мощная машина для буксировки	
	Понятие в астрономии	Ябеда, «забывший» подписаться	Распевший викинг	Камень, размалывающий зерно	Атом информации
	Хрустальная мечта Бендера	Регулярный пристава	Дикарский день недели	Свежее чтиво из киоска	Переводная ценная бумага
	Демонтаж выставочного стенда	Верительная грамота на Руси	Зеленый сон космонавта (песен.)	Осетровый деликатес	Газ в составе нашатыря
	Тип переносного аудиоцентра	«...непуганых идиотов»	Вода соленого озера	На нем учатся ходить строем	
2	Жила-была с дедом	Маршрут корабля в один конец	«...семицветик» (В.П. Катаев)		

УЛЫБИТЕСЬ

ОТВЕТЫ

ВОТ ТАК МЫ ЖИЛИ:

1 копейка — коробка спичек.

2 копейки — позвонить девушке.

3 копейки — стакан воды с сиропом.

4 копейки — позвонить девушке и один раз не туда по-пасть.

5 копеек — стакан семечек, маленький, черненьких та-ких семечек.

22 копейки — мороженое шоколадное, "Ленинградское"...

56 копеек — один доллар.

1 рубль 12 копеек — два доллара.

2,87, 3,62, 4,12 — три бутылки водки.

8,80 — ночью на такси до вокзала и обратно. По дороге купить цветы девушке, дать таксисту на чай и три рубля потратить.

44 рубля — стипендия. Просто бешеные деньги.

160 рублей — цель жизни. Можно "грязными".

5 тысяч — "Жигули".

10 тысяч — "Волга".

15 тысяч — де-сять лет с конфис-кацией.

1 миллион — нет такой цифры.

Врач подходит к постели больного и осматривает его. После осмотра больной спрашивает:

- Доктор, я хочу услышать от вас правду, я обещаю быть мужественным, какой бы ни была эта правда, скажите мне прямо: мне скоро на работу?

Страницы подготовлены по материалам центральной прессы и интернета

О	М	С	Т	И	Т	Е	Л	Ь
В	О	В	К	А	З			
Р	Л	Б	Б		Д			
А	Н	Т	И	Л	О	П	А	И
Г	Ш	В	К	Р	О	С		
И	Д	Е	О	Л	О	Г	С	К
Р	У	А	Д	Е	А			
Л	А	Й	М	Ч	У	О	Н	
Э	А	З	Р	О	Ф	Л	О	Т
К	А	П	Р	О	Н	Р		
У	Л	П	О	Б	И	Р	У	Ш
П	У	А	А	Е	Н			
А	Н	Г	Е	Л	К	Д	Е	Б
И		Б	У	Г	И	Р		
Н	Ю	О	С	А	Д	К		
Е	С	Р	О	К				
Б	А	Т	У	Т	Н	А	Е	М

Погода в Майском

Чт 6	Пт 7	Сб 8	Вс 9	Пн 10	Вт 11	Ср 12
+14	+13	+13	+17	+16	+16	+13
+3	+3	+4	+6	+5	+6	+7
+8	+8	+8	+10	+10	+10	+10
0	0	0	0	0	0	0
86	87	90	88	90	87	86

■ СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

Питательная маска с авокадо. Эта маска отлично омолаживает, питает и увлажняет кожу лица, делает ее более подтянутой, подойдет для любого типа кожи.

Ингредиенты:

1 ст. ложка авокадо;
1 ч. ложка яичного желтка.

Приготовление:

Авокадо хорошо размять вилкой до состояния кашицы, добавить яичный желток.

Если у вас сухая кожа, в маску можно добавить 0,5 ч.л. кокосового или масла виноградной косточки. Кстати, если вы обладательница такой кожи, обя-



зательно следите, чтобы не было обезвоживания, иначе ситуация усугубится!

Нанести на предварительно очищенную кожу лица, вокруг глаз, шеи и декольте на 15-20 минут.

Удалять лучше влажной салфеткой, затем умыться теплой водой. Использовать 2 раза в неделю.

Людмила

Настои, отвары и косметические маски из лаврового листа сужают поры, борются с угревой сыпью, пигментацией и разглаживают мелкие морщины.

Маска с лавровым листом против морщин:

Взбить одно яйцо. Добавить 2 ст. л. остывшего отвара лаврового листа (7 листьев на 100 мл воды, кипятить 10 минут) и 2 ч. л. растительного масла (оливкового, льняного). Пропитать смесью марлю и нанести на лицо на 30 минут, затем смыть.

Для волос

Ополаскивание головы отваром лаврового листа с добавлением лимонного сока помогает укрепить волосы, сделать их гуще и избавиться от перхоти.

Читатель - читателю

Лук с яблочным уксусом по бабушкиному рецепту

Количество и интенсивность пигментных пятен можно значительно уменьшить с помощью лука и яблочного уксуса. Для этого из протертого на терке лука выжимают сок и смешивают его в равных пропорциях с уксусом, а затем смоченную этой смесью салфетку прикладывают к проблемным местам.

С помощью этой смеси можно не только избавиться от пятен, но и омолодить кожу, поскольку она помогает отбелить ее и очистить от омертвевших клеток.

Татьяна

Следует всегда советоваться с врачом перед тем, как применить любое из домашних средств.

Попробуем?!

Филе куриной грудки под шубой

Репчатый лук (1 шт.) мелко нарезаем и обжариваем в масле (1 ст. л.). Филе куриной грудки (800 г) нарезаем на небольшие кусочки, выкладываем в форму (18 x 25 см), в которой будем запекать блюдо. Добавляем соль, смесь перцев, обжаренный лук, перемешиваем и распределяем.

В миску разбиваем куриные яйца (3 шт.), добавляем крупно натертый полутвердый сыр (100 г), сметану (3 ст. л.), немного солим, перчим и хорошо перемешиваем. Получается жидковатая смесь.

Смесь из яиц распределяем ровным слоем на филе. Чтобы блюдо получилось более ярким, выкладываем сверху колечки помидоров. Запекаем в разогретой духовке при 180 градусах около 40 минут.

Как только блюдо покроется красивой румяной корочкой, вынимаем из духовки. Нарезаем на порционные кусочки и подаем с любимым гарниром. За счет шубы филе получается очень сочное и мягкое. Сверху оно покрыто нежной шубой. И аромат, и вкус у блюда замечательные.

Юлия

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

■ Если для приготовления блюда требуется совсем немного сока свежесжатого граната, отжимайте его при помощи обычной чеснокодавки, очень удобно.

■ С лимона легче будет снять цедру, если предварительно поместить его на 35-40 минут в морозилку. Цедра натерается красивой мелкой стружкой без лишней влаги. Кстати, из такого лимона очень легко и без труда выжимается сок.

■ Чтобы в ёмкостях для хранения круп не заводились жучки, нужно в крупу поместить спичечный коробок.

Наталья К.

Витамины красоты — едим и хорошеем

Красивые волосы и крепкие ногти "растут" изнутри! Вот продукты, которые должны быть в рационе.

Яйца содержат биотин — "витамин красоты". Именно он отвечает за рост волос и крепость ногтей. 2 яйца каждый день (варёные, омлет, глазунья). Перепелиные яйца ещё полезнее — можно пить сырыми по 3-4 штуки.

Красная рыба — для блеска волос. Омега-3 жирные кислоты делают волосы блестящими и предотвращают выпадение.

Меню красоты:

Сёмга, форель, скумбрия — 2-3 раза в неделю. Можно заменить льняным маслом — 1 ст. л. натошак.

Орехи и семечки — кладезь минералов. Грецкие орехи — 5-6 штук в день (много селена). Миндаль — горсть в день (витамин Е). Тыквенные семечки — 1 ст. л. в день (цинк для роста).

Зелень — источник железа. Шпинат в салатах. Петрушка в больших количествах. Укроп, базилик, руккола.

Ягоды — антиоксиданты молодости.

Черника — для роста, клюква — для блеска, клубника — для витамина С.

Волшебные ванночки

Морская ванночка: 1 ст. л. морской соли + стакан тёплой воды. Держать ногти 15 минут, 2 раза в неделю.

Лимонная ванночка: сок половины лимона + тёплая вода. Отбеливает и укрепляет ногти.

Травяная ванночка: отвар ромашки + календулы. Заживляет заусенцы.

Питательные маски для ногтей

Авокадо-маска: размять мякоть авокадо, нанести на ногти и кутикулу на 20 минут.

Медовая маска: 1 ч. л. мёда + несколько капель лимона. Втирать в ногти перед сном

Что говорит наука

Овес поддерживает печень. Исследования подтверждают: его отвары улучшают обменные процессы.

Расторопша содержит силимарин — вещество, укрепляющее клеточные мембраны.

Имбирь и лимон стимулируют метаболизм, помогая организму быстрее восстанавливаться.

3 напитки

для восстановления печени

1. Имбирно-лимонная вода

Тёплая вода с долькой имбиря и ложкой лимонного сока. Пить утром, чтобы запустить пищеварение. Это как «перезагрузка» системы после сна.

2. Настой расторопши

1 ч. л. измельченных семян залить стаканом кипятка, настоять 15 минут. Пить по 100 мл дважды в день после еды. Расторопша действует как щит, блокируя токсины.

3. Овсяный отвар

2 ст. л. цельного овса проварить в 500 мл воды 20 минут. Процедить, пить по 150 мл утром и днем. Отвар мягко очищает, улучшая работу печени.

Простые правила для здоровья печени

Сократите жареное и полуфабрикаты. Замените их тушеными овощами, рыбой, крупами.

Пейте воду. 1-2 стакана утром натощак — обязательный минимум.

Ложитесь до 23:00. Ночью печень активнее всего восстанавливается.

Двигайтесь. Даже 30 минут ходьбы в день улучшают кровоток.

Не ешьте на фоне стресса. Эмоциональные перегрузки нарушают пищеварение.

Жизненные цитаты

со смыслом

♦ Тот, кто выходит из себя, потом нигде не находит себе места.

♦ Всегда обижают тот, кто сам обижен.

♦ Счастливые люди не могут быть злыми.

♦ Только те, кто предпринимают абсурдные попытки, смогут достичь невозможного.

■ ЗДОРОВЬЕ Что вы можете сделать, чтобы предотвратить рак легких?



ские обследования.

Существует профилактика рака лёгких. О них рассказывает Наталья САБЕНКО, врач-терапевт Майской ЦРБ.

- Простейшие, но эффективные меры профилактики рака лёгкого это, прежде всего, отказ от курения. При любом стаже курильщика отказ от сигареты снижает риск рака. А для тех, кто не имеет эту вредную привычку, советую не находиться рядом с курящими.

Среди мер профилактики - отказ от контакта с вредными химическими веществами и тяжёлыми металлами. Используйте маски, респираторы при работе на вредном производстве, контакте с асбестовой пылью, лаками,

краской и другими химическими веществами.

Еще раз напомним, укрепляйте свой иммунитет! Во время лечения инфекционные заболевания. Не допускайте появления хронических болезней.

Ведите здоровый образ жизни и уделяйте достаточно времени физической активности. Сидячий образ жизни провоцирует появление застойных явлений в лёгких, что может стать причиной рака.

И еще один важный аспект - правильное питание. Считается, что достаточное потребление природных антиоксидантов (провитамина А, витамина С и Е), содержащихся в зелени, фруктах и овощах, снижает риск рака

лёгкого. А вот потребление жирного, сладкого, солёного, острого, копчёного стоит ограничить.

Проветривание помещения. Без регулярного, тщательного проветривания в помещении скапливаются патогенные микроорганизмы, которые, попадая в лёгкие, вызывают воспалительные процессы. Они, в свою очередь, являются пусковым механизмом для развития злокачественного новообразования.

Своевременно проходите диспансеризацию, обследования - флюорографию, рентгенографию или компьютерную томографию.

Рак, выявленный на ранних стадиях, излечим! Главное не упустите момент!

«Сохранить ясность ума»: доктор Мясников объяснил, как нужно изменить свой рацион уже сейчас

Как с помощью продуктов питания сохранить ясность ума и хорошую память? В пожилом возрасте многие сталкиваются со снижением когнитивных способностей. Можно ли питаться так, чтобы не только не набирать вес, но и поддерживать работу мозга? Ответы на эти вопросы дал доктор Александр Мясников.

В эфире программы «Доктор Мясников» на канале «РОССИЯ 1» врач отметил, что деменция — серьезная проблема, которая затрагивает многих людей в преклонном возрасте. Профилактика этого состояния имеет огромное значение, поскольку эффективных лекарств от деменции практически нет.

Исследования показывают, что правильное питание может снизить риск развития деменции до 50%. Это очень внушительная цифра, поэтому важно знать, какие продукты стоит включить в рацион, а от каких лучше отказаться.

Пожилым людям рекомендуется ограничить потребление соли, выпечки, жареной пищи и фастфуда. Красное мясо следует употреблять реже, отдавая предпочтение другим источникам белка. Также стоит уменьшить количество сыра и сливочного масла в рационе.

«Я не говорю, что сливочное масло — вред, оно полезно, я сам его адвокатирую, потому что оно, в частности, повышает хороший холестерин. Сыр — прекрасный источник кальция и так далее. Но мы сейчас говорим конкретно о той диете, которая помогает пожилому человеку сохранить ясность ума и отсрочить наступление деменции», — уточнил врач.

Стоит обратить внимание на овощи, фрукты, зеленые листья (шпинат, брокколи) и морепродукты. Морская рыба, креветки и устрицы могут стать отличным источником полезных веществ для мозга. Мясо также можно употреблять, но не чаще трех раз в неделю, а пожилому человеку лучше заменить его курицей.

Бобовые, например фасоль, являются обязательными в рационе для поддержания здоровья. Цельнозерновой хлеб также будет полезен. Оливковое масло может служить источником жиров, а орехи добавят в меню дополнительные витамины и минералы. И, наконец, красное вино в небольших дозах может быть полезным для мозга благодаря содержащимся в нём биологически активным веществам.



Стоит ли пить яблочный уксус: честный ответ ученых

Профессор молекулярного питания Университета Бергена Бьерн Стен Сколхегг отмечает, что научных доказательств не то что эффективности — вообще какой-либо пользы яблочного уксуса практически нет. Хотя многие источники называют его полезным, полноценных исследований, которые бы доказывали эти утверждения на практике, нет.

Например, один из популярных мифов гласит, что яблочный уксус помогает бороться с изжогой и улучшает работу желудка. Однако это не соответствует действительности. Изжога чаще всего связана с нарушением работы сфинктера между пищеводом и желудком, и яблочный уксус никак не может исправить этот механизм. Более того, любая пища, в том числе и уксус, стимулирует выработку желудочного сока, что может только усугубить проблему.

Другой популярный миф — то, что употребление яблочного уксуса помогает похудеть. Некоторые исследования действительно выявили небольшую потерю массы тела у людей, употреблявших уксус ежедневно, но эти исследования были короткими и включали небольшое количество участников. Например, исследование 2009 года показало, что испытуемые, которые пили 1–2 столовые ложки уксуса в день в течение трех месяцев, потеряли около 1–2 кг. Однако такие результаты нельзя считать убедительными, поскольку снижение веса могло быть связано и с другими факторами, которые не учитывались.

