

Читайте
в следующем
номере:

Орден Мужества
вручен сестре героя

Милосердие
продляет жизнь

"Родник"

«Майские новости» - в Telegram

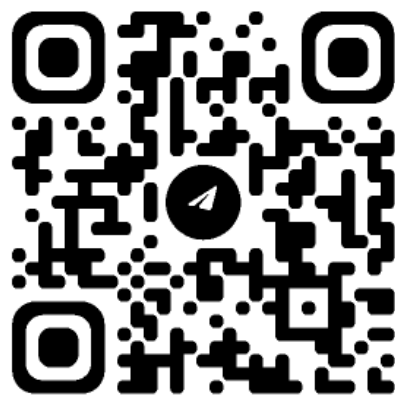
Общественно-политическая

газета Майского муниципального района

МАЙСКИЕ НОВОСТИ

№ 120-121 (13617-13618)

СРЕДА
9 октября
2024



@MNGAZETA

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

Казбек Коков официально вступил в должность Главы Кабардино-Балкарской Республики

3 октября в торжественной обстановке состоялась инаугурация избранного Главы
Кабардино-Балкарской Республики Казбека Кокова



Для участия в торжественной церемонии в республику прибыли Глава Республики Адыгея Мурат Кумпилов, Председатель Народного Собрания Республики Дагестан Заур Аскендеров, Глава Карачаево-Черкесской Республики Рашид Темрезов, Глава Республики Северная Осетия-Алания Сергей Меняйло, Председатель Парламента Чеченской Республики Шаид Жамалдаев, Губернатор Ставропольского края Владимир Владимиров.

В церемонии приняли участие заместитель полномочного представителя Президента РФ в СКФО Александр Куренной, сотрудники Администрации Президента РФ, федеральных министерств и ведомств, сенаторы Совета Федерации и депутаты Государственной

Думы, депутаты Парламента и члены Правительства КБР, руководители Верховного и Арбитражного судов, Общественной палаты КБР, федеральных территориальных органов исполнительной власти, правоохранительных структур, вузов, главы местных администраций муниципальных районов и городских округов, представители политических партий, общественных организаций, религиозных объединений, средств массовой информации.

Решение об избрании Казбека Кокова Главой Кабардино-Балкарской Республики озвучила Председатель Парламента КБР Татьяна Егорова:

- Рассмотрев представленные Президентом России кандидатуры на должность Главы Кабардино-Балкарской Ре-

спублики, в соответствии со статьями 20, 23 Федерального закона от 21 декабря 2021 года № 414-ФЗ «Об общих принципах организации публичной власти в субъектах Российской Федерации», статьей 79 Конституции Кабардино-Балкарской Республики и статьей 3 Закона Кабардино-Балкарской Республики от 23 апреля 2014 года № 19-РЗ «О порядке избрания Главы Кабардино-Балкарской Республики депутатами Парламента Кабардино-Балкарской Республики» Парламент Кабардино-Балкарской Республики постановляет избрать по итогам тайного голосования Главой Кабардино-Балкарской Республики Кокова Казбека Валерьевича сроком на 5 лет.

Документ вступил в силу с сегодняшнего дня и будет направлен Президенту

Российской Федерации.

После оглашения решения Парламента КБР Казбек Коков, держа руку на Конституции Кабардино-Балкарской Республики, принес присягу:

- Клянусь при осуществлении полномочий Главы Кабардино-Балкарской Республики уважать и охранять права и свободы человека и гражданина, соблюдать и защищать Конституцию Российской Федерации, Конституцию Кабардино-Балкарской Республики, обеспечивать сохранение государственности республики, ее территориальную целостность, безопасность, верно служить народу Кабардино-Балкарской Республики.

Затем было объявлено о вступлении Казбека Кокова в должность Главы Кабардино-Балкарской Республики.

В адрес Главы республики поступили поздравительные телеграммы от Председателя Совета Федерации Федерального Собрания РФ Валентины Матвиенко и Председателя Правительства РФ Михаила Мишустина.

В заключительной речи Глава КБР Казбек Коков тепло поблагодарил всех, кто поддержал республику в этот значимый день:

- Уважаемые наши гости, братья, мои дорогие, я искренне признателен за то, что вы сегодня с нами. Уважаемые старшие, уважаемые депутаты, дорогой для меня народ Кабардино-Балкарии! Прежде всего хочу здесь выразить слова глубокой признательности за ту честь, которую мне оказал Президент, направив мою кандидатуру в Парламент для рассмотрения на избрание на должность Главы Кабардино-Балкарской Республики. Это для меня высокая ответственность. С полным пониманием этого не сомневаюсь, что оправдаю надежды Президента Российской Федерации, депутатов Парламента и, конечно же, народа Кабардино-Балкарии. Я только что принес клятву народу Кабардино-Балкарии верно служить. Для меня нет более высокой ценности, чем быть полезным своему народу. С этой трибуны, в присутствии моих товарищей заверяю - я не пожалю ни сил, ни знаний, если надо — и здоровья для того, чтобы оправдать надежды народа Кабардино-Балкарии!

Пресс-служба Главы
и Правительства КБР
(Текст печатается
в сокращении).

Образование наших детей - в надежных руках!

В Доме культуры «Россия» состоялось торжественное мероприятие, посвященное воспитателям и дошкольным работникам Майского муниципального района, который ежегодно отмечается 27 сентября, и Дню учителя, отмечаемому 5 октября

Это был настоящий праздник талантов, пронизанный признанием и безмерной благодарностью педагогам, посвятившим свою жизнь воспитанию и обучению молодого поколения.

Коллективы наших школ и дошкольных корпусов еще раз показали любовь и преданность к своей профессии, ответственное отношение к делу, которому служат. Особое внимание перед началом праздника привлекла выставка «Семейное древо», с любовью оформленная в фойе Дома культуры. Сюрпризом для виновников торжества и гостей стали стихи, которые на выставке читали ученики для своих учителей!

В зале – яблоку негде упасть. В этот день чествовали учителей и воспитателей, специалистов управления образования и педагогов дополнительного образования, руководителей детских и молодежных организаций.

Искренние слова благодарности и поздравления прозвучали в онлайн-формате из уст депутата Госдумы РФ Виктории Родино. Много теплых слов в адрес педагогов Майского района сказала депутат Парламента КБР Нина Емузова, поблагодарив их за труд. Она поздравила педагогов с профессиональным праздником и вручила награды (на снимке вверху).

Благодарственным письмом депутата Государственной Думы Федерального собрания Российской Федерации были награждены Ольга Николаевна Кудяева, директор гимназии № 1 г. Майского, и Татьяна Михайловна Корнейчук, директор средней школы № 5 г. Майского.

Наталья Викторовна Сердюкова, воспитатель дошкольного отделения «Теремок» средней школы № 9 ст. Александровской, удостоена Почетной грамоты Парламента Кабардино-Балкарской Республики.

За многолетний труд в системе образования Почетной грамотой Министерства просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики награждена Анна Владимировна Вишневская, директор средней школы № 4.

Светлане Михайловне Беловой, воспитателю дошкольного отделения «Радуга» гимназии № 1, была вручена Благодарность Министерства просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики.

Что такое труд педагога не понаслышке знает по профессии учитель начальных классов, кандидат педагогических наук Татьяна Саенко. На протяжении шести с лишним лет она возглавляет местную администрацию Майского муниципального района. И очень большое внимание уделяет развитию инфраструктуры и улучшению условий работы педагогов и учеников.

Татьяна Викторовна поздравила коллег и вручила большой группе работников образования Почетные грамоты местной администрации Майского муниципального района (на снимке).

Кто они - люди, умеющие повести за собой, зажечь сердца коллег и детей, умеющие побеждать и ставить большое многообразие, сказав всем, что все еще впереди?! Это ветераны педагогического труда, которые свыше 45 лет работают в системе образования Майского района. Они являются образцом верности своей профессии и любви к детям. С профессиональным праздником ветеранов поздравили их бывшие выпускники, которые тоже стали учителями (на снимке).

Путь к профессии может быть разным: случайным или осознанным, трудным или легким, удачным или ошибоч-

ным. Быть молодым педагогом – очень ответственно. Они создают новое, общаются с детьми и вдохновляют их, внедряют новые идеи, успевают следить за инновациями и развитием науки. За ними будущее нашего образования. Очень трогательным было обращение к молодым учителям ветерана педагогического труда Галины Валерьевны Калковой:

«...прежде чем идти на свой первый урок, спроси себя: «Почему я пришла в школу?». И если ты не ответила: «Потому что люблю детей!», ты, увы, ошиблась дверью. Да-да, «люблю» - это самое главное: люблю детей, люблю свой предмет, люблю приходить в класс и видеть, как меняются лица детей, когда им интересно. Итак, мой самый главный совет тебе, моя дорогая коллега, ЛЮБИ! И тогда тебя будут любить взаимно, от всей души, а значит, верить каждому твоему слову. Иди в мир детства с открытым сердцем - и тебя ждет удивительная судьба...».

С приветственным словом обратилась к коллегам начальник управления обра-



зования местной администрации Майского муниципального района Элеонора Скотаренко, которая всегда с ними рядом, в любых начинаниях, будь - то профессиональная деятельность, субботник, концерт, «Гонка героев» или песни военных лет.

В преддверии праздника в нашем районе состоялся конкурс декоративно-прикладного творчества «Семейное древо». Элеонора Алексеевна вручила награды победителям и призерам. И конечно большой группе педагогических и дошкольных работников были вручены Почетные грамоты управления образования.

День учителя в России - особенный. Он облачен в яркие краски осени, наполнен приятными эмоциями и гордостью за красивую и важную профессию. Завершилось мероприятие удивительно трогательными номерами, посвященными самому главному в жизни каждого человека - семье. Их подготовили педагогические коллективы всех школ.

На большой сцене они пели вместе с детьми и внуками, сопровождая свое выступление слайдами из семейной жизни. Пели о большой многонациональной семье России. Заключительным аккордом концертной программы стало яркое выступление педагогов второй школы в красочных костюмах народов - представителей этносов, проживающих в Майском районе.

День дошкольного работника и День учителя стали не только поводом для чествования педагогов, но и важным напоминанием о высокой миссии Учителя в жизни каждого человека и общества в целом.

Светлана Михайлова

Татьяна Саенко, глава местной администрации Майского муниципального района:

- Добрый день, наши уважаемые, дорогие педагоги! Рада приветствовать вас в канун Всемирного Дня учителя, который отмечается 5 октября. В этом году исполняется 30 лет с даты учреждения данного праздника ЮНЕСКО в 1994 году.

Профессия учителя считается одной из самых древнейших на земле. На Руси она появилась, по разным источникам, при великом князе киевском Владимире Святославовиче. Учителей тогда называли мастерами, признавая тем самым уважение к личности наставника растущего поколения.

Очень высоким был статус учителя в дореволюционной России. В соответствии со Сводом законов Российской империи учителя начальной и средней школы государственных учебных заведений, за исключением некоторых категорий, являлись гражданскими служащими. Учитель с высшим образованием и стажем 20 лет, общей нагрузкой 18 уроков и классным наставничеством получал зарплату 295 руб. в месяц, что было в 14 раз больше средней зарплаты рабочего, 92% к окладу полковника, 84% к окладу Депутата Госдумы, 42% к окладу генерала Царской армии и совпадало с окладами начальников железнодорожных и паровозных станций в крупных городах.

Много воды утекло с тех пор. Отечественная система образования на постсоветском пространстве все продолжает реформироваться. В сознание педагогической общности прочно вошли такие понятия и аббревиатуры, как модернизация и оптимизация, ОГЭ и ЕГЭ, КИМы и ФГОС. Стремительно ворвались в школу информационные технологии, традиционные учебники и дневники заменяются электронными, современные гаджеты и Интернет вытеснили книги. Но неизменным остается одно – великая миссия Учителя в становлении и развитии детской личности, ее обучении и воспитании.

Уинстон Черчилль по этому поводу говорил так: «Школьные учителя обладают властью, о которой премьер-министры могут только мечтать...».



ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ПОЧИТАЕМ
НА ВОСХОДЕ

Здоровье Красота
Кухня Сад - огород
Ответы на вопросы читателей



Астрологический прогноз

14-20 октября

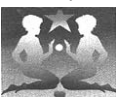
Неделя для всех знаков зодиака — очень яркий и продуктивный период. Представителям коммерческих структур нужно помнить, что упорство и правильная оценка помогут объективно взглянуть на ситуацию. Во второй половине недели следует остановиться и выдохнуть — побудьте в спокойствии и расслабленном состоянии.



ОВЕН. Нужно составить детальный план целей и строго придерживаться его в дальнейшем. Результат принесет большую материальную выгоду. Подумайте, чем можете улучшить свои любовные отношения с партнером. Может, вы мечтали о совместном путешествии.



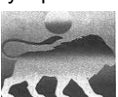
ТЕЛЕЦ. Период символизирует защиту прав, отстаивание собственных интересов. Вероятна смена настроения. Верх возьмет привычная прагматичность. Если сейчас вы захотите сделать покупку, осуществите свой замысел, то лучше это сделать в понедельник, так как во второй половине недели могут быть финансовые потери.



БЛИЗНЕЦЫ. Хорошая неделя для физических нагрузок, активного отдыха, длительных прогулок. Сейчас организм может отреагировать на внешние воздействия неожиданным образом. Конец недели откроет перед вами широкие возможности для активного отдыха, творчества и самовыражения.



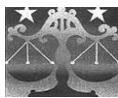
РАК. Подумайте и составьте список того, что приносит вам энергию. И скорее внедрите все источники позитивной энергии в жизнь. Такой подход принесет вам самоуверенность в собственных глазах. Вы сможете обрести уверенность в своих силах.



ЛЕВ. Вам придется проявить все свои усилия и способности в работе. Изюминка в день выполнения свою работу качественно и прилежно, вы достигнете грандиозного успеха. Руководство и коллеги оценят вас по достоинству и будут брать пример именно с вас.



ДЕВА. Сейчас вы, вероятно, получите доброе известие, которое переворнет всю вашу жизнь. Но если это будет связано с риском, необходимо все тщательно обдумать и принять взвешенное решение. Лучше медленным, но непрерывным шагом идти к намеченной цели, чем быстро взлететь и прогореть.



ВЕСЫ. Сосредоточьтесь на обычных повседневных делах. Не принимайте никаких рискованных решений, не пробуйте ввязаться в различные авантюры. Сейчас вас могут провоцировать на негативные эмоции окружающие, сохраняйте спокойствие. Также не стоит никому одалживать денег. Может получиться так, что их будут долго отдавать.



СКОРПИОН. Перестаньте откладывать дела в долгий ящик. Сейчас устройте себе небольшое шое испытание и постарайтесь выполнить все, что висит уже несколько дней. Можете, например, делегировать часть задач другим людям. Ваши чувства не должны мешать работе, помните это.



СТРЕЛЕЦ. В первой половине периода вы будете ощущать подъем сил, и дела будут выполняться легко. Вторая половина недели пройдет сложно. Нерешенные проблемы вновь окажутся в вашем внимании. Взаимопонимание с окружающими будут нарушены. Вероятны бытовые проблемы.



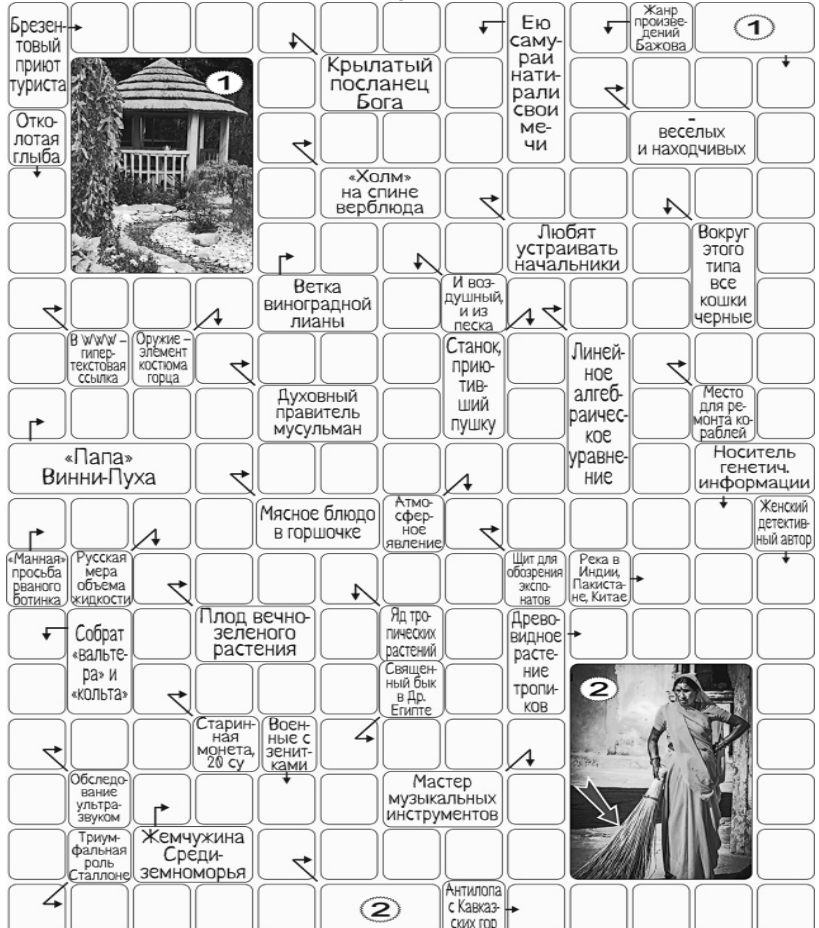
КОЗЕРОГ. Ваши дела пойдут на поправку. События сложатся таким образом, что нужные люди и ресурсы будут находиться сами. Не забывайте использовать новый опыт и полученные знания для реализации задуманной цели.



ВОДОЛЕЙ. Благоприятный период. Вас ожидает приятная новость от вашей половинки. Будьте готовы, известие вас приятно шокирует. Также обязательно постарайтесь устроить встречу со своими друзьями. Вы услышите от них ценный совет.



РЫБЫ. Направьте силы и мысли на решение серьезных рабочих вопросов. Создайте продуманный план задач, просчитайте все варианты. Не давайте отвлекать себя по пустякам. Не тратьте много времени на второстепенные дела. Очень вероятны хорошие события и получение известий.