Ученые также скептически относятся к утверждениям о том, что яблочный уксус снижает уровень сахара в крови. Некоторые исследования указывают, что уксус может замедлять всасывание углеводов в кишечнике, что приводит к более плавному повышению уровня глюкозы после еды. Однако, как подчеркивает профессор Сколхегг, достоверных данных, которые подтверждали бы, что уксус помогает людям с диабетом или преддиабетом, нет.

Также часто можно услышать, что яблочный уксус богат витаминами и минералами. Однако это лишь еще один миф. Согласно данным Норвежского института питания, в 100 граммах яблочного уксуса содержится менее 10 миллиграммов кальция, железа и магния — это не более чем 1–2% от суточной нормы. Витаминов в уксусе практически нет.

Употребление небольшого количества яблочного уксуса вместе с другой пищей — например, в качестве заправки для салата или маринада для мяса не опасно, но злоупотреблять этим продуктом не нужно. Научный сотрудник Университета Осло Якоб Юэль Кристенсен предупреждает, что чрезмерное употребление уксуса может раздражать желудочно-кишечный тракт, провоцировать боли в животе и даже приводить к повреждению слизистой оболочки желудка и кишечника.

Какой бы ни была популярность яблочного уксуса в социальных сетях, ученые не готовы поддержать модный тренд и советовать употреблять этот продукт: научных подтверждений его целебных свойств на данный момент не существует. Если вы все же хотите включить его в свой рацион, стоит делать это в умеренных количествах и не ждать каких-либо лечебных эффектов. Отказываться от назначенного врачом лечения ради приема яблочного уксуса тем более не нужно.



10-16 ноября

ПОНЕДЕЛЬНИК, 10 ноября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00
Новости
09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+
11.00, 12.15, 18.30 Время покажет 16+
14.00, 17.00, 23.00 Большая игра 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
22.00 Т/с «Государь» 16+
00.10 Время героев 16+
01.10, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.20, 03.30 Т/с «Каменская» 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с «Тайны следствия» 16+
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/с «Морские дьяволы» 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Х/ф «Акушер» 16+
22.15, 00.00 Т/с «Скорая помощь» 16+
02.40 Х/ф «Секретная Африка. Ангола. Последний бой» 18+
03.25 Х/ф «Возвращение» 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия 16+
05.25 Т/с «Великолепная пятёрка-3» 16+
07.25, 09.30 Т/с «Великолепная пятёрка-2» 16+
08.05 Фирменный рецепт 12+
08.40 Знание-сила 12+

09.35, 10.25, 00.30 Т/с «Великолепная пятёрка-6» 16+
11.20, 12.05 Т/с «Великолепная пятёрка-5» 16+
13.30, 17.30 Т/с «След» 16+
22.20 Т/с «Свои-7» 16+
23.05 Т/с «Свои-5» 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 00.10, 04.20 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Военная тайна 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Засекреченные списки 16+
17.00, 01.05 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф «Титан» 16+
21.50, 23.30 Х/ф «Код 8» 16+

ТНТ

07.00, 02.35 Однажды в России 16+
09.00 Звёзды в джунглях 16+
12.00, 05.50 Т/с «Интерны» 16+
20.00, 20.30 Т/с «Нейровася» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00 Т/с «Новые жуки» 16+
23.30 Х/ф «Неприличные гости» 18+
01.10 Х/ф «Один хороший день» 16+
05.00 Утро ТНТ-2025 16+

ОТВР

06.00 Х/ф «В последнюю очередь» 12+
07.30, 20.15 Календарь 6+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости
08.05, 08.35 Пёстрый мир. Прямой эфир
09.05, 09.35, 10.05 Отражение. Прямой эфир
11.00, 00.55 Т/с «Женская версия. Чисто советское убийство» 16+
12.05, 13.10, 18.20 Отражение. Прямой эфир с сурдопереводом
15.15 Х/ф «Город принял» 12+
16.30 На приёме у главного врача 12+
16.45 Новости Совета Федерации 12+

17.00 Преодоление. В. Бехтерев 12+
17.40 Конструкторы будущего 12+
20.45, 04.10 Т/с «Триггер новый» 16+
22.30 Х/ф «В огне брода нет» 12+
00.05 Д/ф «Враг №3» 12+
01.45 Отражение. Итоги 12+
02.15 Моя история 16+

МИР

05.00, 06.15 Х/ф «Мэри Поппинс, до свидания!» 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости
07.35 Х/ф «Дети Дон-Кихота» 16+
09.15, 10.20 Х/ф «Десять негрят» 16+
10.10 Белорусский стандарт 12+
12.30 Понять. Простить 16+
13.15 Мировое соглашение 16+
14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.40 Дела судебные 16+
18.00 Вместе каждый день 12+
20.30 Миллион за 5 минут 16+
21.55 Игра в кино. М/ф 16+
22.35 Т/с «Красные горы» 16+
01.20 Первый Евразийский канал 12+
02.20 Наше кино. История большой любви 16+
03.15 Х/ф «Дети капитана Гранта» 16+
04.40 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.10 Смех, дрожь и видео 16+
08.50 Х/ф «Детектив на кончике пера» 16+
10.45, 00.30 Петровка, 38 16+
10.55 Городское собрание 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50 Х/ф «Соколова подозревает всех» 12+
13.45, 04.55 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05, 02.50 Х/ф «Некрасивая подружка» 16+
17.00 Д/ф «Тайная комната» 16+
18.15 Х/ф «Участок № 13» 16+
22.35 Спецрепортаж 16+
23.05 Знак качества 16+
00.00 События. 25-й час

00.45 Д/ф «Русские тайны» 16+
01.25 Д/ф «Суд истории. Берлинская стена» 16+
02.05 Д/ф «90-е» 16+
04.15 Д/ф «Аристарх Ливанов. Счастье любит тишину» 16+
05.30 Д/ф «Актёрские судьбы» 16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+
07.20 Черные дыры. Белые пятна 16+
08.00 Невский ковчег. Теория невозможного 16+
08.30, 14.05 Х/ф «Время не ждёт» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 23.50 XX Век 16+
12.45 Новости. Подробно. Арт 16+
13.00 Линия жизни 16+
15.25 Агора. Ток-шоу 16+
16.30 Передвижники. Алексей Корин 16+
17.15, 01.25 Концерт в Большом зале Московской консерватории, 1992 г. Солист Михаил Плетнёв 16+
17.50 Д/ф «Павлово. Усадьба купца Василия Гомулина» 16+
18.20 Рассказы из русской истории 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Правила жизни 16+
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 Д/ф «Мая Миткевич. Хранитель искусства Русского Севера» 16+
21.30 Сати. Нескучная классика... 16+
22.15 Т/с «Настоящая война престолов» 16+
23.05 Рэгтайм, или Разорванное время 16+
00.55 Д/ф «Запечатленное время» 16+
02.00 Д/ф «Пермь. Особняк Елизаветы Любимовой» 16+
02.30 Код доступа 16+

ЗВЕЗДА

05.20 Т/с «Обгоняя время» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+

11.00 Д/с «Преступления в сети: МВД против кибермошенников» 16+
11.50 Не факт! 12+
12.20, 13.25, 01.25 Т/с «Сержант милиции» 12+
14.20, 15.05, 17.15, 04.00 Т/с «Тульский-Токарев» 16+
15.00 Военные новости 16+
18.50 Спецрепортаж 16+
19.55 По горячим следам 16+
20.10 Скрытые угрозы 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 Т/с «Каменская» 16+
02.30 Х/ф «Инспектор уголовного розыска» 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.45 По делам несовершеннолетних 16+
07.30, 04.55 Давай разведёмся! 16+
08.30, 02.35 Тест на отцовство 16+
10.45, 23.15 Д/с «Понять. Простить» 16+
11.50, 00.20 Д/с «Порча» 16+
13.00, 01.15 Д/с «Знахарка» 16+
13.35, 01.40 Д/с «Верну любимого» 16+
14.10, 02.10 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
14.45 Х/ф «Начать сначала» 16+
19.00 Х/ф «Сердце Веры» 16+
04.15 6 кадров 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 14.55 Тайны звёзд спорта 12+
06.30 Всё о главном 12+
07.00, 09.00, 12.55, 15.30 Новости
07.05, 11.35, 22.35 Все на Матч! 12+
09.05 Лица страны 12+
09.25 Эволюция спорта 12+
10.30, 21.30 Футбол. МИР Российской Премьер-Лиги. Обзор тура 6+
12.35 Спецрепортаж 12+
13.00 Есть тема! Прямой эфир
14.25 Век нашего спорта 12+
15.35 Громко. Прямой эфир
17.00 Плавание. Прямая трансляция из Казани
19.25 Футбол. Лига Пари. Прямая трансляция
00.00 Армейский рукопашный бой. Трансляция из Москвы 16+
01.30 География спорта 12+
02.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ 6+
03.55 Новости 0+

ВТОРНИК, 11 ноября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00
Новости
09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+
11.00, 12.15, 18.30 Время покажет 16+
14.00, 17.00, 23.00 Большая игра 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
22.00 Т/с «Государь» 16+
00.10, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+

14.30, 02.20, 03.30 Т/с «Каменская» 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с «Тайны следствия» 16+
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/с «Морские дьяволы» 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Х/ф «Акушер» 16+
22.15, 00.00 Т/с «Скорая помощь» 16+
02.40 Т/с «Дайвер» 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия 16+

05.25, 09.30 Т/с «Великолепная пятёрка-2» 16+
08.05 Страна советов 16+
08.40 Знание-сила 12+
09.40 Т/с «Великолепная пятёрка-5» 16+
13.30, 17.30 Т/с «След» 16+
22.20 Т/с «Свои-7» 16+
23.05 Т/с «Свои-5» 16+
00.30 Т/с «Великолепная пятёрка-6» 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 01.10, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Военная тайна 16+
10.00 СОВБЕЗ 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Документальный спецпроект 16+

17.00, 02.05 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф «Дочь болотного царя» 16+
22.00 100 вопросов обо всем 16+
23.30 Х/ф «Из Парижа с любовью» 18+

ТНТ

07.00, 05.50 Т/с «Интерны» 16+
19.00 Т/с «Нейровася» 16+
21.30 Т/с «Новые жуки» 16+
23.00 Т/с «Лотерея» 16+
01.05 Х/ф «Ламборгини. Человек-легенда» 18+
02.35, 03.25, 04.15 Однажды в России 16+
05.00 Утро ТНТ-2025 16+

ОТВР

06.00 На приёме у главного врача 12+
06.50, 02.15 Преодоление. А. Туполев 12+
07.30, 20.15 Календарь 6+

08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости
08.05, 08.35 Пёстрый мир. Прямой эфир
09.05, 09.35, 10.05 Отражение. Прямой эфир
11.00, 00.55 Т/с «Женская версия. Чисто советское убийство» 16+
12.05, 13.10, 18.20 Отражение. Прямой эфир с сурдопереводом
15.15 Х/ф «В огне брода нет» 12+
17.00 Очевидно. Вероятно 12+
17.40 Спецрепортаж 12+
20.45, 04.10 Т/с «Триггер новый» 16+
22.30 Х/ф «Монолог» 12+
00.10 Д/ф «Художественная одиссея. Ольга Мичи» 12+
00.40 Тайны в искусстве 16+
01.45 Отражение. Итоги 12+
02.55 Свет и тени 16+

ВТОРНИК, 11 ноября

03.20 Большая страна: На благо Отечества 12+

МИР

05.00, 03.15 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+

06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости

06.15, 02.25 Наше кино. История большой любви 16+

06.50 Х/ф «Любовь земная» 16+

08.45, 10.10 Х/ф «Судьба» 16+

12.30 Понять. Простить 16+

13.15 Мировое соглашение 16+

14.10, 16.15, 18.20, 18.40 Дела судебные 16+

18.00 Вместе каждый день 12+

20.30 Миллион за 5 минут 16+

21.55 Игра в кино. М/ф 16+

22.35 Т/с «Красные горы» 16+

01.20 Первый Евразийский канал 12+

06.00 Настроение 12+

08.15 Доктор И... 16+

08.40 Х/ф «Детектив на кончике пера» 16+

10.40, 04.15 Д/ф «Леонид Куравлёв. Это я удачно зашёл» 16+

11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События

11.50 Х/ф «Соколова подзывает всех» 12+

13.45, 04.55 Мой герой 12+

14.55 Город новостей 16+

15.05, 02.45 Х/ф «Некрасивая подружка» 16+

17.00 Д/ф «Тайная комната» 16+

18.15 Х/ф «Участок № 13» 16+

22.35 Закон и порядок 16+

23.05 Д/ф «Страсти на съёмочной площадке» 16+

00.00 События. 25-й час

00.30 Петровка, 38 16+

00.45 Хроники московского быта 12+

01.25 Прощание 16+

02.05 Д/ф «Следствие ведёт КГБ» 16+

06.30 Диалоги о животных 16+

07.20, 19.00 Печерк эпохи 16+

07.45, 13.30 Т/с «Настоящая война престолов» 16+

08.30, 14.20 Х/ф «Время не ждёт» 16+

10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 Новости культуры 16+

17.15 Человек и судьба 16+

17.40 Почта! 12+

20.45, 04.10 Т/с «Триггер новый» 16+

22.30 Х/ф «Начало» 12+

00.00 Д/ф «Последний пост-модернист» 12+

01.45 Отражение. Итоги 12+

02.55 Свет и тени 16+

03.20 Большая страна 12+

05.00, 06.15 Х/ф «Возвращение Святого Луки» 16+

06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости

06.45 Х/ф «Чёрный принц» 16+

08.40, 10.10 Х/ф «Версия полковника Зорина» 16+

10.40 Х/ф «Любимая женщина механика Гаврилова» 16+

12.30 Понять. Простить 16+

13.15 Мировое соглашение 16+

14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.40 Дела судебные 16+

18.00 Вместе каждый день 12+

20.30 Миллион за 5 минут 16+

21.55 Игра в кино. М/ф 16+

22.35 Т/с «Красные горы» 16+

01.20 Первый Евразийский канал 12+

02.20 Наше кино. История большой любви 16+

03.10 Х/ф «Остров сокровищ» 16+

04.40 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+

06.00 Настроение 12+

08.10 Доктор И... 16+

08.40 Х/ф «Детектив на кончике пера» 16+

10.35, 04.15 Д/ф «Людмила Гурченко. Блеск и отчаяние» 16+

11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События

11.55 Х/ф «Соколова подзывает всех» 12+

13.45, 05.00 Мой герой 12+

14.50 Город новостей 16+

15.05, 02.50 Х/ф «Некрасивая подружка» 16+

17.00 Д/ф «Тайная комната» 16+

18.15 Х/ф «Участок № 13» 16+

22.35 Хватит слухов! 16+

11.10, 23.50 XX Век 16+

12.45 Новости. Подробно. Книжки 16+

13.00, 23.05 Рэнтайм, или Разорванное время 16+

15.45 Сати. Нескучная классика... 16+

16.30 Д/ф «Коллекция» 16+

17.15, 00.55 35 лет российскому Национальному оркестру. Концерт в павильоне «Космос» 16+

18.30 Код доступа 16+

19.45 Главная роль 16+

20.05 Правила жизни 16+

20.30 Спокойной ночи, малыши!