УЛЫБНИТЕСЬ

— Наш папа очень смелый. У него даже есть героическая медаль.

— А наш папа страшный трусишка. Когда мамы нет дома, он даже спать уходит к соседке...

— Экзамен в сельскохозяйственном: — Вы директор совхоза. И у вас опять неурожай. Какие объективные причины вы выдвинете в свое оправдание?

— Ну, плохие погодные условия...

— А еще что-нибудь?

— Ну, забыли посадить.

Консилиум врачей у постели больного.

— Ну что ж, коллеги, начнем лечить или пускай живёт?

— Экзамены нужно отменить. Умным не надо, глупым не поможет.

Наше неведение достигает все более далеких миров.

Не бойтесь совершенства. Вам его не достичь.

— Выпьём?

— Да нет, у меня

язва.

— Я тоже женат.

Не бойся счастья, пугай его сам!

— Не успеваешь найти свое место на этом свете, как пора его уже искать на том.

— В смысле опоздал, я всегда так прихожу.

— Утро добрым бывает, а вот я утром — нет.

Страницы подготовлены по материалам центрального прессы и интернета

ОТВЕТЫ



Погода в Майском

Ср 9	Чт 10	Пт 11	Сб 12	Вс 13	Пн 14	Вт 15
Температура воздуха, °C						
+24	+26	+21	+20	+13	+14	+15
+14	+9	+10	+11	+9	+8	+10
Направление ветра						
↙ СЗ	↗ ЮЗ	→ З	→ З	← В	← В	→ З
Осадки в жидком эквиваленте, мм						
0	0	1,1	0	2	2,6	0
Относительная влажность, %						
90	95	90	97	93	91	90

■ СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ



Чтобы усилить действие маски, добавим противовоспалительный и антиоксидантный зеленый чай и какой-нибудь фитостероид на выбор или смесь: шалфей, красный клевер, витекс, шишки хмеля, перемолотые непосредственно перед приготовлением семян льна и/или фенхеля.

Чтобы восстановить собственный коллаген, можно добавить антигликатор-розмарин.

Основа маски или, если точнее, концентрированная настойка готовится впрок.

ЛИЦО ПОДТЯГИВАЕТ И ОБЛАГОРАЖИВАЕТ, МОРЩИНКИ ЗАМЕТНО РАЗГЛАЖИВАЕТ

Чтобы кожу лица подтянуть и разгладить — коньяк с шалфеем и мёдом, наружно.

Рецепт настойки:

1-2 ч. л. желатина (обычного, не быстрорастворимого);

4-6 ч. л. меда;

3-5 ч. л. сухого, измельченного, травяного сбора;

50 мл водки;

30-50 мл глицерина.

Готовить настой удобнее в стеклянной емкости.

Разводим желатин в глицерине. Помешивая, постепенно вливаем водку. Затем добавляем мёд и травы. Всё еще раз перемешиваем.

Ставим настаиваться в холодильник на 3-5 дней. Время от времени встряхиваем.

Готовый настой процеживать не надо. Хранить в холодильнике.

Добавляем настой в маски для лица, шеи, рук, декольте. Разводим в 2-3 раза. Перед применением встряхиваем.

Самый простой рецепт: одна часть настоя, 2-3 части желтка. Наносим на 20-30 минут. Засохнуть маске на коже не даем, для этого смачиваем влажными ладонями или брызгаем водой или гидролатами из пульверизатора.

Так же настоем можно обогащать простые по составу покупные маски.

Курс масок: через 3-5 дней, 20-30 аппликаций. Совмещаем с увлажнением кожи.

Читатель - читателю

Отвар овса для ванны при лечении кожных заболеваний (лишай, экзема, диатез), заболеваний суставов, ревматизме: 1,5 кг овсяной соломы на 5 л воды, прокипятить 30 минут на медленном огне, настоять 1 час и добавить в ванну. Температура воды должна быть 36-37°C, продолжительность 10-15 минут. Курс лечения — 15-20 процедур (2-3 ванны в неделю). Этот же настой можно принимать по 1 стакану в день внутрь для лечения мочекаменной болезни и при метеоризме, а также как хорошее средство при физическом и умственном переутомлении, неврастении и бессоннице.

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

Ксения

Попробуем?!

Муза из тыквы

Крупно нарезаем 400 г тыквы, посыпаем корицей, сбрызгиваем маслом и запекаем 30 минут при 180 °C.

После приготовления даем тыкве остыть и делаем из нее пюре.

Разогреваем сковороду с маслом, 50 г сахара и палочкой корицы.

Укладываем сюда 2 больших яблока без сердцевин срезом вниз.

Обжаренные фрукты наполняем пюре из тыквы, посыпаем мускатным орехом, мелко нарезанным черносливом, дроблеными орехами на ваш вкус и выпекаем в духовке 15 минут.

Для сладкоежек к такому завтраку можно добавить шарик сливочного мороженого, и они точно не устоят! Такой завтрак — настоящий источник вдохновения.

Юлия

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ



Вы наверняка знаете о существовании ошейников с шипами — их надевают на собак для того, чтобы они слушались, ведь при резком рывке шипы неприятно давят на шею. Обычно такой ошейник носят агрессивные породы собак. Это приспособление было создано во времена Древней Греции, чтобы защитить собак от нападения волков. Неожиданно, не так ли?

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

♦ Освежить цвет белых кедров

Цвет белых теннисных туфель или кедров можно обновить с помощью зубной пасты. Намажьте на них пасту, дайте высохнуть, а потом стряхните остатки.

♦ Распутать цепочку

Не тратьте время, отчаянно дергая ювелирные изделия или золотые цепочки, которые спутались в узелки. Ослабьте узел, посыпав его детской присыпкой, а потом развяжите с помощью тонкой булавки или иголки.

♦ Очистить серебро

Если ваши кольца, цепочки и браслеты из серебра потемнели, почистите их тряпочкой, смазанной зубной пастой, а затем прополощите в холодной воде и вытрите насухо.

♦ Смягчить жесткие полотенца

Если у вас в доме жесткая вода, то минеральные ополаскиватели могут стать причиной жесткости махровых полотенец. Чтобы смягчить их, прополощите полотенца в горячей воде, добавив немного нашатырного спирта.

Рассказываем, как почистить ковер в домашних условиях подручными средствами.

Лимонная кислота

Помогает очистить трудновыводимые загрязнения. Нанеси на пятно концентрированный раствор лимонной кислоты или свежесжатый лимонный сок. Оставь на 2 часа, остатки смой водой.

Глицерин

Подходит для того, чтобы вывести старые пятна. Нанеси глицерин на загрязнение и оставь на пару часов. После этого протри влажной губкой.

Стиральный порошок

Это средство можно использовать на покрытиях



из искусственного материала. Раствори небольшое количество порошка в тазу с горячей водой. Тщательно перемешай, чтобы не осталось гранул. С помощью губки нанеси мыльную пену на покрытие и оставь на 2 часа для воздействия. Удали остатки средства влажной тряпкой, просуши ковер и пропылесось.

Перекись

Можно применять для

очистки светлых ковров, поскольку темный материал может обесцветиться из-за этого средства. Намочи пятно водой, нанеси перекись и вычисти губкой или щеткой. Не оставляй средство надолго, чтобы избежать потери цвета. Процедуру можно повторить несколько раз.

Хозяйственное мыло

Для приготовления смешай 5 г мыльной стружки и пол-литра теплой воды. Полученный раствор нанеси на ковер, оставь на десять минут и смой простой водой. При необходимости повтори процедуру. После чистки тщательно высуши.

Нашатырный спирт

Подходит для удаления застарелых пятен. В 1 ли-

тре воды разведи 2 ч. л. нашатырного спирта. Протри загрязнения губкой. Аккуратно вотри раствор щеткой, чтобы очистить глубокие слои. Через 15 минут промокни остатки тряпкой или салфеткой и пропылесось.

Снег

Зимой можно использовать снег для очищения и придания свежести, если ковровое покрытие не слишком тяжелое и на нем нет пятен. Вынеси ковер на улицу, расстели на земле и засыпь сверху снегом. Стряхни снег и выбей ковер. Процедуру нужно повторить несколько раз, пока снег не останется чистым. После этого нужно тщательно просушить покрытие.

■ СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Дыхательные упражнения для расслабления

Если вы часто слышите от близких фразу: «Ты выглядишь уставшим, тебе пора отдохнуть», чувствуете себя по утрам разбитыми, весь день раздражительными, а по ночам у вас бессонница – самое время принять меры и научиться выполнять упражнения по расслаблению.

Для многих снять стресс – это лечь на диван после работы и посмотреть сериал. Но это иллюзия отдыха, так как мозг и органы чувств продолжают работать. Чтобы эффективно и быстро расслабиться, необходимо выполнять дыхательные упражнения, заниматься физической активностью, медитировать. Важно также соблюдать режим дня, высыпаться и правильно питаться.

Предлагаем вам релаксационные упражнения на диване:

№ 1. Техника выполнения: сядьте или лягте, расслабьте мышцы рук, ног, лица и верх-

ние мышцы груди. Начните медленно вдыхать и выдыхать воздух через нос, параллельно считая до четырех.