20.45 Искусственный отбор 16+

21.30 Белая студия 16+

22.15 Т/с «Настоящая война престолов» 16+

01.45 Д/ф «Остафьево. Усадьба Вяземских» 16+

02.15 Жизнь замечательных идей 16+

05.30, 14.20, 15.05, 17.15, 04.10 Т/с «Тульский-Токарев» 16+

07.00 Сегодня утром 12+

09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+

09.15, 21.00 Открытый эфир 16+

17.15 Человек и судьба 16+

17.40 Почта! 12+

20.45, 04.10 Т/с «Триггер новый» 16+

22.30 Х/ф «Начало» 12+

00.00 Д/ф «Последний пост-модернист» 12+

01.45 Отражение. Итоги 12+

02.55 Свет и тени 16+

03.20 Большая страна 12+

05.00, 06.15 Х/ф «Возвращение Святого Луки» 16+

06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости

06.45 Х/ф «Чёрный принц» 16+

08.40, 10.10 Х/ф «Версия полковника Зорина» 16+

10.40 Х/ф «Любимая женщина механика Гаврилова» 16+

12.30 Понять. Простить 16+

13.15 Мировое соглашение 16+

14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.40 Дела судебные 16+

18.00 Вместе каждый день 12+

20.30 Миллион за 5 минут 16+

21.55 Игра в кино. М/ф 16+

22.35 Т/с «Красные горы» 16+

01.20 Первый Евразийский канал 12+

02.20 Наше кино. История большой любви 16+

03.10 Х/ф «Остров сокровищ» 16+

04.40 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+

06.00 Настроение 12+

08.10 Доктор И... 16+

08.40 Х/ф «Детектив на кончике пера» 16+

10.35, 04.15 Д/ф «Людмила Гурченко. Блеск и отчаяние» 16+

11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События

11.55 Х/ф «Соколова подзывает всех» 12+

13.45, 05.00 Мой герой 12+

14.50 Город новостей 16+

15.05, 02.50 Х/ф «Некрасивая подружка» 16+

17.00 Д/ф «Тайная комната» 16+

18.15 Х/ф «Участок № 13» 16+

22.35 Хватит слухов! 16+

11.00 Д/с «Преступления в сети: МВД против кибермошенников» 16+

11.50, 18.50 Спецрепортаж 16+

12.05, 19.55 По горячим следам 16+

12.20, 13.25, 01.20 Т/с «Сержант милиции» 12+

15.00 Военные новости 16+

20.10 Улика из прошлого 16+

22.45 Между тем 12+

23.15 Т/с «Каменская» 16+

02.25 Х/ф «Будни уголовного розыска» 12+

03.50 Д/с «Москва фронту» 16+

06.30, 05.35 По делам несовершеннолетних 16+

07.40, 04.45 Давай разведёмся! 16+

08.40, 02.45 Тест на отцовство 16+

11.00, 23.25 Д/с «Понять. Простить» 16+

12.10, 00.30 Д/с «Порча» 16+

13.15, 01.25 Д/с «Знахарка» 16+

13.50, 01.50 Д/с «Верну любимого» 16+

14.25, 02.20 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+

15.00 Х/ф «Срок давности» 16+

19.00 Х/ф «Сердце Веры» 16+

04.25 6 кадров 16+

23.05 Хроники московского быта 16+

00.00 События. 25-й час

00.30 Петровка, 38 16+

00.45 Д/ф «Русские тайны» 16+

01.25 Мифы о еде 16+

02.05 Д/ф «Дорогие товарищи» 16+

05.30 Д/ф «Актёрские судьбы» 16+

06.30 Диалоги о животных 16+

07.20, 19.00 Легенды мирового кино 16+

07.45, 13.30 Т/с «Настоящая война престолов» 16+

08.35, 16.15 Д/ф «Забываемое ремесло» 16+

08.50, 14.20 Х/ф «Трест, который поглотил» 0+

10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 Новости культуры 16+

10.15 Наблюдатель 16+

11.15, 23.50 XX Век 16+

11.55 Д/ф «Пермь. Особняк Елизаветы Любимовой» 16+

12.45 Новости. Подробно. Кино 16+

13.00, 23.05 Рэнтайм, или Разорванное время 16+

15.30 Белая студия 16+

16.30 Библийский сюжет 16+

17.15, 00.55 Концерт в Большом зале Московской консерватории, 2021 г. Дирижёр Шарль Дютуа 16+

18.00 Д/ф «Остафьево. Усадьба Вяземских» 16+

18.30, 02.20 Жизнь замечательных идей 16+

19.45 Главная роль 16+

20.35 Линия жизни 16+

21.30 Абсолютный слух 16+

22.15 Т/с «Настоящая война престолов» 16+

00.25 Д/ф «Чебоксары. Усадьба купца Федора Ефремова» 16+

01.40 Д/ф «Мая Миткевич. Хранитель искусства Русского Севера» 16+

05.35, 14.20, 15.05, 17.15, 04.05 Т/с «Тульский-Токарев» 16+

07.00 Сегодня утром 12+

09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+

09.15, 21.00 Открытый эфир 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 14.55 Тайны звёзд спорта 12+

06.30 Наши иностранцы 12+

07.00, 09.00, 12.55, 15.30 Новости

07.05, 11.35, 15.35, 23.00 Все на Матч! 12+

09.05, 12.35 Спецрепортаж 12+

09.25 Эволюция спорта 12+

10.30 Смешанные единоборства. Трансляция из США 16+

13.00 Есть тема! Прямой эфир

14.25 Век нашего спорта 12+

17.00 Плавание. Чемпионат России (бассейн 25 м). Прямая трансляция из Казани

19.00 Мир РПЛ. Прямой эфир

20.55 Баскетбол. Winline Basket Cup. Прямая трансляция

00.00 Смешанные единоборства. Трансляция из Канады 16+

01.30 Матч! Парад 16+

02.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ 6+

03.55 Новости 0+

11.00 Д/с «Преступления в сети: МВД против кибермошенников» 16+

11.50, 18.50 Спецрепортаж 16+

12.05, 19.55 По горячим следам 16+

12.20, 13.25, 01.25 Т/с «Сержант милиции» 12+

15.00 Военные новости 16+

20.10 Д/с «Секретные материалы» 16+

22.45 Между тем 12+

23.15 Т/с «Каменская» 16+

02.25 Х/ф «Кортик» 12+

06.30, 05.45 По делам несовершеннолетних 16+

07.30, 04.55 Давай разведёмся! 16+

08.30, 02.30 Тест на отцовство 16+

10.50, 23.10 Д/с «Понять. Простить» 16+

12.00, 00.15 Д/с «Порча» 16+

13.15, 01.10 Д/с «Знахарка» 16+

13.50, 01.35 Д/с «Верну любимого» 16+

14.25, 02.05 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+

15.00 Х/ф «Портрет любимого» 16+

19.00 Х/ф «Ведьмина любовь» 16+

04.10 Т/с «Эффект Матроны» 16+

06.00, 04.55 Художественная гимнастика. Небесная грация. Прямая трансляция из Китая

12.55 Новости

13.00 Есть тема! Прямой эфир

14.25 Вид сверху 12+

14.55 Волейбол. Чемпионат России. Прямая трансляция

17.00 Плавание. Чемпионат России (бассейн 25 м). Прямая трансляция из Казани

19.00 Футбол. BetBoom матч сборной. Россия-Перу. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга

22.15 Все на Матч! 12+

00.00 Смешанные единоборства. Трансляция из США 16+

01.30 Что за спорт? Экстрим 12+

02.00 Баскетбол. Winline Basket Cup 6+

03.55 Новости 0+

СРЕДА, 12 ноября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+

09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости

ЧЕТВЕРГ, 13 ноября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00
Новости
09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+
11.00, 12.15, 18.30 Время
покажет 16+
14.00, 17.00, 23.00 Большая
игра 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
22.00 Т/с «Государь» 16+
00.00 К 100-летию писателя
Роя Медведева. «Не-
случайный свидетель
истории» 12+
00.55, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30,
20.00, 03.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное
время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.20, 03.30 Т/с «Ка-
менская» 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с «Тайны следствия»
16+
23.40 Вечер с Владимиром
Соловьёвым 12+

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Т/с «Мор-
ские дьяволы» 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.35 Сегодня
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Х/ф «Акушер» 16+
22.15, 00.00 Т/с «Скорая по-
мощь» 16+
00.50 Поздняков 16+
01.05 Мы и наука. Наука и
мы 12+
02.00 Т/с «Дайвер» 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00,
00.00 Известия 16+
05.25, 05.50, 06.25, 07.15,
09.30 Т/с «Великолеп-
ная пятёрка-2» 16+
08.00 Ваше здоровье! 12+
08.35 День ангела 0+

09.35, 10.25, 11.20, 12.05 Т/с
«Великолепная пятёр-
ка-5» 16+
13.30, 17.30 Т/с «След» 16+
22.20 Т/с «Свои-7» 16+
23.05 Т/с «Свои-5» 16+
00.30 Т/с «Великолепная
пятёрка-6» 16+

РЕН-TV

05.00, 18.00, 01.40, 04.30
Самые шокирующие
гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30,
23.00 Новости 16+
09.00 Документальный спец-
проект 16+
10.00 Купи-продай 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 Загадки человечества
16+
14.00 Невероятно интерес-
ные истории 16+
15.00 Неизвестная история
16+
17.00, 02.25 Тайны Чапман
16+
20.00 Х/ф «Помпеи» 16+
22.00 Момент в истории 16+
23.30 Х/ф «Мemento» 18+

ТНТ

07.00, 05.50 Т/с «Интерны»
16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с
«Нейровася» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с
«Новые Жуки» 16+
23.00 Х/ф «Последний ру-
беж» 16+
01.00 Х/ф «Резидент» 18+
02.35, 03.25, 04.15 Однажды
в России 16+
05.00 Утро ТНТ-2025 16+

ОТВР

06.00 На приёме у главного
врача 12+
06.50, 02.15 Очевидно. Веро-
ятно 12+
07.30, 20.15 Календарь 6+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,
10.00, 10.50, 12.00,
13.00, 15.00, 18.00,
20.00 Новости
08.05, 08.35 Пёстрый мир.
Прямой эфир
09.05, 09.35, 10.05 Отраже-
ние. Прямой эфир
11.00, 00.55 Т/с «Женская
версия. Чисто советское
убийство» 16+
12.05, 13.10, 18.20 Отраже-
ние. Прямой эфир с
сурдопереводом

15.15 Х/ф «Начало» 12+
16.45 Нескучное дело 12+
17.00 Родительское собра-
ние. Прямой эфир
20.45, 04.10 Т/с «Триггер
новый» 16+
22.30 Х/ф «Странная женщи-
на» 12+
01.45 Отражение. Итоги 12+
02.55 Свет и тени 16+
03.20 Большая страна 12+

МИР

05.00, 04.40 Т/с «Школа вы-
живания от одинокой
женщины с тремя деть-
ми в условиях кризиса»
12+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00
Новости
06.15, 02.20 Наше кино.
История большой люб-
ви 16+
06.35, 10.10, 22.35 Т/с «Крас-
ные горы» 16+
12.30 Понять. Простить 16+
13.15 Мировое соглашение
16+
14.10, 15.05, 16.30, 18.20,
18.40 Дела судебные
16+
16.15 Обману. Нет 16+
18.00 Вместе каждый день
12+
20.30 Миллион за 5 минут.
Дети 6+
21.55 Игра в кино. Чемпионат
мира 16+
01.20 Первый Евразийский
канал 12+
03.10 Х/ф «Девушка с гита-
рой» 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.15 Доктор И... 16+
08.45 Х/ф «Детектив на кон-
чике пера» 16+
10.40, 04.20 Д/ф «Георгий
Жжёнов. Судьба резид-
ента» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00
События
11.50 Х/ф «Соколова подо-
зревает всех» 12+
13.45, 05.00 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05, 02.50 Х/ф «Некраси-
вая подружка» 16+
17.00, 01.25 Д/ф «Тайная
комната» 16+
18.15 Х/ф «Участок № 13»
16+
22.35 10 самых... 16+
23.05 Актёрские драмы 16+
00.00 События. 25-й час
00.30 Петровка, 38 16+
00.45 Д/ф «Настоящий де-
тектив» 16+

02.10 Хроники московского
быта 16+
05.30 Д/ф «Актёрские судь-
бы» 16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
16+
07.20, 19.00 Почерк эпохи
16+
07.45, 13.30 Т/с «Настоя-
щая война престолов».
«Брачные игры пре-
столов. 1461-1483» 16+
08.35 Д/ф «Забывтое ремес-
ло» 16+
08.50, 14.20 Х/ф «Трест, ко-
торый погнул» 0+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30,
23.35 Новости культу-
ры 16+
10.15 Вспоминая Алексея
Бартошевича. «Наблю-
датель» 16+
11.10, 23.50 XX Век 16+
12.45 Новости. Подробно.
Театр 16+
13.00, 23.05 Рэзтайм, или
Разорванное время 16+
15.30 2 Верник 2. Екатерина
Стулова и Дмитрий Су-
мин 16+
16.30 Пряничный домик.
«Народная душа То-
льянти» 16+
17.15, 01.05 35 лет россий-
скому Национальному
оркестру. Концерт в Кон-
цертном зале имени
П.И. Чайковского, 2023
г. Солист Владислав
Сулимский. Дирижёр
Александр Рудин 16+
18.30, 02.05 Жизнь замеча-
тельных идей 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Открытая книга. Анна
Лужбина. «Юркие
люди» 16+
20.30 Спокойной ночи, ма-
лыши!
20.45 Кино о кино 16+
21.30 Энигма. Омер Меир
Вельбер 16+
22.15 Т/с «Настоящая война
престолов». «Король и
император. 1515-1558»
16+

ЗВЕЗДА

05.35 Т/с «Тулеский-Тока-
рев» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00
Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир
16+
11.00 Д/с «Преступления в
сети: МВД против кибер-
мошенников» 16+

11.50, 13.25, 01.20 Х/ф «Игра
без правил» 12+
14.25, 15.05, 17.15 Т/с «На
рубеже. Ответный удар»
16+
15.00 Военные новости 16+
18.50 Спецрепортаж 16+
19.55 По горячим следам 16+
20.10 Код доступа 12+
22.45 Между тем 12+
23.15 Т/с «Каменская» 16+
02.55 Х/ф «Запасной игрок»
12+
04.10 Д/с «Шедевры военных
музеев» 12+
04.55 Д/с «Хроника Победы»
16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.30 По делам несо-
вершеннолетних 16+
07.40, 04.40 Давай разведём-
ся! 16+
08.40, 02.45 Тест на отцов-
ство 16+
11.00, 23.20 Д/с «Понять. Про-
стить» 16+
12.05, 00.30 Д/с «Порча» 16+
13.20, 01.25 Д/с «Знахарка»
16+
13.55, 01.50 Д/с «Верну любви-
мого» 16+
14.30, 02.20 Д/с «Голоса
ушедших душ» 16+
15.05 Х/ф «Вопреки очевид-
ному» 16+
19.00 Х/ф «Ведьмина лю-
бовь» 16+
04.25 6 кадров 16+

МАТЧ-TV

06.00, 04.55 Художественная
гимнастика. Небесная
грация. Прямая транс-
ляция из Китая
12.55, 15.25 Новости
13.00 Есть тема! Прямой
эфир
14.25 Век нашего спорта 12+
14.55 Тайны звезд спорта 12+
15.30, 23.05 Все на Матч! 12+
16.45 Д/ф «Шмелев» 12+
18.45 Хоккей. Фонбет Чемпи-
онат КХЛ. Прямая транс-
ляция
21.30 Бильярд. BetBoom Ку-
бок мира. Прямая транс-
ляция из Москвы
00.00 Смешанные едино-
борства. Трансляция из
Таиланда 16+
01.30 Вид сверху 12+
02.00 Театрализованное
спортивно-гимнастиче-
ское шоу Алексея Не-
мова «Легенды спорта.
Наследие». Трансляция
из Москвы 6+
03.55 Новости 0+

ПЯТНИЦА, 14 ноября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+
11.00, 12.15 Время покажет
16+
14.00, 17.00 Большая игра
16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
18.40 Человек и закон 16+
19.45 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.45 Голос. Дети. Новый
сезон 0+
23.40 Д/ф «Хаяо Миядзаки и
птица» 18+
01.50 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30,
20.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное
время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30 Т/с «Каменская» 16+

17.00 Прямой эфир 16+
21.30 Ну-ка, все вместе! 12+
00.25 Истории Большой
Страны 12+
01.25 Х/ф «Опавшие ли-
стья» 12+

НТВ

05.00, 11.00 Т/с «Морские
дьяволы» 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00 Сегодня
08.25 Мои университеты.
Будущее за настоя-
щим 6+
09.25, 10.35 Т/с «Морские
дьяволы» 16+
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 ДНК 16+
17.55 Жди меня 12+
20.00 Х/ф «Акушер» 16+
22.15 Т/с «Скорая помощь»
16+
00.20 Своя правда 16+
02.10 Захар Прилепин. Уро-
ки русского 12+
02.40 Квартирный вопрос 0+

03.30 Х/ф «Моя последняя
первая Любовь» 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Из-
вестия 16+
05.30, 09.30 Т/с «Великолеп-
ная пятёрка-2» 16+
08.30 Ваше здоровье! 12+
09.35 Т/с «Великолепная
пятёрка-5» 16+
13.30, 17.30 Т/с «След» 16+
19.40 Т/с «След. Новые ле-
гавы» 16+
23.10 Светская хроника 16+
00.10 Они потрясли мир 16+
01.50 Т/с «Условный мент-
5» 16+

РЕН-TV

05.00, 18.00, 02.00 Самые
шокирующие гипотезы
16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30
Новости 16+
09.00 Документальный спец-
проект 16+
10.00 Засекреченные списки
16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 Тайны Чапман 16+

17.00 Главные тайны мира
16+
20.00 Х/ф «Туннель: Опасно
для жизни» 16+
22.00 Х/ф «Гренландия»
16+
00.20 Х/ф «Искусство по
понятиям» 18+

ТНТ

07.00 Т/с «Интерны» 16+
14.00 Комеди Клуб 16+
22.00, 03.35 Однажды в
России 16+
23.00 Стендап рулетка 16+
00.00 Женский стендап 16+

ОТВР

06.00, 03.05 На приёме у
главного врача 12+
06.50 Моя история 16+
07.30, 20.15 Календарь 6+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,
10.00, 10.50, 12.00,
13.00, 15.00, 18.00,
20.00 Новости
08.05, 08.35 Пёстрый мир.
Прямой эфир
09.05, 09.35, 10.05 Отраже-
ние. Прямой эфир
11.00 Человек и судьба 16+
11.25 Почитаем! 12+

11.45 Нескучное дело 12+
12.05, 13.10, 18.20 Отра-
жение. Прямой эфир с
сурдопереводом
15.15 Х/ф «Дайте жалобную
книгу» 12+
16.45 Песня остаётся с чело-
веком 12+
17.00 На приёме у главного
врача 16+
20.45 Ректорат 12+
21.25 Х/ф «Объяснение в
любви» 12+
23.40 Х/ф «Самый главный
босс» 18+
01.15 Х/ф «Это случилось
однажды ночью» 12+
03.20 Х/ф «Луной был полон
сад» 12+
05.05 Большая страна: На
благо Отечества 12+

МИР

05.00 Т/с «Школа выживания
от одинокой женщины с
тремя детьми в условиях
кризиса» 12+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00
Новости
06.15, 01.10 Наше кино. Исто-
рия большой любви 16+
06.35, 10.10 Т/с «Красные
горы» 16+
12.30 Понять. Простить 16+

ПЯТНИЦА, 14 ноября

13.15 Мировое соглашение 16+
14.10, 15.05, 16.30, 18.20, 18.40 Дела судебные 16+
16.15 Обману. Нет 16+
18.00 Вместе каждый день 12+
19.40 Х/ф «Всадник без головы» 16+
21.40 Х/ф «Чингачук - Большой Змей» 16+
23.30 Х/ф «Сыновья Большой Медведицы» 16+
03.40 Х/ф «Белый клык» 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.25, 10.20, 11.50, 12.35, 15.10 Х/ф «Тайна за углом» 16+
11.30, 14.30, 17.50 События 14.55 Город новостей 16+
17.00 Актёрские драмы 16+
18.15 Х/ф «Участок № 13» 16+
22.00 В центре событий 16+
23.05 Хорошие песни 12+
00.35 Х/ф «Мачеха» 0+
02.05 Петровка, 38 16+
02.20 Закон и порядок 16+

02.45 Х/ф «Семь минус один» 16+
05.40 Д/ф «Назад в СССР» 16+
06.20 10 самых... 16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+
07.20, 19.00 Почерк эпохи 16+
07.45, 13.30 Т/с «Настоящая война престолов» 16+
08.35 Д/ф «Забывтое ремесло» 16+
08.50, 14.20 Х/ф «Трест, который лопнул» 0+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.25 Новости культуры 16+
10.15 Х/ф «Старый наездник» 12+
12.00 Открытая книга 16+
13.00 Рэнтайм, или Разорванное время 16+
15.30 Энигма 16+
16.30 Письма из провинции 16+
17.15 Концерт в Концертном зале имени П.И. Чайковского, 2025 г. Дирижёр Александр Рудин 16+

18.05 Д/ф «Чебоксары. Усадьба купца Федора Ефремова» 16+
18.30 Жизнь замечательных идей 16+
19.45 Искатели 16+
20.35 Линия жизни 16+
21.40 Х/ф «Русалка» 18+
23.40 2 Верник 2. Виталий Коваленко и Софья Шидловская 16+
00.35 Х/ф «Всадник по имени Смерть» 12+
02.20 М/ф 16+

ЗВЕЗДА

05.20 Т/с «На рубеже. Ответный удар» 16+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.20 Ищу своих 12+
10.15 Д/с «Преступления в сети: МВД против кибермошенников» 16+
11.10, 13.25 Х/ф «Досье человека в «Мерседесе» 16+
14.40, 15.05, 17.15 Т/с «Снайпер. Оружие возмездия» 16+
15.00 Военные новости 16+
19.40 Д/с «Загадки века» 12+
20.30 Д/с «Война миров» 16+

21.20 Спецрепортаж. Что русскому смешно... 16+
22.00 Здравствуйте, товарищи! 16+
23.30 Музыка+ 12+
00.55 Х/ф «Инспектор уголовного розыска» 12+
02.25 Х/ф «Будни уголовного розыска» 12+
03.50 Х/ф «Застава в горах» 12+

ДОМАШНИЙ

06.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 05.15 Давай разведёмся! 16+
08.25, 03.05 Тест на отцовство 16+
10.45, 23.45 Д/с «Понять. Простить» 16+
11.55, 00.55 Д/с «Порча» 16+
13.00, 01.45 Д/с «Знахарка» 16+
13.35, 02.15 Д/с «Верну любимого» 16+
14.10, 02.40 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
14.45 Х/ф «Не бойся, верь, люби» 16+
19.00 Х/ф «Дом для золушки» 16+
23.15 Уютное утро 16+
04.45 6 кадров 16+

06.05 Х/ф «Я так долго ждал тебя» 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Художественная гимнастика. Небесная грация. Прямая трансляция из Китая
13.40 Небесная грация 6+
14.00 Есть тема! Прямой эфир
15.25 Новости
15.30 Смешанные единоборства Прямая трансляция из Таиланда
19.30 Смешанные единоборства. Лучшее 16+
21.30 Бильярд. BetBoom Кубок мира. Прямая трансляция из Москвы
23.05 Все на Матч! 12+
00.30 Вы это видели 12+
01.30 Формула-1. Гаснут огни 12+
02.00 Театрализованное спортивно-гимнастическое шоу Светланы Хоркиной «Спортро-та». Трансляция из Москвы 6+
03.55 Новости 0+

СУББОТА, 15 ноября

ПЕРВЫЙ

06.00 Доброе утро 12+
09.00 Умницы и умники 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00, 12.00 Новости
10.15 К 90-летию со дня рождения Людмилы Гурченко. «Другая жизнь королевы» 0+
11.10 Вспомнить всё 12+
12.15 Поехали! 12+
13.10 Х/ф «Вокзал для двоих» 12+
15.50 Горячий лёд. Фигурное катание. Гран-при России 2025 г. Этап IV. Короткая программа 0+
16.55 Кто хочет стать миллионером? 12+
18.00 Вечерние новости
18.20 Пётр I. Последний царь и Первый император 12+
21.00 Время
21.35 КВН. Высшая лига 16+
23.55 Х/ф «Вкус счастья» 18+
01.30 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
08.00 Местное время
08.35 По секрету всему свету 12+
09.00 Формула еды 12+
09.25 Пятеро на одного 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 Наши. Военкоры 12+
12.00 Доктор Мясников 12+
13.00 Большие перемены 12+
14.30, 20.50 Местное время
14.50 Юморина-2025 16+
17.50 Привет, Андрей! 12+
21.00 Х/ф «Самая, самая» 16+
00.35 Х/ф «На качелях судьбы» 12+

НТВ

04.55 Х/ф «Родительский день» 16+
06.20 Жди меня 12+
07.20 Смотр 16+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 Поедем, поедим! 16+
09.20 Едим дома 0+
10.20 Главная дорога 16+
11.00 Живая еда 12+
12.00 Квартирный вопрос 0+
13.00 Сатья 16+
14.00 Концерт на миллион 16+
16.20, 02.00 ЧП. Расследование 16+
17.00 Своя игра 0+

18.00 Скандалы. Интриги. Расследования 16+
18.50 Ты не поверишь! 16+
20.00 Центральное телевидение 16+
21.00 Bravo! Бис! 12+
23.55 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоныан 16+
00.25 Квартирник НТВ у Маргулиса. Группа «Динамит» 16+
02.30 Дачный ответ 0+
03.20 Х/ф «Выйти замуж за генерала» 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 10.05 Т/с «Условный мент-5» 16+
09.00 Страна советов 16+
09.30 Стройназор 16+
10.20, 18.30 Т/с «Условный мент-6» 16+
22.10, 23.05 Т/с «Филин-4» 16+
00.00 Известия. Главное 16+
01.05 Светская хроника 16+
02.10 Т/с «Филин-2» 16+

РЕН-ТВ

05.00, 02.20 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00 Минтранс 16+
10.00 Самая полезная программа 16+
11.00, 13.00 Военная тайна 16+
15.00 СОВБЕЗ 16+
16.00 112 16+
16.55 Документальный спецпроект 16+
18.00 Засекреченные списки 16+
19.00 Добровозфире 16+
20.00 Победители 16+
21.30 Х/ф «Ангел-хранитель» 16+
00.05 Х/ф «Время возмездия» 18+

ТНТ

07.00, 03.45 Однажды в России 16+
10.35, 13.15, 15.55, 18.30 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+
21.00 Ярче звёзд 16+
23.00 Женский стендап 18+
00.00 Титаны 16+
02.20, 03.05 Женский стендап 16+

ОТВР

06.00 Тайны в искусстве 16+

06.10 Х/ф «Валерий Чкалов» 12+
08.00 Пётрый мир 12+
09.00, 15.50 Календарь 6+
09.30 Всё по-взрослому. Прямой эфир
10.30 Х/ф «Оскар» 12+
11.50, 15.00, 17.00, 19.00 Новости
11.55 Х/ф «Объяснение в любви» 12+
14.05, 05.05 Большая страна: На благо Отечества 12+
15.05 Спецрепортаж 12+
15.20 Песня остаётся с человеком 12+
15.35 Отчий дом 12+
16.15 Очевидно. Вероятно 12+
17.10 Наши в Голливуде. Д. Тёмкин 12+
17.20 Х/ф «Ва-банк» 12+
19.15 Очень личное 12+
19.55 Вспомнить всё 16+
20.25 Х/ф «Луной был полон сад» 12+
22.05 Х/ф «Хороший человек в Африке» 16+
23.40 Х/ф «Пьета» 18+
01.20 Х/ф «Страсть любви» 16+
03.15 На приёме у главного врача 12+
03.35 Х/ф «Дайте жалобную книгу» 12+

МИР

05.00, 07.50 М/ф 12+
05.30 Всё, как у людей 6+
05.55 Х/ф «Любимая женщина механика Гаврилова» 16+
07.15 Исторический детектив 16+
08.30 Игра в кино. М/ф 16+
09.15, 10.10 Х/ф «Через тернии к звёздам» 16+
10.00, 13.00, 18.00 Новости
12.45, 13.15 Х/ф «Большое космическое путешествие» 12+
14.30 Х/ф «Москва-Кассиопея» 12+
16.15 Х/ф «Отроки во Вселенной» 16+
18.15 Т/с «Ночные ласточки» 16+
02.05 Х/ф «Возвращение Василия Бортникова» 16+
03.50 Наше кино. История большой любви 16+

ТВЦ

06.50 Православная энциклопедия 6+
07.15 Х/ф «Овраг» 12+
09.00 Здоровый смысл 16+
09.35 Смех, дрожь и видео 16+
10.05 Мифы о еде 16+