№ 2. Сядьте удобно на стуле, выпрямите спину, или лягте. Положите одну руку на грудь, другую – на живот. Глубоко вдохните через нос. Направьте воздух в живот так, чтобы он немного надулся. Если вы делаете это упражнение правильно, ваша рука, лежащая на животе, поднимется, а лежащая на груди рука останется на месте.

Выдохните и одновременно напрягите мышцы живота, чтобы выдохнуть как можно больше воздуха. Продолжайте дышать так в течение пары минут. В это время вы можете, например, считать: вдох – «один», выдох – «два».

№ 3. Эта техника очищает легкие, успокаивает ум, благотворно влияет на нервную систему и снижает уровень стресса. Эффект наступает сразу после выполнения. Од-

нако более трех минут делать не рекомендуется.

Техника выполнения: сесть на пол, выпрямить спину. Скрестить ноги, чтобы стопы касались пола. Соединить большой и указательный пальцы, положить руки на колени, закрыть глаза.

Сделать через нос три коротких вдоха, без выдоха, тремя равными частями – так, чтобы на третьем подвдохе легкие полностью заполнились воздухом. Затем медленно сделать через нос один плавный выдох.

№ 4. Сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха. Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у». Повторите упражнение 5-6 раз.

№ 5. Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Дышите спокойно и глубоко. Соедините



лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление. Повторите упражнение 5-7 раз.

Руслан Алиев,
врач психиатр-нарколог
Майской ЦРБ

■ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Профилактика ОРВИ

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются одними из самых распространенных инфекционных болезней и имеют сезонность. Больше всего случаев заболеваемости отмечается в период с сентября по март. Путь передачи преимущественно воздушно-капельный (при чихании, кашле, близком разговоре), однако возможно заражение при прямом контакте с возбудителем или с предметами носителя инфекции.

Острые респираторные вирусные инфекции включают несколько различных вирусов. Риновирусы, аденовирусы, коронавирусы и другие. В 2024 году симптомы ОРВИ варьируются в зависимости от возбудителя, но основными являются следующие проявления заболевания.

Постепенное начало. В отличие от гриппа, вирусная инфекция обычно развивается медленнее. Первые симптомы могут появиться через несколько дней после контакта с зараженным человеком.

Умеренное повышение температуры. Температура редко превышает 38°C и обычно держится в пределах 37-38°C. У некоторых людей температура может быть нормальной.

Насморк и заложенность носа. Это наиболее характерные симптомы острой респираторной вирусной инфекции в 2024 году. Выделения из носа могут быть прозрачными или слизисто-гнойными, а заложенность носа вызывает дискомфорт.

Чихание и кашель. Кашель при ОРВИ носит продуктивный характер – с выделением мокроты, но в первые дни может быть сухим. Чихание – частый симптом, особенно при риновирусной инфекции.

Боль в горле. Часто выражена слабо и сопровождается першением. При некоторых вирусах могут быть увеличены миндалины и лимфатические узлы на шее.

Конъюнктивит. Аденовирусы в 2024 году часто вызывают воспаление конъюнктивы глаз, сопровождающееся покраснением, слезотечением и ощущени-

ем «песка» в глазах.

Общее недомогание и слабость. Данный симптом при ОРВИ выражен слабее, чем при гриппе. Пациенты могут жаловаться на умеренную слабость, но она редко приводит к полной утрате трудоспособности.

Меры по профилактике ОРВИ и гриппа делятся на две категории: специфические, неспецифические.

К специфическим мерам профилактики относится вакцинация. Она является одним из самых эффективных методов профилактики гриппа. Вакцины разрабатываются на основе наиболее актуальных штаммов вируса гриппа, которые прогнозируются для конкретного сезона.

Ежегодная прививка снижает риск заражения, помогает избежать тяжелых осложнений, таких как пневмония или обострение хронических заболеваний. Вирусы гриппа постоянно мутируют, и вакцинация помогает организму подготовиться к наиболее актуальным штаммам вирусов сезона.

В первую очередь вакцинации против гриппа в предэпидемический период подлежат лица, относящиеся к категории высокого риска заболевания гриппом и неблагоприятных осложнений при заболевании, к которым относятся:

- лица старше 60 лет, прежде всего проживающие в учреждениях социального обеспечения;
- лица, страдающие заболеваниями эндокринной системы (диабет), нарушениями обмена веществ (ожирение), болезнями системы кровообращения (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца), хроническими заболеваниями дыхательной системы (хронический бронхит, бронхиальная астма), хроническими заболеваниями печени и почек;
- женщины во втором и третьем триместре беременности (только инактивированными вакцинами);
- лица, часто болеющие острыми респираторными вирусными заболеваниями;
- дети старше шести месяцев, дети, посещающие дошкольные образовательные

организации и (или) находящиеся в организациях с постоянным пребыванием (детские дома, дома ребенка);

- дети, получающие аспиринотерапию;
- школьники, студенты;
- медицинские работники;
- работники сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений и других учреждений с многочисленными производственными контактами;
- воинские контингенты.

Неспецифическая профилактика ОРВИ и гриппа направлена на укрепление иммунитета и меры по предотвращению заражения вирусами.

Для укрепления иммунитета необходимо:

- прием продуктов, богатых витаминами: мед, шиповник, алоэ, цитрусовые;
- качественное и сбалансированное питание;
- занятия физкультурой, закаливание организма;
- здоровый сон не менее 7-8 часов;
- избегать переохлаждения организма;
- не употреблять без назначения врача и без необходимости различные лекарственные препараты.

Меры по предотвращению заражения вирусами, особенно в период эпидемии и в сезон простуд:

- избегать массовых скоплений людей;
- стараться не контактировать с больными людьми;
- носить медицинскую маску в общественных местах (не забывать менять каждые 2-3 часа);
- после посещения улицы обязательно мыть руки с мылом;
- регулярная влажная уборка не менее двух раз в неделю и регулярное проветривание помещений;
- укреплять иммунитет, вести здоровый образ жизни;
- не заниматься самолечением и обращаться к врачу при первых признаках ОРВИ или гриппа.

А. Гучакова, специалист-эксперт
ТОУ Роспотребнадзора по КБР
в г. Прохладном, Прохладненском,
Терском и Майском районах

ПОНЕДЕЛЬНИК, 14 октября

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, 14.00, 17.00,
18.30 Информацион-
ный канал 16+
13.30 АнтиФейк 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
20.00 Т/с "Ищейка" 16+
21.00 Время
22.00 Т/с "Шифр" 16+
23.00 Большая игра 16+
00.00 Турецкая тетрадь 16+
01.00, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 17.00,
20.00, 03.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.30, 18.30 60 минут 12+
13.00 Наши 12+
14.30, 21.10 Местное время
14.55, 02.05, 03.30 Т/с "Тайны
следствия" 16+
17.30 Малахов 16+
21.30 Т/с "Цвет граната" 16+
23.30 Вечер с Владимиром
Соловьёвым 12+

НТВ

04.50 Т/с "Улицы разбитых
фонарей" 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Пёс" 16+
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Невский. Близкий
враг" 16+
22.10, 00.00 Т/с "Борщи" 16+
00.50 Т/с "Скорая помощь"
16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00,
00.00 Известия 16+
05.25 Т/с "Чужой район-2"
16+
06.05, 06.50 Т/с "Крепкие
орешки-4" 16+
07.35, 09.30 Т/с "Кремень.
Освобождение" 16+
08.20 Фирменный рецепт
12+

ВТОРНИК, 15 октября

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, 14.00, 17.00,
18.30 Информацион-
ный канал 16+
13.30 АнтиФейк 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
20.00 Т/с "Ищейка" 16+
21.00 Время
22.00 Т/с "Шифр" 16+
23.00 Большая игра 16+
00.00 Турецкая тетрадь 16+
01.00, 03.05 Подкаст.Лаб
16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 17.00,
20.00, 03.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном 12+

08.55 Знание-сила 0+
13.30, 17.30, 02.40, 04.00 Т/с
"След" 16+
21.25, 22.20, 23.10, 00.30,
01.15, 02.00 Т/с "Вели-
колепная пятёрка" 16+
03.20 Т/с "След" 18+
04.40 Т/с "Господа офице-
ры" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 02.40 Самые
шокирующие гипоте-
зы 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 человече-
ства 16+
14.00 Невероятно интерес-
ные истории 16+
15.00 Засекреченные спи-
ски 16+
17.00, 03.30 Тайны Чапман
16+
20.00 Х/ф "Сердце из ста-
ли" 16+
22.05 Смотреть всем! 16+
23.30 Документальный
спецпроект 16+
00.30 Х/ф "Афера в Майа-
ми" 18+

ТНТ

07.00 Утро ТНТ. Часть 2 16+
08.00 Однажды в России 16+
09.00 Звезды в джунглях 16+
12.00 Т/с "Интерны" 16+
15.00 Т/с "Отпуск" 16+
20.00 Т/с "Жыызынь" 16+
21.15, 21.50, 22.25 Х/ф "Два
холма" 16+
22.55 Первые на деревне
16+
00.55 Я тебе не верю 16+
01.40, 02.30 Импровизация
16+
03.15, 04.05 Шоу "Студия
Союз" 16+
04.50 Однажды в России 16+
06.00 Утро ТНТ 16+