10.55 Просто & вкусно 6+
11.30, 14.30, 23.35 События
11.50 Смешите меня семеро 16+
12.40 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» 16+
13.10, 14.50 Х/ф «Почтальонша» 16+
17.15 Х/ф «Почтальонша. Зеркало и балерина» 16+
19.00 Х/ф «Почтальонша. Похищенное письмо» 16+
21.00 Постскриптум 16+
22.10 Право знать! 16+
23.45, 02.00, 02.40, 03.20, 04.00 Д/ф «Тайная комната» 16+
00.25 Д/ф «Русские тайны» 18+
01.05 Спецрепортаж 16+
01.30 Хватит слухов! 16+
04.40 Д/ф «Назад в СССР» 16+
05.20 Закон и порядок 16+

РОССИЯ К

06.30 Библийский сюжет 16+
07.05, 02.40 М/ф 16+
07.50 Х/ф «Летние гастроли» 0+
09.10 Мы-грамотеи! 16+
09.55 Подземные дворцы для вожда и синицы 16+
10.35 Х/ф «Очередной рейс» 16+
12.10 Земля людей. 16+
12.40 Черные дыры. Белые пятна 16+
13.20, 01.00 Д/ф «Мир дикий природы-по следам Фернана Магеллана» 16+
14.15 Рассказы из русской истории 16+
15.30 Х/ф «Старые стены» 0+
17.00 Большая опера 16+
19.00 Д/ф «Энциклопедия загадок» 16+
19.30 Новости культуры 16+
19.45 К 90-летию со дня рождения Людмилы Гурченко. Телеверсия спектакля «Люся. Признание в любви» 16+
21.35 Людмила Гурченко. Любимые песни 16+
22.00 Агора. Ток-шоу 16+
23.00 Х/ф «Крепость чистоты» 16+
01.55 Искатели 16+
ЗВЕЗДА
05.30, 03.45 Х/ф «Старая, старая сказка» 6+
07.10 Х/ф «Акваланги на дне» 6+

09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15 Второе мнение 12+
09.45 СССР. Знак качества 12+
10.35 Не факт! 12+
11.05 Легенды музыки 12+
11.35 Легенды кино 12+
12.30 Жить после 16+
13.20 Х/ф «А зори здесь тихие...» 12+
17.25, 19.25 Х/ф «28 панфиловцев» 16+
20.10 Т/с «Снайпер. Оружие возмездия» 16+
00.00 Х/ф «Досье человека в «Мерседесе» 16+
02.20 Х/ф «Голубые дороги» 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.00 Х/ф «Я так долго ждал тебя» 16+
09.25 Ешь. Готовь. Худей! 16+
09.55 Уютное утро 16+
10.25 Х/ф «Талисман для золотой рыбки» 16+
14.45 Х/ф «Соль по вкусу» 16+
19.00 Х/ф «Забывтый рецепт любви» 16+
23.15 Х/ф «Беззащитное сердце» 16+
02.50 6 кадров 16+
03.00 Х/ф «Срок давности» 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Смешанные единоборства. Трансляция из США 16+
07.00, 09.00 Новости
07.05, 13.50, 16.30, 20.15, 23.35 Все на Матч! 12+
09.05 М/ф «Команда Матч» 0+
09.25 Формула-1. Гаснут огни 12+
09.55 Смешанные единоборства. утешее 16+
11.55 Футзал. Бетсити Суперлига. Прямая трансляция
14.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
17.00 Футбол. BetBoom матч сборной. Россия-Чили. Прямая трансляция из Сочи
22.00 Бильярд. BetBoom Кубок мира. Прямая трансляция из Москвы
00.35 Д/ф «Криштиану Роналду. Единственный и неповторимый» 12+
02.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины 6+
03.55 Новости 0+

ПЕРВЫЙ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 Игрой, гармонь любима! 12+
06.55 Часовой 12+
07.25 Здоровье 16+
08.30 Золотая коллекция Союзмультфильма 0+
09.10 Непутевые заметки 12+
09.30 Мечталлион. Национальная Лотерея 12+
10.15 Жизнь других 12+
11.05 Повара на колесах 12+
12.15 Будем жить! 16+
13.10 Х/ф «Легенда о самбо» 12+
15.10 Видели видео? 0+
16.30 Горячий лёд. Фигурное катание. Гран-при России 2025 г. Этап IV. Произвольная программа 0+
18.00 Вечерние новости
18.50 Концерт ко дню рождения Александры Пахмутовой «Музыка нашей любви» 12+
21.00 Время
23.00 Т/с «Опасная близость» 18+
00.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.30, 01.40 Х/ф «Вопреки судьбе» 12+
07.20 В кругу друзей 12+
08.00, 14.30 Местное время
08.35 Когда все дома 12+
09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00 Вести
11.30 Наши. Военкоры 12+
12.00 Доктор Мясников 12+
13.00 Судьба человека 12+
15.00 Парад юмора 16+
17.50 Песни от всей души 12+
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин 16+
23.00 Воскресный вечер 12+

НТВ

05.15 Х/ф «Дубля не будет» 16+
07.00 Центральное телевидение 16+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 У нас выигрывают! 12+
10.20 Первая передача 16+
11.00 Чудо техники 12+
12.00 Дачный ответ 0+

13.00 НашПотребНадзор 16+
14.00 Однажды... 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20, 04.20 Человек в праве 16+
17.00 Следствие вели... 16+
18.00 Новые русские сенсации 16+
19.00 Итоги недели
20.20 Шоу Аватар. Новый сезон 12+
23.40 Звезды сошлись 16+
01.15 Основано на реальных событиях 16+

ПЯТЫЙ

05.00 Т/с «Филин-2» 16+
05.35, 09.30 Т/с «Витязи-2» 16+
09.00 Фирменный рецепт 12+
22.40 Х/ф «Джокер. Возмездие» 16+
00.25 Т/с «Отдел С.С.С.Р» 16+
03.30 Х/ф «Настоящий-2» 16+

РЕН-ТВ

05.00, 23.55 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30 Новости 16+
08.55 Самая народная программа 16+
09.25 Знаете ли вы, что? 16+
10.25 Наука и техника 16+
11.30 Д/с «Легенды и мифы» 16+
12.55 Неизвестная история 16+
14.00 Купи-продай 16+
14.55 Безумные факты 16+
16.00 112 16+
16.55 Х/ф «Идеальный побег» 16+
18.45 Х/ф «Цикада 3301: Квест для хакера» 16+
20.40 Х/ф «Гениальное ограбление» 16+
23.00 Итоговая программа 16+

ТНТ

07.00, 03.15 Однажды в России 16+
09.45 Время завтрака 16+
10.20, 12.50, 15.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+
18.00 Звезды в джунглях 16+
21.00 Титаны 16+
23.35 Шоу Воли 16+
01.00 Ярче звезд 16+
02.30 Женский стендап 16+
05.00 Утро ТНТ-2025 16+

06.00 Х/ф «Это случилось однажды ночью» 12+
07.45 От прав к возможностям 12+
08.00 Пёстрый мир 12+
09.00, 16.00 Календарь 6+
09.30 Всё по-взрослому. Прямой эфир
10.30 На приеме у главного врача 12+
11.25, 12.05, 03.55 Х/ф «Девушки из Рошфора» 12+
12.00, 15.00, 17.00, 19.00 Новости
13.35 Почитаем! 12+
13.50 Конструкторы будущего 12+
14.05 Большая страна: На благо Отечества 12+
15.05 Моя история 16+
16.30 Свет и тени 16+
17.10 Наши в Голливуде. Б. Кауфман 16+
17.20 Х/ф «Ва-банк 2, или Ответный удар» 12+
19.15 Клуб главных редакторов 12+
20.15 Х/ф «Прохиндида, или Бег на месте» 12+
21.40 Х/ф «Страсть любви» 16+
23.35 Д/ф «Толстые и тонкие» 16+
00.40 Х/ф «Валерий Чкалов» 12+

МИР

05.00, 03.05 Наше кино. История большой любви 16+
05.05 М/ф 12+
05.45 Х/ф «Девушка с гитарой» 16+
07.40 Наше кино. Неувядающие. К 90-летию Л. Гурченко 16+
08.15 Диктор делает 16+
08.45 Фазендалайф 6+
09.15, 10.15 Х/ф «Всадник без головы» 16+
10.00, 13.00 Новости
11.35, 13.15 Х/ф «Сыновья Большой Медведицы» 16+
13.50 Х/ф «Чингачгук - Большой Змей» 16+
15.40 Х/ф «След Сокола» 16+
18.00 Вместе 16+
19.00 Х/ф «Текумзе» 16+
20.50 Х/ф «Белые волки» 16+
22.55 Х/ф «Братя по крови» 16+
00.30 Х/ф «Вождь Белое Перо» 16+
01.45 Х/ф «Пятнадцатилетний капитан» 16+

05.50 Х/ф «Кем мы не станем» 16+
07.20 Х/ф «Охота» 16+
10.55 Полезная программа 6+
11.30, 00.30 События
11.50 Наша смешная жизнь 16+
12.35 Х/ф «Мачеха» 0+
14.30, 05.25 Московская неделя 12+
15.00 Хроники московского быта 16+
15.55 Д/ф «Настоящий детектив» 16+
16.45 Д/ф «Русские тайны» 16+
17.30 Х/ф «Входите, открыто!» 16+
21.05 Х/ф «Репейник» 12+
00.45 Петровка, 38 16+
00.55 Х/ф «Доктор Иванов. Удар» 12+
03.45 Москва резиновая 16+

РОССИЯ К

06.30, 02.20 М/ф 16+
07.25 Х/ф «Старые стены» 0+
09.00, 00.55 Диалоги о животных 16+
09.40 Острова 16+
10.20 Х/ф «Кое-что из губернской жизни» 0+
11.50 Неизвестные маршруты России 16+
12.35 Невский ковчег. Теория невозможного 16+
13.00 Д/ф «Элементы» 16+
13.35 Игра в бисер 16+
14.15 Х/ф «Остров сокровищ» 0+
15.45 Д/ф «Сладкий яд театра» 16+
16.30 Картина мира 16+
17.10 Пешком... 16+
17.35 Романтика романа 16+
18.40 Х/ф «Разведка. Невидимки» 16+
19.30, 19.45 Новости культуры 16+
20.25 Х/ф «Почти смешная история» 0+
22.50 Кинескоп 16+
23.30 Х/ф «Летние гастроли» 0+
01.35 Искатели 16+

ЗВЕЗДА

05.15, 03.10 Х/ф «Весенний призыв» 12+
06.50 Х/ф «28 панфиловцев» 16+
09.00 Новости недели 16+
09.25 Служу России 12+

09.55 Военная приёмка 12+
10.40 Легенды армии 12+
11.30 Д/с «Легенды госбезопасности» 16+
12.20 Д/с «Война миров» 16+
13.10 Код доступа 12+
14.00 Улика из прошлого 16+
14.50 Скрытые угрозы 16+
15.40 Д/с «Секретные материалы» 16+
16.30 Д/с «Загадки века» 12+
17.20 Спецрепортаж. Что русскому смешно... 16+
18.00 Главное 16+
19.40 Д/с «Легенды советского сыска» 16+
23.00 Фетисов 12+
23.55 Х/ф «А зори здесь тихие...» 12+
04.40 Д/с «Шедевры военных музеев» 12+

ДОМАШНИЙ

06.30 Х/ф «Я так долго ждал тебя» 16+
09.15, 09.45 Метод Рогова 16+
10.20 Пять ужинов 16+
10.35 Х/ф «Люблю тебя, как есть» 16+
14.55 Х/ф «Недостойные наследники» 16+
19.00 Х/ф «Абрикосовая горечь» 16+
23.25 Х/ф «Портрет любимого» 16+
02.40 6 кадров 16+
02.45 Т/с «Эффект Матроны» 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Смешанные единоборства. Прямая трансляция из США
09.00 Смешанные единоборства. Прямая трансляция из Японии
14.00, 17.00, 20.00, 23.35 Все на Матч! 12+
14.55 Футбол. Товарищеский матч. Прямая трансляция
17.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
21.00 Смешанные единоборства. Трансляция из США 16+
00.35 Д/ф «Мэнни Пахьяо. Непреодолимая сила» 16+
02.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига 6+
03.55 Новости 0+

Не ягода, а золото! Облепиха!



Облепиха представляет собой небольшой кустарник, усыпанный яркими оранжевыми ягодами, обладающими уникальными полезными свойствами. Эти ягоды содержат множество витаминов и микроэлементов, необходимых для поддержания здоро-

вья и предотвращения различных заболеваний. В состав облепихи входят калий, кальций, магний, железо, бор, фосфор, аминокислоты, каротиноиды и флавоноиды. Кроме того, она богата витаминами А, С, В1, В2, В3, В6, В9 и Е. По содержанию витамина С облепиха превосходит даже цитрусовые.

Ягоды облепихи обладают мощным противовирусным эффектом и укрепляют иммунную систему. Благодаря витаминам А и Е, они также оказывают противовоспалительное действие и способствуют ускоренному заживлению ран. Эти вещества не только укрепляют ткани, но и улучшают обменные процессы в организме.

Регулярное употребление облепихи помогает выработке серотонина, важного для нормального функционирования нервной системы, что способствует улучшению настроения и снижению симптомов депрессии. Высокое содержание витамина С стимулирует производство коллагена, что положительно сказывается на состоянии кожи, делая её более здоровой и упругой.

Для поддержания иммунной системы облепиху можно употреблять в све-

жем виде, готовить из неё морсы или добавлять в чай. Однако следует помнить, что свежие плоды и сок могут повышать кислотность желудка, поэтому их не рекомендуется употреблять при мочекаменной болезни. С осторожностью облепиху следует включать в рацион людям с заболеваниями поджелудочной железы, желчного пузыря, печени и желудочно-кишечного тракта.

Чтобы сохранить облепиху на длительный срок, лучше всего её заморозить. Для приготовления заготовок с сахаром рекомендуется использовать только свежие ягоды. Собирать плоды следует, когда они полностью созреют, и аккуратно укладывать их в чистые корзины, выстланные бумагой. Также можно использовать целлофановые пакеты, что поможет сохранить ягоды дольше.

Облепиху можно хранить и при более высоких температурах, но в этом случае её срок годности будет короче. Важно регулярно проверять ягоды и удалять испорченные.

Пресс-служба
филиала ФГБУ «ЦОК АПК»
в Кабардино-Балкарской Республике

■ КОМПЬЮТЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Как распознать мошенника в телефонном режиме

Мошеннических схем много, и регулярно появляются новые. Чтобы не стать жертвой обмана, полезнее знать не столько сами схемы, сколько ключевые признаки того, что вы столкнулись с мошенником.

По статистике, в четырех из пяти случаев клиенты банков теряют свои деньги не из-за хакерской атаки, а из-за того, что сами их отдают или сообщают мошенникам реквизиты карт. То есть, киберпреступники - это по большей части не столько хакеры, столько психологи, которые «взламывают» не компьютер (ноутбук, телефон, планшет и другое), а сознание своей жертвы.

По каким же признакам можно распознать мошенников

На вас выходят сами

Кто-то сам звонит (пишет письмо, присылает ссылку и так далее). Вне зависимости от того, кем он представляется, - сотрудником банка, полицией, магазина, братом-миллионером...

Разговор касается денег или вашей банковской карты

Важно помнить, что у мошенников единственная цель - ваши деньги. Ключ к ним - банковская карта. Если вас просят перевести деньги на некий счет, заплатить налог, бронь, штраф, внести залог, аванс или совершить другие действия, связанные с денежным переводом или раскрытием данных карты - это скорее всего мошенники.

Делают супер-выгодное предложение или пугают

Вам делают супер-выгодное предложение: щедрые выплаты, призы, невероятно привлекательные условия по кредитам и депозитам, инвестиционные продукты, обещающие огромную доходность. При этом вас убеждают, что нельзя упускать шанс получить сразу много денег, надо обязательно использовать уникальную возможность.

Противоположная схема - вас пытаются запугать: деньги вот-вот украдут, спишут со счета, вы лишитесь потенциального дохода. Имейте в виду, что у мошенников всегда заготовлены ответы на возможные вопросы. Поэтому

не вступайте в беседу, ведь чем больше информации, тем крепче вас «подсаживают на крючок».

Помните, если вам обещают многое, требуя взамен малое, то вы лишитесь либо малого, либо всего, что есть на карте, но так и не получите ничего взамен.

Морально давят, требуют принять решение немедленно

Мошенники работают с большим количеством людей. Им некогда долго возиться с каждым по отдельности. Кроме того, их задача - не дать жертве опомниться. Поэтому они всегда требуют от человека быстрого принятия решений, действуют уверенно и агрессивно. Если вы чувствуете, что на вас давят, угрожают, ставят условие сделать покупку, совершить транзакцию «либо сейчас, либо никогда» - прерывайте общение. Это точно мошенники.

Запрашивают информацию о банковской карте

Банки обязаны отслеживать подозрительные операции со счетами своих клиентов. Если у банка возникает подозрение, что совершается несанкционированная операция, его представитель может связаться с владельцем счета и уточнить, действительно ли он совершает операцию. Владелец счета должен подтвердить или не подтвердить операцию - на этом общение заканчивается.

Мошенники же начинают уживать разные данные: коды из СМС, номер карты, трехзначный код на ее обратной стороне, ПИН-код и так далее. Важно помнить, что настоящий сотрудник банка никогда и ни при каких обстоятельствах не будет запрашивать у человека данные его карты. Если кто-то пытается это сделать, прервите разговор - вы общаетесь с мошенником.

Если вы будете всегда помнить об этих признаках, то вне зависимости от хитрости и новизны мошеннической схемы не попадете в расставленные сети.

Если после разговора с незнакомцем у вас возникли какие-то сомнения или вопросы, перезвоните в свой банк по номеру телефона, указанному на его сайте или банковской карте, и уточните интересующую вас информацию.

ОМВД России по Майскому району

■ МВД

Профилактика преступлений в сфере семейно-бытовых отношений

В 2025 году увеличилось число преступлений, совершенных по бытовым причинам. Ежедневно сотрудники полиции сталкиваются с совершением преступлений и правонарушений в сфере семейно-бытовых отношений.

Как показывает практика, основную часть бытовых преступлений составляют побои. Основными причинами совершения бытовых преступлений являются разлад и разногласия в семьях, как правило, злоупотребление спиртными напитками приводит к ссорам и скандалам, которые нередко перерастают в драку. Зачастую пострадавшие от домашнего насилия не об-

ращаются в органы внутренних дел, не желая выносить «сор из избы», что приводит к безнаказанности и распушенности виновных, к очередным скандалам и рукоприкладству.

Отделом МВД России по Майскому району принимаются организационные и практические меры, направленные на предупреждение преступлений и пресечение административных правонарушений, совершенных в сфере семейно-бытовых отношений, лицами в состоянии алкогольного опьянения, ранее судимыми, состоящие на профилактических учетах. В целях недопущения преступлений в сфере быта на территории Майского района проведено оперативно-

профилактическое мероприятие «Быт». Проводится анализ периодичности поступления заявлений потерпевших о нанесении им побоев теми же обидчиками (как правило это мужья или сожители), также с семейными дебоширами и неблагополучными семьями, которые стоят на учете, проводится профилактическая работа.

Если вы стали жертвой насилия или вам известно о таких фактах, Отдел МВД России по Майскому району просит вас незамедлительно обращаться в дежурную часть Отдела МВД по Майскому району ул. Трудовая, 56, Майский, тел./факс (886633) 2-15-02, 02.

О порядке подачи и рассмотрения заявлений о преступлениях, обжалования неправомерных действий сотрудников органов внутренних дел

Приём заявлений и сообщений о преступлениях и об административных правонарушениях осуществляется круглосуточно оперативным дежурным дежурной части вне зависимости от времени и места совершения противоправного деяния.

Уполномоченные сотрудники органов внутренних дел обязаны принять любые заявления и сообщения о преступлениях (административных правонарушениях) только вне пределов административных зданий территориальных органов МВД России (или в зданиях, где дежурные части не предусмотрены).

Не имеет значения полнота информации о нарушении закона. Устанавливать обстоятельства происшествия, проводить по заявлению и сообщению проверку или расследование, принимать необходимые меры - работа полиции. Тем не менее, помните: от того, насколько точно и подробно будут изложены известные вам сведения об инциденте, зависит успешная работа стражей порядка.

Анонимное заявление о преступлении не может служить поводом для возбуждения уголовного дела.

При личном обращении

предъявите удостоверяющие личность документы, а при обращении по телефону - назовите фамилию, имя, отчество, адрес проживания и контактный телефон. Вас официально предупредят об уголовной ответственности за заведомо ложный донос.

При приеме заявления и сообщения о преступлении или административном правонарушении в дежурной части заявителю должны выдать талон-уведомление о принятом заявлении, где указан регистрационный номер, который позволит отследить проводимую по вашему делу работу.

Соответственно, заявление (сообщение) может быть изложено, как в письменной, так и в устной форме.

Информация о решении по заявлению в течение 24 часов с момента его принятия направляется заявителю в письменной форме или в форме электронного документа. По каждому заявлению о преступлении может быть принято одно из решений: о возбуждении уголовного дела, об отказе в возбуждении уголовного дела, о направлении по подследственности.

Информацию о ходе и результатах рассмотрения заявления и сообщения можно получить, записавшись на личный прием к руководителю органа внутренних дел, в котором оно было по-

дано. Имейте в виду, если рассмотрение вашего заявления и сообщения о преступлении не входит в компетенцию органов внутренних дел - оно будет перенаправлено в соответствующий федеральный государственный орган в соответствии с правилами подследственности.

Заявления о преступлении по уголовным делам частного обвинения по результатам их рассмотрения направляются сразу в суд.

В случае несогласия с решениями и иными действиями (бездействием) следователя или дознавателя, гражданин имеет право обжаловать их у руководителя следственного органа, прокурора, либо в суде.

Если вы считаете, что ваши права нарушены - следует как можно быстрее сообщить об этом в полицию. С заявлением (или сообщением) о преступлении, либо об административном правонарушении можно обратиться в любое время: лично в территориальные органы МВД России, в том числе в ОМВД России по Майскому району (адрес: г. Майский, ул. Трудовая, д. 56), через официальные сайты, по мобильному телефону «102».

Отказ в приеме сообщения о преступлении может быть обжалован прокурору или в суд в порядке, установленном статьями 124 и 125 УПК РФ.

■ СОЦОБЕСПЕЧЕНИЕ

Отделение СФР по КБР оплатило услуги по родовым сертификатам более 5 тыс. беременным женщинам

С начала 2025 года отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике оплатило услуги по родовым сертификатам 5 807 беременным женщинам и 6 283 малышам. Всего на эти цели региональное Отделение фонда направило 71 млн. рублей.

Родовой сертификат — это электронный документ, который дает право женщине на бесплатное получение некоторых видов медицинских услуг в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения. Услуги по родовому сертификату предоставляются в период беременности, при родах и после рождения малыша. Кроме того, сертификат позволяет самостоятельно выбрать женскую консультацию, где беременная женщина будет наблюдаться, и роддом, в котором будет рожать. Документ формируется при первом посещении женской консультации, родильного дома или детской поликлиники.

Для оформления документа нужно обратиться в женскую консультацию, в которой она состоит на учете, и представить следующие документы: паспорт, полис обязательного медицинского страхования (ОМС) и СНИЛС.

Сертификат включает в себя три талона, каждый из которых предназначен для определенного этапа оказания медицинской помощи:

- талон № 1 (женские консуль-

тации) оплачиваются услуги по оказанию медицинской, правовой, психологической и медико-социальной помощи женщинам в период беременности;

- талон № 2 (родильные дома) оплачиваются услуги по оказанию женщине и новорожденному медицинской помощи во время родов и в послеродовой период;

- талон № 3 (детские поликлиники) предназначен для оплаты услуг диспансерного наблюдения за ребенком в течение первого года жизни.

В случае если медицинская помощь оказывается будущей маме на платной основе, сертификат не формируется. Обращаем внимание, что родовый сертификат оформляют на женщину, а не на ребенка, поэтому даже при появлении на свет двух и более детей будущей маме выдается один сертификат.

Актуальную информацию о мерах поддержки беременным женщинам можно узнать на официальном сайте Отделения СФР по Кабардино-Балкарской Республике, а также официальных аккаунтах: ВКонтакте, Одноклассники и Телеграм.

За более подробной консультацией, вы можете обратиться к специалистам единого контактного центра, позвонив по телефону 8-800-1-00000-1 пн.-чт.: с 9.00 до 18.00, пт.: с 9.00 до 16.45 (без перерыва).

Пресс-служба
отделения СФР по КБР

■ РОСКАДАСТР

Льготы для участников СВО и членов их семей

В филиале ППК «Роскадастр» по Кабардино-Балкарской Республике действуют льготы для участников специальной военной операции (СВО) и членов их семей. Эти меры поддержки направлены на упрощение процедур, связанных с получением информации о недвижимости и оформлением на нее документов.

С января 2025 года ветераны боевых действий и другие категории заявителей, установленные Приказом Росреестра (№ П/0335/24 от 28.10.2024), могут получить скидку 50% от суммы государственной пошлины при запросе сведений из Единого государственного реестра недвижимости (ЕГРН).

«Скидка применяется при запросе сведений о недвижимости, принадлежащей ветерану боевых действий. Если информацию запрашивает представитель, то он должен предъявить доверенность и документ, подтверждающий право на получение льготы доверителем», - сообщает начальник отдела предоставления сведений филиала ППК «Роскадастр» по

Кабардино-Балкарской Республике Сабина Созаева.

Также установлена скидка в размере 50% на проведение кадастровых работ и технической инвентаризации для участников СВО и их семей. А поступающие письменные обращения от данной категории граждан рассматривают в приоритетном порядке, максимальный срок рассмотрения составляет 10 рабочих дней.

При обращении не забудьте документально подтвердить право на получение льготы.

Региональный Роскадастр поможет оформить недвижимость в другом регионе без лишних трат

Экстерриториальное оформление недвижимости — это процесс регистрации прав на объекты недвижимости, который не ограничивается определенной территорией или регионом. Это значит, что граждане могут оформлять документы на недвижимость в любом регионе страны, независимо от места их постоянного проживания или фактического нахождения объекта. Данная возможность была введена в 2017 году для упрощения процедур, связанных с оформлением недвижимости, и сокращения бюрократических барьеров.

Например, житель Кабардино-Балкарской Республики решил купить недвижимость в Краснодаре. Отправиться в Краснодар оформлять право собственности на покупку нет необходимости,

обратиться в региональный филиал ППК «Роскадастр» или офис многофункционального центра. Несмотря на то, что заявление принято по месту нахождения гражданина, все учетно-регистрационные действия будут произведены по месту нахождения объекта недвижимости. При этом гражданин получит готовые документы в офисе подачи заявления в установленный срок.

Важно! Прием заявления, предусматривающего экстерриториальные услуги Росреестра бесплатный, при этом оплачивается государственная пошлина за осуществление учетно-регистрационных действий.

«За годы работы экстерриториального принципа мы помогли оформить недвижимость в разных регионах нашей страны. Самыми удаленными субъектами, ППК «Роскадастр» по КБР

где наши земляки оформили недвижимость, стали Мурманская область и Красноярский край», - сообщила исполняющая обязанности начальника межрайонного отдела филиала ППК «Роскадастр» по Кабардино-Балкарской Республике Людмила Чочаева.

Экстерриториальный принцип упрощает не только сделки купли-продажи недвижимости в других регионах, также он упрощает процесс вступления в наследство, принятия объекта недвижимости в дар, исправления выявленных неточностей и даже установления грани земельного участка.

Для удобства рекомендуем заранее записаться и выбрать удобное время посещения офиса регионального филиала ППК «Роскадастр». Это можно сделать по телефону в городе Нальчике 93-00-17.

Всемирный день хлеба: история, традиции, качество и модные тренды от ЦОК АПК

Всемирный день хлеба (World Bread Day), ежегодно отмечающийся в мире 16 октября, был учрежден в 2006 году по инициативе Международного союза пекарей и пекарей-кондитеров. Выбор даты обусловлен тем, что 16 октября 1945 года была создана Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН, занимающаяся обеспечением глобальной продовольственной безопасности и отмечающая в этом году свое 80-летие.

Издrevле хлеб считался священным продуктом и символом жизни. Его приготoвление было передаваемым из поколения в поколение ритуалом, угощение им – символом гостеприимства и доброй воли.

Гениальное открытие древних египтян – разрыхление теста способом брожения – по сути является предтечей современной технологии хлебопечения. В основе этого сложного биохимического процесса лежит действие хлебопекарных дрожжей и молочнокислых бактерий.

Самый древний русский хлеб – это ле-

пешка. Её готовили из непросеянной муки, тесто замешивали на воде и выпекали на раскаленных камнях.

На Руси хлеб считался символом гостеприимства. Если в дом приходили гости, их встречали хлебом и солью в знак уважения и радушия. Гости отламывали кусочек хлеба, обмакивали его в соль и съедали, после чего могли пройти дальше в дом. Данная традиция сохранилась и до наших дней в свадебных ритуалах.

Хлеб был связан также с духовными представлениями на Руси. В древних славянских мифах хлеб ассоциировался с рожевыми – божествами, отвечающими за плодородие и благополучие. После крещения Руси хлеб стал символом тела Христова и получил особое значение в христианских обрядах.

В России хлеб и хлебобулочные изделия представлены широким ассортиментом: ржаной и пшеничный хлеб, булки, халы, калачи, крендели, баранки, пряники и т.д. Это связано, в первую очередь, с выращиванием в нашей стране различных хлебных злаков, а также с многонациональностью и

разнообразием культур.

В последние годы в мире особое внимание уделяется обогащению хлеба различными полезными веществами, придающими ему лечебные и профилактические свойства. Лечебный и профилактический эффект от употребления диетических хлебобулочных изделий обеспечивается либо добавлением в рецептуру дополнительных компонентов, либо исключением нежелательных, а также изменением технологии их приготовления. Обогащение хлебобулочных изделий добавками с функциональной направленностью остается востребованным и актуальным. Особенно ценными являются натуральные добавки, которые дарят хлебу полезные для здоровья вещества и благоприятно влияют на технологию хлебопечения.