ОТВР

06.00 Х/ф "Два билета на
дневной сеанс" 12+
07.30, 20.10 Календарь 6+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,
10.00, 10.30, 12.00,
13.00, 14.00, 15.00,
18.00, 20.00 Новости
08.05, 08.35 Пёстрый мир
12+

НТВ

11.30, 18.30 60 минут 12+
13.00 Наши 12+
14.30, 21.10 Местное время
14.55, 02.05, 03.30 Т/с "Тай-
ны следствия" 16+
17.30 Малахов 16+
21.30 Т/с "Цвет граната" 16+
23.30 Вечер с Владимиром
Соловьёвым 12+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Невский. Близкий
враг" 16+
22.10, 00.00 Т/с "Борщи" 16+
00.50 Т/с "Скорая помощь"
16+

НТВ

04.50 Т/с "Улицы разбитых
фонарей" 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Пёс" 16+
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Невский. Близкий
враг" 16+
22.10, 00.00 Т/с "Борщи" 16+
00.50 Т/с "Скорая помощь"
16+

09.05, 09.35, 10.05, 10.35,
12.05, 13.10, 14.05, 18.20
ОТражение
11.00, 00.15 Т/с "Парфюмер-
ша" 12+
15.10 Коллеги 12+
15.50 Новости Совета Феде-
рации 12+
16.05 За дело! 12+
16.45, 01.35 Спецпроект 12+
17.00 Моя история 16+
17.40 Почитаем! 12+
20.40, 03.45 Герой нашего
времени 12+
22.10 Х/ф "Лимита" 16+
23.30 Х/ф "Поперхнулся" 6+
23.40 Х/ф "Ночь" 16+
01.05 Свет и тени. Людвиг ван
Бетховен 16+
02.30 Очень личное 12+

МИР

05.00, 06.10 Т/с "Метод Фрей-
да" 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00,
18.30 Новости
09.00 Наше кино. История
большой любви 16+
09.35, 10.20 Х/ф "Хождение за
три моря" 16+
10.10 Белорусский стандарт
12+
13.15 Мировое соглашение
16+
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела
судебные 16+
18.50 Игра в кино 16+
21.45 Миллион за 5 минут 16+
22.30 Х/ф "Здравствуйте, я
ваша тётя" 16+
00.40 Наше кино. Неувяда-
ющие. К 90-летию М.
Козакова 16+
01.00 Первый Евразийский
канал 12+
02.10 Т/с "Школа выживания
от одинокой женщины с
тремья детьми в условиях
кризиса" 12+
04.50 Т/с "Чёрные волки" 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.10 Анекдот-клуб "Нехму-
рые люди" 16+
08.50 Х/ф "10 стрел для од-
ной" 12+
10.40, 00.35 Петровка, 38 16+
10.55 Городское собрание 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 Со-
бытия 16+
11.50 Х/ф "Соколова подо-
зревает всех" 12+
13.45, 05.25 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05, 02.55 Т/с "Провинци-
альный детектив" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00,
00.00 Известия 16+
05.25, 04.40 Т/с "Господа
офицеры" 16+
08.20 Страна советов 16+
08.55, 12.55 Знание-сила 0+
09.30, 10.20, 11.15, 12.05 Т/с
"Снайпер. Герой сопроти-
вления" 16+
13.30, 17.30, 02.40, 04.00 Т/с
"След" 16+
21.25, 22.20, 23.10, 00.30,
01.15, 02.00 Т/с "Вели-
колепная пятёрка" 16+
03.20 Т/с "След" 18+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 02.15 Самые
шокирующие гипоте-
зы 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+

17.00 Д/ф "Актёрские драмы"
16+
18.10 Х/ф "Дела житейские"
12+
22.35 Спецрепортаж 16+
23.05 Знак качества 16+
00.00 События. 25-й час 16+
00.55 Д/ф "Суд истории. Абха-
зский излом" 16+
01.35 Д/ф "Не дошли до ЗАГ-
Са" 16+
02.15 Д/ф "Список Андропова"
16+
04.20 Короли эпизода 16+
05.00 Москва резиновая 16+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.00 Д/ф "Покровские ворота".
Мой отец запрещал, чтоб
я польку танцевал! 16+
07.40 Чёрные дыры. Белые
пятна 16+
08.25 Х/ф "Смерть под парус-
ом" 0+
09.30 Д/с "Невский ковчег. Те-
ория невозможного" 16+
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.55
Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 00.40 XX век 16+
12.10, 01.35 Д/с "Забывтое ре-
месло" 16+
12.45 Новости. Подробно.
Арт 16+
13.00 Х/ф "Визит дамы" 0+
15.20 Агора 16+
16.45 Д/с "Передвижники" 16+
17.25 Д/ф "Боголюбская. Спа-
сти и сохранить" 16+
18.15 Рассказы из русской
истории 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Правила жизни 16+
20.30 Спокойной ночи, ма-
лыши! 16+
20.50 Д/ф "Незаконченный
разговор" 16+
21.30 Спектакль "Обыкновен-
ная история" 16+
00.10 Магистр игры 16+
01.50 Мастера исполнитель-
ского искусства 16+

ЗВЕЗДА

05.15 Х/ф "Дружба особого
назначения" 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Ново-
сти дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир
16+
11.00, 23.15 Х/ф "Возвращение
резидента" 12+
12.30, 18.50 Спецрепортаж 16+
12.45, 19.55 По горячим сле-
дам 16+

ПЯТЫЙ

12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 Загадки человечества
16+
14.00 Невероятно интерес-
ные истории 16+
15.00 Засекреченные списки
16+
17.00, 03.00 Тайны Чапман
16+
20.00 Х/ф "Бандит" 16+
22.30 Смотреть всем! 16+
23.30 Знаете ли вы, что? 16+
00.30 Х/ф "Неудержимые"
18+

ТНТ

07.00 Утро ТНТ. Часть 2 16+
08.00 Однажды в России 16+
09.00 Вызов 16+
11.00 Т/с "Интерны" 16+
15.00 Т/с "Отпуск" 16+
19.00 Т/с "Жыызынь" 16+
21.00 Х/ф "Два холма" 16+
22.40 Х/ф "Киллеры" 16+
00.35 Я тебе не верю 16+
01.30 Импровизация 16+
03.05 Шоу "Студия Союз"
16+
04.40 Однажды в России 16+
06.00 Утро ТНТ 16+

13.25, 15.05, 17.15, 03.35 Т/с
"Второе зрение" 16+
15.00 Военные новости 16+
18.00 Д/с "Неизвестные сра-
жения Великой Отече-
ственной" 16+
20.10 Скрытые угрозы 16+
22.45 Между тем 12+
00.35 Х/ф "В полосе прибоя"
16+
02.05 Х/ф "Свидетельство о
бедности" 12+
03.10 Д/с "Москва фронту"
16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.40 По делам несо-
вершеннолетних 16+
07.15, 04.50 Давай разведём-
ся! 16+
08.15, 02.50 Тест на отцов-
ство 16+
10.30, 23.20 Д/с "Понять. Про-
стить" 16+
11.40, 00.30 Д/с "Порча" 16+
12.55, 01.30 Д/с "Знахарка"
16+
13.30, 02.00 Д/с "Верну любви-
мого" 16+
14.05, 02.25 Д/с "Голоса
ушедших душ" 16+
14.40 Д/с "Кризисный центр"
16+
19.00 Х/ф "Рыбка по имени
Люба" 16+
04.30 6 кадров 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 14.25 Игра миллионов
12+
06.30 Всё о главном 12+
07.00, 10.00, 12.55, 15.25
Новости
07.05, 23.15 Все на Матч! 12+
10.05 Лица страны. Иван
Штыль 12+
10.25 Тайны звёзд спорта 12+
11.25 Профессиональный
бокс. Трансляция из
Германии 16+
12.35 Спецрепортаж 12+
13.00 Есть тема! 12+
14.55 Матч! Парад 6+
15.30 Громко 12+
16.55 Д/ф "Марадона Кусту-
рицы" 16+
19.00 Хоккей. Фонбет Чем-
пионат КХЛ. Прямая
трансляция
21.45 Бильярд. BetBoom
Кубок мира. Прямая
трансляция из Москвы
00.15 Вы это видели 12+
01.05 Дзюдо. Турнир "Большой
шлема". Трансля-
ция из ОАЭ 12+
02.30 Формула-1. Гаснут
огни 12+
03.00 Новости 0+

ОТВР

06.00, 01.35 Спецпроект 12+
06.50 Очень личное 12+
07.30, 20.10 Календарь 6+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,
10.00, 10.30, 12.00, 13.00,
14.00, 15.00, 18.00, 20.00
Новости
08.05, 08.35 Пёстрый мир 12+
09.05, 09.35, 10.05, 10.35,
12.05, 13.10, 14.05, 18.20
ОТражение
11.00, 00.15 Т/с "Парфюмер-
ша" 12+
15.10 Х/ф "Лимита" 16+
16.30 М/ф "Полтора кота" 16+
17.00 Ректорат 12+
17.40 Спецрепортаж 12+
20.40, 03.45 Герой нашего
времени 12+
22.10 Х/ф "Макаров" 16+
23.45 Х/ф "А" 12+
01.05 Свет и тени. Александр
Фадеев 16+
02.30 За дело! 12+
03.15 Д/ф "Книжные аллеи.
Адреса и строки" 12+
05.15 Преодоление. Лев Тер-
мен. Электрфикация
звука 12+