Сырье, используемое при производстве хлеба, должно соответствовать строгим государственным стандартам, для чего проходит процедуру лабораторного контроля, в том числе в ФГБУ «ЦОК АПК».

Современное оснащение испытатель-

ных лабораторий Центра, высокая квалификация специалистов, более чем вековая экспертиза в контроле качества зерна и продуктов его переработки (ЦОК АПК – правопреемник Государственной хлебной инспекции) позволяют быстро и точно определять качественные показатели муки, а также реологические свойства теста (вязкость, упругость, растяжимость), проводить испытания на показатели безопасности (тяжелые металлы, радионуклиды, пестициды и др.). Итоговая оценка качества хлебобулочных изделий производится методом пробной лабораторной выпечки.

По данным ФАО, более 2 миллиардов жителей Земли в 2024 году не имели постоянного доступа к достаточному количеству питательной и безопасной пищи. Всемирный день хлеба – еще одно напоминание о его важности и ценности для человека, необходимости бережно относиться к земле, которая служит его источником, ценить труд людей, работающих на ней, развивать и поддерживать сельское хозяйство.

Про исследования ППЖ

В рамках соблюдения Федерального закона от 14 июля 2022 г. № 248-ФЗ «О побочных продуктах животноводства и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» испытательная лаборатория филиала ФГБУ «ЦОК АПК» в Кабардино-Балкарской Республике расширила область аккредитации по исследованиям побочных продуктов животноводства.

Испытательная лаборатория проводит исследования побочных продуктов животноводства на показатели с учетом требований Постановления Правительства Российской Федерации от 31.10.2022 №1940 «Об утверждении требований к обращению побочных продуктов».

Орган инспекции филиала ФГБУ «ЦОК АПК» в Кабардино-Балкарской Республике также расширил область аккредитации по данному направлению. При этом, предоставление услуг по отбору проб и проведения экспертизы безопасности и качества побочных продуктов животноводства увеличит источник дохода.

Кабардино-Балкарская Республика и Республика Северная Осетия – Алания входят в зону деятельности филиала по данному направлению. В этих регионах исследования образцов иными лабораториями не проводятся.

Лейкоз КРС: профилактика и методы борьбы

Лейкоз крупного рогатого скота представляет собой серьезное хроническое инфекционное заболевание. Его возбудителем является вирус лейкоза крупного рогатого скота (ВЛКРС), который передается через кровь, молоко, молозиво, слюну и другие биологические жидкости. Болезнь может распространяться при нарушении правил асептики и антисептики во время ветеринарных и зоотехнических процедур, а также через кровососущих насекомых.

Специалист отдела исследований болезней животных филиала ФГБУ «ЦОК АПК» в Кабардино-Балкарской Республике Оксана Хагожеева подчеркнула важность регулярных диагностических исследований на лейкоз. Это необходимо для предотвращения значительных экономических потерь, связанных с заболеванием, снижением продуктивности, выбраковкой животных и увеличением затрат на противолейкозные мероприятия и пастеризацию молока. Такие исследования позволяют своевременно выявлять возбудителя и поддерживать эпизоотологическую стабильность.

Лейкозом могут страдать как молодые, так и взрослые животные. Основные симптомы включают увеличение лимфоузлов, снижение молочной продуктивности и массы тела, а также повышенную утомляемость. Важно отметить, что на сегодняшний день лечение лейкоза КРС не разработано, а вакцины находятся в стадии разработки. Больные животные подлежат немедленной выбраковке и убою.

Для профилактики и борьбы с лейкозом необходимо соблюдать ветеринарно-санитарные требования при содержании, кормлении и обслуживании животных. Вновь поступившие животные должны проходить обязательный карантин в течение 30 дней. Регулярные клинические осмотры, своевременная диагностика и мероприятия по оздоровлению стада играют ключевую роль в предотвращении распространения заболевания. Больные животные должны быть немедленно удалены из стада.

Обеззараживание зерновой продукции – залог сохранения урожая

Ежегодно вредители запасов, представленные более чем сотней видов, угрожают урожаю зерна и продуктам его переработки. Для предотвращения потерь проводится обеззараживание как самого зерна, так и помещений для его хранения.

Специалисты отдела карантинного фитосанитарного обеззараживания и ветеринарно-санитарных обработок филиала ФГБУ «ЦОК АПК» в Кабардино-Балкарской Республике с начала 2025 года и по состоянию на 17 сентября провели комплекс мероприятий по обеззараживанию почти 80 тыс. т зерна и продуктов его переработки: куку-

рузы, ячменя, пшеницы, овса и других сельскохозяйственных культур, предназначенных на экспорт в Грузию, Азербайджан, Армению, Турцию и другие страны.

Обеззараживание проводилось методом фумигации с применением эффективного против широкого спектра вредителей запасов пестицида на основе фосфида алюминия.

Также специалисты ЦОК АПК провели обеззараживание складских помещений общим объемом почти 294 тыс. куб. м, дератизацию в хранилищах общей площадью 17,1 тыс. кв. м, а также дезинфекцию помещений и транспортных средств объемом 1,4 тыс. куб. м.

Эти работы проводились на территориях Северной Осетии, Чечни и Кабардино-Балкарии.

Справочно:

Отдел карантинного фитосанитарного обеззараживания и ветеринарно-санитарных обработок филиала ФГБУ «ЦОК АПК» в Кабардино-Балкарской Республике оказывает широкий спектр услуг по обеззараживанию сельскохозяйственной продукции и различных объектов, включая складские и технологические помещения, силосы элеваторов, на территориях Кабардино-Балкарской Республики, Северной Осетии-Алании, Ингушетии и Чеченской Республики.

Киноа: полезный и безопасный продукт

В условиях ухудшения экологии вопросы правильного питания и поддержания здоровья становятся особенно актуальными. Современные продукты часто содержат искусственные добавки, красители и химические ускорители роста, что негативно сказывается на здоровье. Множество товаров на полках супермаркетов не гарантируют продовольственную безопасность. В связи с этим растет интерес к продуктам, которые не только полезны, но и безопасны. Одним из таких продуктов является киноа.

Киноа — экзотическое зерно, которое стало популярным благодаря своим питательным свойствам. Оно обогащает рацион, делая его разнообразным и полезным. Эта крупа подходит для всех возрастных групп, включая детей, а также для людей с непереносимостью глютена или следящих за уровнем сахара в крови.

Часто можно услышать, что растительные белки уступают животным из-за своей неполноценности. Что это значит? Полноценный белок должен содержать все восемь незаменимых аминокислот. Эти вещества мы должны получать из пищи, так как наш организм не способен их синтезировать самостоятельно. Большинство злаковых культур не содержат лизин, важную аминокис-

лоту для восстановления клеток. В то же время бобовые не обеспечивают достаточное количество цистеина и метионина. Киноа содержит белок в диапазоне от 14% до 20% и включает все восемь незаменимых аминокислот, включая лизин и изолейцин. Кроме того, киноа не содержит глютен, что делает её безопасной для людей с целиакией. Калорийность киноа составляет 368 ккал на 100 грамм.

Киноа является богатым источником витаминов и минералов, необходимых для здоровья сердечно-сосудистой системы. В её составе присутствуют омега-3 жирные кислоты, важные для работы центральной нервной системы. Также киноа содержит антиоксиданты, такие как кверцетин и кемферол. Уровень кверцетина в киноа значительно выше, чем в клюкве. Регулярное употребление киноа способствует снижению уровня холестерина в крови.

Как и другие зерновые продукты, киноа проходит строгий контроль качества и безопасности. Импортное киноа, поступающее в страну, обязательно проходит фитосанитарный контроль. Согласно Техническим регламентам Таможенного союза ТР ТС 015/2011 «О безопасности зерна» и ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции», зерно и продукты мукомольно-крупяной группы должны соответствовать строгим стандартам

безопасности. В них не допускаются пестициды, радионуклиды, тяжелые металлы, микотоксины, а также зараженность вредителями.

В зерне могут присутствовать насекомые-вредители, которые при благоприятных условиях могут размножаться и приводить к порче продукта. Плесень, образующаяся на зерне, может быть невидимой глазу, поэтому обязательно исследуется специалистами испытательной лаборатории филиала ФГБУ «ЦОК АПК» в КБР. Микотоксины, вырабатываемые плесневыми грибами, могут вызывать отравления. Зерна с такими дефектами не пригодны к употреблению даже после термической обработки. В некоторых случаях в киноа могут быть обнаружены бактерии группы кишечной палочки, что особенно опасно при употреблении пророщенного зерна. Для обеспечения безопасности киноа необходимо тщательно промывать семена и варить их при температуре 60°C не менее 10 минут. При 100°C бактерии погибают мгновенно.

Для правильного хранения киноа важно соблюдать определенные условия. Зерно следует хранить в сухом, герметично закрытом контейнере в темном месте, например, в шкафу. Следует избегать хранения вблизи источников тепла и влаги, чтобы предотвратить развитие патогенных микроорганизмов.

Фекальное загрязнение почвы: индикаторные бактерии как маркеры экологического состояния

Загрязнение почв представляет серьезную угрозу как для экосистем, так и для здоровья человека. Содержащиеся в них патогенные микроорганизмы, такие как общие колиформные бактерии и фекальные энтерококки, могут попадать в пищевые цепочки через выращенные на таких почвах сельскохозяйственные культуры. Кроме того, заражение может происходить при прямом контакте с почвой.

Особую опасность представляет кишечная палочка (E. coli), которая спо-

собна вызывать острые расстройства ЖКТ. У детей раннего возраста и людей с ослабленным иммунитетом последствия могут быть еще более серьезными – инфекция может привести к поражению мочевыводящих путей и нарушениям в работе различных органов и систем.

Для решения проблемы необходимо устранить источники загрязнения (необработанные сточные воды, отходы животноводства), провести дезинфекцию почвы и осуществить лабораторный контроль качества после обработки. Использование земельного участка

возможно только после проведения комплекса обеззараживающих мероприятий и подтверждения безопасности почвы лабораторными исследованиями.

Филиал ФГБУ «ЦОК АПК» в Кабардино-Балкарской Республике проводит исследование качества почвы на загрязнители бактериальной природы. Микробиологическое исследование почвы направлено на выявление эпидемиологической опасности почвы и оценку степени загрязнения. Также в соответствии с действующими нормативами качества почвы проводится исследование ее паразитологического загрязнения.

Сохранить республику для ныне живущих и будущих поколений

Члены ОП КБР обсудили состояние экологического образования и просвещения в Кабардино-Балкарской Республике

Открывая заседание, председатель Комиссии по развитию АПК, сельских территорий и экологии ОП КБР Юрий Колесников отметил, что Закон Кабардино-Балкарской Республики от 09 ноября 2012 года №75-РЗ «Об экологическом образовании и экологическом просвещении в Кабардино-Балкарской Республике» устанавливает принципы государственной политики в области экологического образования и особенно организации и формирования экологической культуры на территории Кабардино-Балкарской Республики.

О том, как реализуется данный закон на территории Кабардино-Балкарской Республики рассказал Валерий Гриневич - заместитель министра природных ресурсов и экологии Кабардино-Балкарской Республики. Министерство природных ресурсов и экологии Кабардино-Балкарской Республики принимает активное участие в экологическом образовательном процессе, участвует в организации и проведении природоохранных мероприятий, оказывает поддержку волонтерской деятельности. По инициативе министерства в муниципальных районах и городских округах республики разработан и утвержден план-график мероприятий по экологическому просвещению и мотивации населения к деятельности по раздельному накоплению твердых коммунальных отходов.

Одно из направлений работы Мин-

природы КБР по экологическому воспитанию и образованию - организация и проведение эколого-просветительских акций. Акции - это не только уборка территории, но и повышение экологической грамотности населения республики.

Примером этого является Всероссийская акция по очистке берегов водоемов от мусора «Вода России» («Берег добрых дел») - часть федерального проекта «Сохранение уникальных водных объектов» национального проекта «Экология». Ежегодно наша республика в лидерах среди субъектов по результатам работы.

В младшем школьном возрасте экологическое воспитание проводится через преподавание дисциплины «Окружающий мир» (в 1-4 классах), а также через участие в экологических и природоохранных акциях («Сбор макулатуры», «Сдай батарейку!», «Сохраним лесную красоту!», «Поможем зимующим птицам!», «Лесники - защитники природы», «Сохраним водоемы чистыми», «Вторая жизнь ненужных вещей»).

Заместитель председателя Комиссии Артур Шаваев поднял вопрос о необходимости раздельного сбора отходов в республике. По словам заместителя министра «в первую очередь регоператорам невыгоден раздельный сбор, так как это нерентабельно». По мнению членов палаты, необходимо обязать регионального оператора обеспечивать раздельный сбор, это индикатор экологического про-



свещения и потребность современной экологической повестки.

Член Комиссии Валерий Нагоев поднял вопрос об утилизации батареек, отметив, что регулярно в школах проводятся акции по сбору использованных батареек, но остается актуальной проблема их вывоза.

Джулета Тутукова, член Комиссии, отметила, что в современной реальности мы видим растущий уровень потребления ресурсов, что вместе с экологическими проблемами требует усиленного

внимания к вопросу экологической осведомленности. Так, все мероприятия, проводимые Эколого-биологическим центром и другими образовательными организациями, формируют уровень экологической грамотности и ответственного отношения к окружающей среде у подрастающего поколения.

По итогам обсуждаемого вопроса члены Комиссии приняли рекомендации в адрес правительства республики и заинтересованных министерств и ведомств.

Пресс-служба ОП КБР



МОЛОДЕЖНЫЙ
ЦЕНТР

Совет по молодежной политике определил приоритеты на 2026 год

В Майском районе состоялось заседание Совета при главе местной администрации по молодежной политике, на котором были подведены итоги прошедшего периода и определены приоритеты на 2026 год

Мероприятие открылось приветственным словом председателя Совета – главы районной администрации Татьяны Саенко, которая подчеркнула значимость вопросов, касающихся молодого поколения и их активного участия в жизни общества.

Первым важным аспектом повестки дня стало обновление состава Совета. Это решение направлено на привлечение к работе новых специалистов и общественных активистов, заинтересованных в развитии молодежной среды и реализации инновационных проектов.

Глава городской администрации Майского района Геннадий Милокост, исполняющий обязанности главы администрации села Ново-Ивановского Александр Емцев представили доклады о реализации полномочий органов местного самоуправления в сфере молодежной политики. Они акцентировали внимание на необходимости комплексного подхода к решению проблем, связанных с молодежной средой.

Особое внимание на заседании было уделено вопросам профилактики правонарушений среди молодежи и несовершеннолетних. Главный специалист Молодежного центра Екатерина Урсова выступила с докладом, в котором подчеркнула важность раннего выявления факторов риска и формирования у подрастающего поколения позитивных жизненных ценностей и навыков.