ВТОРНИК, 15 октября

МИР

05.00, 06.15, 10.10 Т/с "Чёрные волки" 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
13.15 Мировое соглашение 16+
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные 16+
18.50 Игра в кино 16+
21.45 Миллион за 5 минут 16+
22.30 Х/ф "Раз на раз не приходится" 16+
00.05 Наше кино. История большой любви 16+
01.00 Первый Евразийский канал 12+
02.00 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" 12+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.15 Доктор И... 16+
08.40 Х/ф "10 стрел для одной" 12+
10.40, 04.25 Д/ф "Владимир Высоцкий. Не сыграно, не слето" 16+

11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 16+
11.50 Х/ф "Соколова подзывает всех" 12+
13.45, 05.25 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05, 02.55 Т/с "Провинциальный детектив" 16+
17.00 Д/ф "Актёрские драмы" 16+
18.10 Х/ф "Дела житейские" 16+
22.35 Закон и порядок 16+
23.05 Д/ф "Анатолий Папанов. Кровавая клятва" 16+
00.00 События. 25-й час 16+
00.35 Петровка, 38 16+
00.55 Д/ф "Дорогие товарищи. Ограбление века" 16+
01.35 Д/ф "90-е. В чём сила, брат?" 16+
02.15 Мифы о еде 16+
05.05 Москва резиновая 16+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.05, 18.40, 00.15 Д/с Настоящая война престолов 16+
08.00 Жизнь и судьба 16+
08.20 Х/ф "Смерть под парусом" 0+
09.30, 13.00 Д/ф "Роман в камне" 16+

10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 00.00 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 01.05 XX век 16+
12.00, 18.10 Д/с "Запечатленное время" 16+
12.45 Новости. Подробно. Книжки 16+
13.35 "Игра в бисер" с Игорем Волгиным 16+
14.15 Х/ф "Маскарад" 12+
16.00 Д/с "Таинственная повесть. Михаил Лермонтов" 16+
16.45 Д/с "Коллекция" 16+
17.15 Мастера исполнительского искусства. Знаменитые Ансамбли XX века 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Искусственный отбор 16+
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Белая студия 16+
22.15 Т/с "Мерз" 16+
02.00 Профилактика

ЗВЕЗДА

05.10, 13.25, 15.05, 17.15, 03.40 Т/с "Второе зрение" 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, 23.15 Х/ф "Возвращение резидента" 12+
12.30, 18.50 Спецрепортаж 16+
12.45, 19.55 По горячим следам 16+
15.00 Военные новости 16+
18.00 Д/с "Неизвестные сражения Великой Отечественной" 16+
20.10 Улика из прошлого 16+
22.45 Между тем 12+
00.35 Х/ф "Белорусский вокзал" 12+
02.15 Х/ф "Небесный тихход" 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.35 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 04.45 Давай разведёмся! 16+
08.25, 03.00 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.30 Д/с "Понять. Простить" 16+
11.45, 00.40 Д/с "Порча" 16+
12.50, 01.40 Д/с "Знахарка" 16+
13.25, 02.05 Д/с "Верну любимого" 16+
14.00, 02.35 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+

14.35 Д/с "Кризисный центр" 16+
19.00 Х/ф "Чужие люди" 16+
04.40 6 кадров 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 14.25 Игра миллионов 12+
06.30 Наши иностранцы 12+
07.00, 10.00, 12.55, 15.25 Новости
07.05, 15.30, 19.00, 23.00 Все на Матч! 12+
10.05, 12.35 Спецрепортаж 12+
10.25 Тайны звёзд спорта 12+
11.25 Смешанные единоборства. Трансляция из США 16+
13.00 Есть тема! 12+
14.55 Что за спорт? 12+
16.50, 19.20 Футбол. FONBET Кубок России. Прямая трансляция
21.30 Бильярд. BetBoom Кубок мира. Прямая трансляция из Москвы
00.00 Смешанные единоборства. Трансляция из Сочи 16+
01.05 Дзюдо. Турнир "Большого шлема". Трансляция из ОАЭ 12+
02.25, 04.30 Футбол. Чемпионат мира-2026 г. Отборочный турнир. Прямая трансляция
05.45 Матч! Парад 6+

СРЕДА, 16 октября

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, 14.00, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+
13.30 АнтиФейк 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
20.00 Т/с "Ищейка" 16+
21.00 Время
22.00 Т/с "Шифр" 16+
23.00 Большая игра 16+
00.00 Турецкая тетрадь 16+
01.00, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.30, 18.30 60 минут 12+
13.00 Наши 12+
14.30, 21.10 Местное время
14.55, 02.05, 03.30 Т/с "Тайны следствия" 16+
17.30 Малахов 16+
21.30 Т/с "Цвет граната" 16+
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

НТВ

04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Пёс" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Невский. Близкий враг" 16+
22.10, 00.00 Т/с "Борщи" 16+
00.50 Т/с "Скорая помощь" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия 16+
05.25, 05.45, 06.35, 07.25, 04.35 Т/с "Господа офицеры" 16+

РОССИЯ К

08.25 Новая 12+
09.30, 10.20, 11.15, 12.10 Т/с "Снайпер. Офицер Смерш" 12+
13.30, 17.30, 02.40, 03.20, 03.55 Т/с "След" 16+
21.25, 02.05 Т/с "Великолепная пятёрка" 16+
22.20, 23.10 Т/с "Великолепная пятёрка" 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
00.30, 01.15 Т/с "Великолепная пятёрка" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 02.15 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 спецпроект 16+
10.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00, 23.30 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Д/с "Легенды и мифы" 16+
17.00, 03.00 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф "За гранью жизни" 16+
21.55 Смотреть всем! 16+
00.30 Х/ф "Неудержимые-2" 18+

ТНТ

07.00 Утро ТНТ. Часть 2 16+
08.00 Однажды в России 16+
09.00 Первые на деревне 16+
11.00 Т/с "Интерны" 16+
15.00 Т/с "Отпуск" 16+
19.00 Т/с "Жылызынь" 16+
21.00 Х/ф "Два холма" 16+
22.40 Х/ф "Большая гонка. Лянча против ауди" 16+
00.55 Я тебе не верю 16+
01.40, 02.30 Импровизация 16+
03.15, 04.05 Импровизация 16+
04.50, 05.15 Однажды в России 16+
06.00 Утро ТНТ 16+

ОТВР

06.00, 17.40 Спецпроект 12+

06.50 За дело! 12+
07.30, 20.10 Календарь 6+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости
08.05, 08.35 Пёстрый мир 12+
09.05, 09.35, 10.05, 10.35, 12.05, 13.10, 14.05, 18.20 ОТражение
11.00, 00.15 Т/с "Парфюмерша" 12+
15.10 Х/ф "Макаров" 16+
16.45 М/ф 12+
17.00 Коллеги 12+
20.40, 03.45 Герой нашего времени 12+
22.10 Х/ф "Такси-блюз" 16+
23.55 Х/ф "Море волнуется раз" 12+
01.05 Свет и тени. Эдгар Аллан По 16+
01.35 Большая страна 12+
02.30 Моя история 16+
03.15 Д/ф "Книжные аллеи. Адреса и строки" 12+
05.15 Преодоление 12+

МИР

05.00, 03.20 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" 12+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15, 10.10 Т/с "Метод Фрейда" 16+
13.15 Мировое соглашение 16+
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные 16+
18.50 Игра в кино 16+
21.45 Миллион за 5 минут 16+
22.30 Х/ф "Влюблён по собственному желанию" 16+
00.20 Наше кино. История большой любви 16+
01.00 Первый Евразийский канал 12+
02.05 Х/ф "Василиса Прекрасная" 6+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.15 Доктор И... 16+
08.40 Х/ф "Нырляница за жемчугом" 12+
10.40, 04.30 Д/ф "Русский шансон. Фартовые песни" 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 16+

11.50 Х/ф "Соколова подзывает всех" 12+
13.45, 05.25 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.00, 03.00 Т/с "Провинциальный детектив" 16+
16.55 Д/ф "Актёрские драмы" 16+
18.10 Х/ф "Дела житейские" 16+
22.35 Хватит слухов! 16+
23.05 Хроники московского быта 16+
00.00 События. 25-й час 16+
00.35, 05.10 Петровка, 38 16+
00.55 Д/ф "Болезни королевского двора" 16+
01.35 Знак качества 16+
02.15 Прощание 16+

РОССИЯ К

06.30 Профилактика
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.55 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 00.55 XX век 16+
12.15, 01.55 Д/с "Забытое ремесло" 16+
12.45 Новости. Подробно. Кино 16+
13.00 Д/ф "Роман в камне" 16+
13.30 Х/ф "Подросток" 16+
14.50 Белая студия 16+
16.00 Д/с "Таинственная повесть. Михаил Лермонтов" 16+
16.45 Библейский сюжет 16+
17.15, 02.15 Мастера исполнительского искусства. Знаменитые Ансамбли XX века 16+
18.10 Д/с "Запечатленное время" 16+
18.40, 00.10 Д/с Настоящая война престолов 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Правила жизни 16+
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 Абсолютный слух 16+
21.30 Власть факта 16+
22.15 Т/с "Мерз" 16+

ЗВЕЗДА

05.10, 13.25, 15.05, 17.15, 03.40 Т/с "Второе зрение" 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, 23.15 Х/ф "Конец операции "Резидент" 12+

12.30, 18.50 Спецрепортаж 16+
12.45, 19.55 По горячим следам 16+
15.00 Военные новости 16+
18.00 Д/с "Неизвестные сражения Великой Отечественной" 16+
20.10 Д/с "Секретные материалы" 16+
22.45 Между тем 12+
00.40 Х/ф "Перед рассветом" 16+
02.00 Х/ф "Опасные тропы" 12+
03.00 Д/с "Личные враги Гитлера" 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.25 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 04.35 Давай разведёмся! 16+
08.25, 02.55 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.20 Д/с "Понять. Простить" 16+
11.45, 00.35 Д/с "Порча" 16+
12.55, 01.35 Д/с "Знахарка" 16+
13.30, 02.05 Д/с "Верну любимого" 16+
14.05, 02.30 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+
14.40 Д/с "Кризисный центр" 16+
19.00 Х/ф "Жена моего сына" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 14.25 Игра миллионов 12+
06.30 Что за спорт? 12+
07.00, 10.00, 12.55, 15.25 Новости
07.05, 15.30, 19.00, 23.00 Все на Матч! 12+
10.05, 12.35 Спецрепортаж 12+
10.25 Тайны звёзд спорта 12+
11.25 Профессиональный бокс. Трансляция из Екатеринбурга 16+
13.00 Есть тема! 12+
14.55 Вид сверху 12+
16.50, 19.20 Футбол. FONBET Кубок России. Прямая трансляция
21.30 Бильярд. BetBoom Кубок мира. Прямая трансляция из Москвы
00.00 Смешанные единоборства. Трансляция из Краснодара 16+
01.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ 6+
03.00 Новости 0+

ЧЕТВЕРГ, 17 октября

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, 14.00, 17.00,
18.30 Информационный
канал 16+
13.30 АнтиФейк 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
20.00 Т/с "Ищейка" 16+
21.00 Время
22.00 Т/с "Шифр" 16+
23.00 Большая игра 16+
00.10 Турецкая тетрадь 16+
01.10, 03.05 Подкаст.Лаб
16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 17.00,
20.00, 03.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.30, 18.30 60 минут 12+
13.00 Наши 12+
14.30, 21.10 Местное время
14.55, 02.05, 03.30 Т/с "Тай-
ны следствия" 16+
17.30 Малахов 16+
21.30 Т/с "Цвет граната" 16+
23.30 Вечер с Владимиром
Соловьёвым 12+

НТВ

04.50 Т/с "Улицы разбитых
фонарей" 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Пёс" 16+
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Невский. Близкий
враг" 16+
22.10, 00.00 Т/с "Борщи" 16+
00.55 Поздняков 16+
01.10 Мы и наука. Наука и
мы 12+
02.10 Т/с "Скорая помощь"
16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00,
00.00 Известия 16+
05.25, 05.45, 06.40 Т/с "Го-
спода офицеры" 16+

07.35, 09.30, 10.05, 11.05,
12.05 Т/с "Стражи От-
чизны-2" 16+
08.05 Ваше здоровье 12+
08.35 День ангела 0+
13.30, 17.30, 02.40, 03.15,
03.55 Т/с "След" 16+
21.25, 22.20, 23.10, 00.30,
01.15, 02.00 Т/с "Велико-
лепная пятёрка" 16+
04.30 М/ф "Приключения
пингвинёнка Лоло" 0+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 02.35 Самые шо-
кирующие 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 Засекреченные списки
16+

11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00, 23.30 Загадки челове-
чества 16+
14.00 Невероятно интерес-
ные истории 16+
15.00 Неизвестная история
16+
17.00, 03.20 Тайны Чапман
16+
20.00 Х/ф "Глубоководный
горизонт" 16+
22.00 Наука и техника 16+
00.30 Х/ф "Неудержимые-3"
18+

ТНТ

07.00 Утро ТНТ. Часть 2 16+
09.00 Лига городов 16+
10.30 Т/с "Интерны" 16+
15.00 Т/с "Отпуск" 16+
19.00 Т/с "Жыбызнь" 16+
21.00 Х/ф "Два холма" 16+
22.30 Х/ф "Без тормозов" 16+
00.20 Я тебе не верю 16+
01.15, 02.25 Импровизация
16+
03.35, 04.20 Шоу "Студия
Союз" 16+
05.15 Однажды в России 16+
06.00 Утро ТНТ 16+

ОТВР

06.00, 01.35 Большая страна
12+
06.50 Моя история 16+
07.30, 20.10 Календарь 6+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,
10.00, 10.30, 12.00, 13.00,
14.00, 15.00, 18.00, 20.00
Новости
08.05, 08.35 Пёстрый мир 12+

09.05, 09.35, 10.05, 10.35,
12.05, 13.10, 14.05, 18.20
ОТРажение
11.00, 00.15 Т/с "Парфюмер-
ша" 12+
15.10 Х/ф "Такси-блюз" 16+
17.00 Спецпроект 12+
17.15 Родительское собра-
ние 12+
20.40, 03.45 Герой нашего
времени 12+
22.10 Х/ф "Окраина" 16+
23.45 Х/ф "Ну, здравствуй,
Оксана Соколова!" 16+
01.05 Свет и тени. Генрих
VIII 16+
02.30 Коллеги 12+
03.15 Д/ф "Книжные аллеи.
Адреса и строки" 12+
05.15 Преодоление. Констан-
тин Станиславский 12+

МИР

05.00, 03.20 Т/с "Школа выжи-
вания от одинокой жен-
щины с тремя детьми в
условиях кризиса" 12+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00,
18.30 Новости
06.15, 10.10 Т/с "Метод Фрей-
да" 16+
13.15 Мировое соглашение
16+
14.10, 16.15, 17.15 Дела су-
дебные 16+
18.50 Игра в кино 16+
21.45 Миллион за 5 минут
16+
22.30 Х/ф "Тридцать три" 16+
00.10 Наше кино. История
большой любви 16+
01.00 Первый Евразийский
канал 12+
02.10 Х/ф "Подкидыш" 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.10 Доктор И... 16+
08.40 Х/ф "Нырлялица за
жемчугом" 12+
10.40, 04.25 Д/ф "Русский
шансон. Выйти из тени"
12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 Со-
бытия 16+
11.50 Х/ф "Соколова подо-
зревает всех" 12+
13.45, 05.25 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05, 02.55 Т/с "Провинци-
альный детектив" 16+
16.55, 23.05 Д/ф "Актёрские
драмы" 16+
18.10 Х/ф "Дела житейские"
16+
22.35 10 самых... 16+
00.00 События. 25-й час 16+

00.35 Петровка, 38 16+
00.55 Д/ф "Охота на маньяка.
Дело ночного таксиста"
16+
01.35 Хроники московского
быта 12+
02.15 Прощание 16+
05.05 Москва резиновая 16+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.05, 18.40, 00.00 Д/с На-
стоящая война пре-
столов 16+
08.00 Жизнь и судьба 16+
08.20, 22.15 Т/с "Мегрэ" 16+
10.00, 12.30, 16.30, 19.30,
23.45 Новости культу-
ры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 00.45 XX век 16+
12.10, 14.50 Д/с "Забытое
ремесло" 16+
12.45 Новости. Подробно.
Театр 16+
13.00, 01.40 Д/ф "Роман в
камне" 16+
13.30 Х/ф "Подросток" 16+
15.05 2 Верник 2 16+
16.00 Д/с "Таинственная
повесть. Михаил Лер-
монтов" 16+
16.45 Д/с "Пряничный до-
мик" 16+
17.15, 02.05 Мастера испол-
нительского искусства.
Знаменитые Ансамбли
XX века 16+
18.10 Д/с "Запечатленное
время" 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Открытая книга 16+
20.30 Спокойной ночи, ма-
лыши!
20.45 Д/ф "Вокзал для дво-
их". Отвали! Он для
меня играет! 16+
21.30 Энигма 16+

ЗВЕЗДА

05.10 Т/с "Второе зрение" 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, 23.15 Х/ф "Конец опе-
рации "Резидент" 12+
12.45, 13.25, 15.05, 15.25,
17.15 Т/с "Последний
бронепоезд" 16+
15.00 Военные новости 16+
18.00 Д/с "Неизвестные сра-
жения Великой Отече-
ственной" 16+