Кульминацией заседания стали пре-



зентации проектов некоммерческих организаций и физических лиц, которые получили грантовую поддержку различного уровня, включая Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодѣж) в 2025 году.

Директор общественного фонда поддержки и развития молодежной политики, культуры и спорта Майского района «Олимп» Кристина Подковырова представила два значимых проекта. Первый из них, «Сердце казачества», получил финансовую поддержку из местного бюджета и недавно завершился с высокими результатами. Второй проект, «Военно-патриотический марафон „Русский характер“», посвященный Дню Героев

Отечества, реализуется при поддержке Росмолодѣжи.

Муниципальный координатор Всероссийского проекта «Навигаторы детства» в Майском районе Надежда Гайдина поделилась информацией о проекте «Патриотический марафон подвига и славы „Наследники и Наследие“», который стал победителем федерального конкурса Росмолодѣжи среди физических лиц.

Участники заседания выразили благодарность своим наставникам – Татьяне Саенко, Элеоноре Скотаренко и Алексею Строеву – за содействие в разработке и реализации социальных проектов.

Кристина Подковырова, возглавляющая фонд «Олимп» и общественный

молодежный Совет при местной администрации Майского района, озвучила планы на 2026 год. Совет продолжит активно поддерживать социальные проекты, направленные на улучшение качества жизни молодежи. Приоритетными направлениями работы станут экологические акции и мероприятия, благотворительность и помощь уязвимым категориям населения, поддержка молодежных стартапов, обучающие семинары по написанию и реализации грантовых проектов, а также проведение культурных и спортивных мероприятий. Особое внимание будет уделено поддержке участников СВО.

В завершение мероприятия выступил Алексей Миронкин, участник СВО, проходящий стажировку в администрации Майского района в рамках образовательной программы «Герои Кабардино-Балкарской Республики». Он отметил заинтересованность молодых жителей района в общественной жизни и выразил уверенность в правильности выбранного курса молодежной политики.

Создание Молодежного центра в рамках программы «Регион для молодых» стало наглядным воплощением идей национального проекта «Молодежь и дети». Этот проект призван обеспечить молодежи необходимые условия для личностного роста, профессионального становления и активного участия в общественной жизни.

С. Михайлова
Фото
Татьяны Березговой

Поздравляем!

Любимую мамочку, бабушку, прабабушку, тещу
ИШТОКИНУ Надежду Павловну
с 75-летним юбилеем!

Мамочка любимая, с праздником тебя,
Поздравляем, милая, с днем рождения!
Желаем лишь здоровья, бодрости и сил,
И каждый чтоб денечек радость приносил!
Тебя мы очень любим, тобою дорожим,
За все тебе спасибо, родная, говорим.

Дочки, внуки, правнуки, зять.

371(1)



ЗАРЯДОВ

АККУМУЛЯТОРЫ

⚡ ДИАГНОСТИКА
⚡ ОБСЛУЖИВАНИЕ
⚡ ДОСТАВКА

СКИДКА
ПРИ СДАЧЕ
СТАРОГО АКБ

ул. Железнодорожная, 1Б
+7 903 455-07-70
г. Майский



Ремонт стиральных машин.
89604251857, Денис. 290(5)

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ:
отсев, щебень, гравий, песок,
глина, сечка. **89287187211.** 337(5)

Аттестат А6011556 об основном
общем образовании, выданный в 1999
СОШ № 8 ст. Котляревской на имя
Решняк Андрея Юрьевича, считать не-
действительным. 370(1)

Отдам котенка. 89674216972. 343(5)

ПРОДАЮ

2-комнатную, 4 этаж, Гагарина, 24, с
мебелью и ремонтом. 89224578228. 353(5)

1-комнатную, 2/3, Энгельса.
89632803742, 89650720631. 356(5)

1-комнатную, Энгельса, 73.
89289107660. 351(5)

1-комнатную, 1 этаж, Энгельса, 61/6.
89094904356. 361(5)

секцию (общеежитие). 89034973890. 367(5)

комнату. 89380823685. 373(5)

земельный участок, Дружбы наро-
дов. 89064858604. 374(2)

2-этажный дом в хорошем месте,
недорого. 89034268867. 357(5)

дом, все удобства, Молодежная.
89626514891. 340(5)

дом (газ, вода, гараж), Железнодорожная.
89187225680. 350(5)

памперсы взрослые № 3, недорого.
89094887972. 360(3)

Слуховые аппараты

13 ноября с 9.00 до 10.00

по адресу: ДК "Россия", ул. Ленина, 26
Профессиональный подбор цифровых СА
от ведущих производителей.

Цена на аппараты от 5 000 - 40 500 р.

Имеются вкладыши, батарейки.

Св-во № 639619426, выд. 25.02.22 г. ИФНС № 16.

Товар сертифицирован.

Тел. для консультации:

8 909 454 09 48.

Имеются противопоказания. Необходима кон-
сультация специалиста. 368(1) Реклама

■ НАШИ ЮБИЛЯРЫ

Свет труда и доброты

В станице Котляревской в ок-
тябре 1935 года родилась Мария
Ивановна Алфёрова (в девичестве
Иванова) – старшая дочь в боль-
шой крестьянской семье, где рос-
ло пятеро детей. Родители рабо-
тали в колхозе, а Мария с ранних
лет познала цену ответственности:
пока взрослые были в поле, она
присматривала за младшими,
вела домашние дела, помогала по
хозяйству.

После окончания семи классов
Котляревской средней школы про-
должить учёбу не удалось – нуж-
но было идти работать, помогать
родителям. Так начался её трудо-
вой путь. С 1954 года Мария тру-
дилась на стройках Нальчика. Два
года спустя вышла замуж за Егора
Яковлевича Алфёрова, работав-
шего в колхозе «Красная нива».
Вместе они прожили долгих 44
года – в труде, заботе и любви.

Когда дети подросли, Мария
Ивановна вновь вышла на работу.
С 1961 по 1967 год она служила
почтальоном, разнося людям ве-
сточки, письма и газеты, а затем
вернулась в родной колхоз. Здесь
прошли десятилетия её жизни –
сначала рабочей, потом звеньевой
в садово-овощеводческой брига-
де. 26 лет она была душой коллек-
тива, человеком, на которого всег-
да можно было положиться.

Общий трудовой стаж Марии
Ивановны – более сорока лет. Её
труд отмечен множеством наград:

знаком «Победитель социалисти-
ческого соревнования 1976 года»,
почётными грамотами правления,
парткома, профкома и комитета
ВЛКСМ колхоза «Красная нива».
Она была лауреатом социалисти-
ческого соревнования 1977 года,
занесена на Доску почёта колхоза
(1988), удостоена звания «Почёт-
ный колхозник» (1989). Несколь-
ко созывов подряд избиралась
депутатом сельского Совета на-
родных депутатов.

В её жизни было немало тру-
довых будней и тихих радостей:
вырастили с мужем двоих детей,
дали им образование, дождалась
пятерых внуков и пятерых прав-
нуков.

В день юбилея Марию Ива-
новну пришли поздравить пред-
ставители СХПК «Красная нива»,
депутат Парламента КБР В. А. То-
карь, исполняющий обязанности
главы сельского поселения станицы
Котляревской Д. В. Скляров,
а также жители. Ей вручили по-
дарок и благодарственное пись-
мо, пожелали здоровья, долгих
лет, мирного неба и всех земных
благ.

Жизнь Марии Ивановны – при-
мер тихого подвига, когда вер-
ность труду, семье и родной земле
становится главным мерилом че-
ловеческого достоинства.

Таисия Сухинина,
*председатель женсовета
станции Котляревской*

■ НАМ ПИШУТ



Откликнитесь, земляки!

Здравствуйте, меня зовут Владимир Проценко, мне 16 лет, я ученик 10
класса, проживаю в республике Якутия, г. Аллан.

Я ищу информацию про своего прадедушку Проценко Владимира
Максимовича, 1925 г. р., он уроженец вашего города Майский. Интере-
суют подробности его жизни во время Великой Отечественной войны и
в мирное время. Может быть, сохранились статьи в вашей газете. По-
смотрел ваш сайт, издание давно издается, возможно, даже есть книга о
героях вашего города.

Мой прадед был призван на фронт Майским военкоматом в 1943 году,
в возрасте 18 лет, воевал в составе 1-го Белорусского фронта, дошёл до
Берлина, участвовал в освобождении Польши, Варшавы, совершил под-
виг, имеет награды. После возвращения домой в 1947 году работал води-
телем, возил начальника зверосовхоза, прожил до старости.

Часть информации я нашёл на сайте подвиг народа его боевой путь.
Мне бы хотелось узнать подробности его жизни, воспоминаний про
войну, может быть, даже у вас есть фото. Возможно, есть возможность
дать ссылки на другие ресурсы, где бы я смог найти информацию. Может
даже, есть памятники, посвященные героям ВОВ.

В этом году моему прадедушке 100 лет со дня рождения, было бы при-
ятно для всех потомков.

Я являюсь участником военно-патриотического клуба "Молодая Яку-
тия" и собираюсь поступать в военный институт, и мне нужна эта инфор-
мация для истории моей семьи. Прошу помощи и спасибо, если возьмёте
мою просьбу в работу.

Информацию можно присылать на электронную почту: protsenko.
vv.09@mail.ru

С уважением, Владимир Проценко



О взыскании с бывшего главы Майского района

Майским районным судом
удовлетворен иск прокуратуры
района о взыскании с бывшего главы Майского района и его
супруги неподтвержденного дохода в размере более 2 млн
рублей.

Прокуратура Майского района провела проверку испол-
нения законодательства о противодействии коррупции лица-
ми, замещающими муниципальные должности в представи-
тельном органе Майского муниципального района.

Установлено, что сумма денежных средств, поступивших
на счета супруги бывшего главы Майского района за 2021
год, превысила их совокупный доход за три последних года
более чем на 2 млн рублей, законность получения которых
не подтверждена.

В связи с этим прокуратура района обратилась в суд с ис-
ковым заявлением о взыскании с бывшего главы Майского
муниципального района и его супруги в доход государства
денежных средств, законность получения которых ими не
подтверждена.

Дело рассмотрено с участием прокурора Майского райо-
на Рустама Текушева и помощника прокурора района Канте-
мира Бетуганова.

Суд требования прокурора удовлетворил в полном объ-
еме, взыскав с ответчиков более 2 млн рублей.

Исполнение судебного акта находится на контроле над-
зорного ведомства.

А. Антышев, и.о. прокурора района

К СВЕДЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ

Довольно часто на горячую линию Фонда капитального ре-
монта поступает вопрос от жителей многоквартирных домов
такого характера: «В подъезде очень давно не проводился капи-
тальный ремонт. Когда он запланирован по программе капи-
тального ремонта в доме?». Согласно статье 166 ЖК РФ в рамках
капитального ремонта подъезды не обновляются. Ремонт подь-
ездов входит в текущий ремонт и выполняется управляющей
компанией. Исключение составляет замена входных дверей и
окон в подъездах, которые проводятся в рамках капремонта фа-
сада.

По всем вопросам вы также можете обращаться по теле-
фонам: 8-800-700-64-12, 42-56-39; на электронной почте:
regoperator.07@mail.ru или по адресу: г. Нальчик, ул. Горького,
17 «А».

А также, для получения актуальной информации обо всех
изменениях в деятельности Регионального оператора, подписы-
вайтесь на наш телеграм-канал <https://t.me/kapremont07>

**НФ «Региональный оператор капитального ремонта
многоквартирных домов КБР»**

БАБАНИНА Е. И.



28 октября 2025 года, на
79 году, ушла из жизни вете-
ран педагогического труда
Елизавета Ивановна Баба-
нина, посвятившая 30 лет
любимой профессии.

В 1971 году, получив ди-
плом об окончании педуци-

лица, Елизавета Ивановна
пришла работать в школу-
интернат г. Майского, где
проработала более 15 лет
учителем начальных клас-
сов. Для большинства детей,
обучавшихся в интернате,
русский язык не был род-
ным, но её ученики быстро
овладели им, благодаря ме-
тодике, разработанной Ели-
заветой Ивановной.

Мягкость, доброта, лю-
бовь к ученикам, чувство
юмора позволили молодому
учителю сплотить детский
коллектив, стать ребятам не
только другом, но и второй
мамой.

В 1992 году интернат был
преобразован в МКОУ СОШ
№ 5, а начальные классы
переведены в прогимназию
№ 13, в которой Елизавета
Ивановна работала до вы-
хода на заслуженный отдых.

Елизавета Ивановна

была наставником для мо-
лодых учителей, педагогом,
передавшим свои знания
сотням благодарных учени-
ков.

За многолетний труд Е. И.
Бабанина награждена По-
четной грамотой МОН КБР,
благодарностями. Ей при-
своено звание «Ветеран пе-
дагогического труда».

Открытая, позитивная,
никогда не унывающая, за-
мечательная мать и бабуш-
ка, такой запомнили её уче-
ники, родители, коллеги,
такой она останется в памя-
ти всех, кто её знал.

Управление образования,
райком профсоюза работ-
ников образования, педа-
гогическое сообщество, кол-
лектив МКОУ СОШ № 5
выражают глубокое соболе-
зование родным и близким
Елизаветы Ивановны Баба-
ниной.

369(1)

Учредитель - местная администрация
Майского муниципального района
Кабардино-Балкарской Республики.
Издатель: МУ «Редакция газеты «Майские новости».
Адрес редакции-издателя - 361115, Кабардино-
Балкарская Республика, г. Майский, ул. Энгельса, 72

Отпечатано в типографии:
МУП «Моздокский информаци-
онно-издательский центр»
Адрес: РСО - Алалия
363750, г. Моздок, ул. Шаумяна,
110, тел. 8(86736) 3-26-30
Заказ № 1538

**МАЙСКИЕ
НОВОСТИ**

издается с 1 августа 1939 года

<https://mnkbr.ru/>
Газета выходит
по средам

СМИ зарегистрировано Управлением Федеральной службы
по надзору в сфере связи информационных технологий и массовых
коммуникаций по Кабардино-Балкарской Республике.
Регистрационный номер ПИ № ТУ07-00075 от 11 июня 2013 г.
Индекс 51547. Тираж 1427. Цена свободная.
Дата выхода в свет: 6.11.2025 г.

ТЕЛЕФОНЫ:
гл. редактора -
2-21-48,
приемной -
2-27-13.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 361115 КБР,
г. Майский, ул. Энгельса, 72,
факс 8 866 33 2-27-13,
(<https://mayskiy.kbr.ru/>)
mnkbr@mail.ru

**Главный
редактор
Герасимова С. М.**

Редакция не вступает в переписку с авторами. Рукописи не рецензируются и не
возвращаются. Ответственность за содержание и достоверность рекламных мате-
риалов и объявлений несут рекламодатели.
Мнение авторов публикаций может не совпадать с точкой зрения редколлегии.
Редакция не принимает от авторов материалы объемом свыше 300 строк.
По вопросам доставки газет обращаться в Майский почтамт по тел. 2-28-32.