18.50 Спецрепортаж 16+
19.55 По горячим следам 16+
20.10 Код доступа 12+
22.45 Между тем 12+
00.40 Х/ф "Жажда" 12+
02.00 Х/ф "Сицилианская за-
щита" 12+
03.30 Х/ф "Перед рассветом"
16+
04.55 Д/с "Москва фронту"
16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.35 По делам несо-
вершеннолетних 16+
07.15, 04.45 Давай разведём-
ся! 16+
08.15, 02.45 Тест на отцов-
ство 16+
10.30, 23.15 Д/с "Понять. Про-
стить" 16+
11.40, 00.25 Д/с "Порча" 16+
12.45, 01.25 Д/с "Знахарка"
16+
13.20, 01.55 Д/с "Верну любви-
мого" 16+
13.55, 02.20 Д/с "Голоса ушед-
ших душ" 16+
14.30 Д/с "Кризисный центр"
16+
19.00 Х/ф "Верная жена" 16+
04.25 6 кадров 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 14.25 Игра миллионов
12+
06.30 Вид сверху 12+
07.00, 10.00, 12.55, 15.25
Новости
07.05, 15.30, 19.00, 23.15 Все
на Матч! 12+
10.05, 12.35 Спецрепортаж
12+
10.25 Тайны звезд спорта 12+
11.25 Бокс. Bare Knuckle FC.
Бритейн Харт против
Тэйлор Старлинг. Транс-
ляция из США 16+
13.00 Есть тема! 12+
14.55 Большой Хоккей 12+
16.30 Профессиональный
бокс. Прямая трансля-
ция из Уфы
19.15 Хоккей. Фонбет Чемпи-
онат КХЛ. Прямая трансля-
ция
21.45 Бильярд. BetBoom Ку-
бок мира. Прямая транс-
ляция из Москвы
00.15 Евротур 12+
01.05 Дзюдо. FONBET Чем-
пионат России. Транс-
ляция из Сириуса 12+
02.30 Матч! Парад 6+
03.00 Новости 0+

ПЯТНИЦА, 18 октября

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, 14.00, 17.00
Информационный кан-
ал 16+
13.30 АнтиФейк 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+
23.20 Т/с "Юг" 16+
00.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 17.00,
20.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.30, 18.30 60 минут 12+
13.00 Наши 12+
14.30, 21.10 Местное время
14.55, 02.50 Т/с "Тайны след-
ствия" 16+
17.30 Прямой эфир 16+
21.30 Ну-ка, все вместе! 12+

23.55 Истории Большой
Страны 12+
01.00 Х/ф "На выдохе" 16+

НТВ

04.50 Т/с "Улицы разбитых
фонарей" 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00 Сегодня
08.25 Д/с "Мои университеты.
Будущее за настоящим"
6+
09.25, 10.35 Т/с "Пёс" 16+
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 ДНК 16+
17.55 Жди меня 12+
20.00 Т/с "Невский. Близкий
враг" 16+
22.10 Т/с "Борщи" 16+
00.20 Своя правда 16+
02.10 Квартирный вопрос 0+
03.05 Т/с "Скорая помощь"
16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Из-
вестия 16+
05.25 Х/ф "Изгой" 16+
08.30 Ваше здоровье 12+
09.30 Т/с "Стражи Отчизны-2"
16+

13.30, 17.30 Т/с "След" 16+
23.10 Светская хроника 16+
00.10, 01.00 Они потрясли
мир 16+
01.50 Т/с "Условный мент-5"
16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 03.05 Самые шо-
кирующие гипотезы
16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30
Новости 16+
09.00, 15.00 Засекреченные
списки 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+
17.00 Главные тайны мира
16+
20.00 Х/ф "Неудержимые-4"
16+
21.55 Х/ф "Из Парижа с
любовью" 16+
23.40 Х/ф "Тройная угроза"
18+
01.35 Х/ф "Женщина в чёр-
ном-2: Ангел смерти"
16+

ТНТ

07.00 Утро ТНТ. Часть 2 16+
08.00, 05.50, 06.15 Однажды
в России 16+
09.00 Т/с "Интерны" 16+
18.00 Однажды в России 16+
20.00 Комеди Клуб 16+
22.00 Лига городов 16+
23.30 StandUp 18+
00.30, 01.00 Я тебе не верю
16+
01.25, 05.00 Импровизация
16+
03.25 Шоу "Студия Союз" 16+

ОТВР

06.00 Большая страна 12+
06.50 Коллеги 12+
07.30, 20.10 Календарь 6+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,
10.00, 10.30, 12.00,
13.00, 14.00, 15.00,
18.00, 20.00 Новости
08.05, 08.35 Пёстрый мир
12+
09.05, 09.35, 10.05, 10.35,
12.05, 13.10, 14.05,
18.20 ОТРажение
11.00 Д/ф "Путешествие
Марка Твена в Иеруса-
лим" 12+
15.10 Х/ф "Окраина" 16+
16.45 Почитаем! 12+
17.00 Вспомнить всё 16+
17.30 Человек и судьба 12+

20.35 Х/ф "Облако - рай" 12+
21.55 Х/ф "Нежный возраст"
16+
23.45 Х/ф "Забавные игры"
18+
01.30 Х/ф "Белый Бим чёр-
ное ухо" 12+
04.25 Х/ф "Владивосток" 12+

МИР

05.00 Т/с "Школа выживания
от одинокой женщины с
тремя детьми в услови-
ях кризиса" 12+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00,
18.30 Новости
06.15, 10.10, 14.10, 16.15,
17.15 Дела судебные
16+
13.15 Мировое соглашение
16+
18.50 Миллион за 5 минут
16+
19.30 Х/ф "Влюблён по соб-
ственному желанию"
16+
21.20 Х/ф "Вокзал для дво-
их" 16+
00.15 Х/ф "Где находится
нофелет?" 16+
01.45 Х/ф "Тридцать три" 16+
03.00 Наше кино. История
большой любви 16+
03.25 Х/ф "Цирк" 16+
04.55 М/ф 6+

ПЯТНИЦА, 18 октября

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.15 X/ф "Женщина с котом и детективом. Кошки-мышки" 16+
10.05, 11.50 X/ф "Женщина с котом и детективом. Тысячелетняя история" 16+
11.30, 14.30, 17.50 События 16+
12.30, 15.05 X/ф "Роман с секретом" 16+
14.50 Город новостей 16+
16.55 Д/ф "Актёрские драмы" 16+
18.10, 20.00 X/ф "Соколова подозревает всех" 12+
22.00 В центре событий 16+
23.05 Хорошие песни 12+
00.35 X/ф "Молодая жена" 12+
02.10 Петровка, 38 16+
02.25 Закон и порядок 16+
02.55 X/ф "Месть на десерт" 12+
05.55 Д/с "Актёрские судьбы" 16+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.05 Д/с Настоящая война престолов 16+
07.55, 12.45 Д/с "Забытое ремесло" 16+
08.10 Жизнь и судьба 16+
08.30 Т/с "Мерз" 16+
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 00.10 Новости культуры 16+
10.20 Шедевры старого кино 16+
12.00 Открытая книга 16+
13.05 X/ф "Подрасток" 16+
14.25 Власть факта 16+
15.05 Энигма 16+
16.00 Д/с "Таинственная повесть. Михаил Лермонтов" 16+
16.45 Письма из провинции 16+
17.15 Мастера исполнительского искусства. Знаменитые Ансамбли XX века 16+
18.20 Д/с "Запечатленное время" 16+
18.45 Царская ложа 16+
19.45 Линия жизни 16+
20.45 X/ф "Клуб женщин" 16+
23.10 2 Верник 2 16+

00.25 X/ф "Инзеень-малина" 16+
01.40 Искатели 16+
02.25 М/ф 16+

ЗВЕЗДА

05.15 X/ф "Морской охотник" 12+
06.40 X/ф "В добрый час!" 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.20 Ищу своих 12+
10.10 Д/ф "Память" 16+
11.05 Д/ф "История войска связи" 16+
12.00, 13.25, 15.05 X/ф "Досье человека в "Мерседесе" 16+
15.00 Военные новости 16+
15.20, 17.15 X/ф "Фронт в тылу врага" 12+
19.40 Д/с "Загадки века" 12+
20.30 Д/с "Война миров" 16+
21.20 Спецрепортаж 16+
22.00 Здравствуйте, товарищи! 16+
23.30 Музыка+ 12+
00.50 X/ф "Свет в конце тоннеля" 12+
02.25 X/ф "Ключи от рая" 12+
04.05 Д/с "Личные враги Гитлера" 16+
04.45 Д/с "Москва фронту" 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 05.25 Давай разведёмся! 16+
08.25, 03.20 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.50 Д/с "Понять. Простить" 16+
11.45, 01.00 Д/с "Порча" 16+
12.55, 02.00 Д/с "Знахарка" 16+
13.30, 02.25 Д/с "Верну любимого" 16+
14.05, 02.55 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+
14.40 Д/с "Кризисный центр" 16+
19.00 X/ф "Мой любимый раджа" 16+
23.20 Уютное утро 16+
05.00 6 кадров 16+
06.15 X/ф "Московские тайны. Проклятие мастера" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 14.25 Игра миллионов 12+
06.30 Большой Хоккей 12+
07.00, 10.00, 12.55, 15.25 Новости

07.05, 19.30, 23.30 Все на Матч! 12+
10.05 Небесная грация 0+
10.25 Тайны звезд спорта 12+
11.25 Смешанные единоборства. Strikeforce. Лучшее 16+
12.35 Лица страны. Владлена Бобровникова. Новая жизнь 12+
13.00 Есть тема! 12+
14.55 Формула-1. Гаснут огни 12+
15.30, 17.50 Смешанные единоборства. One FC. Прямая трансляция из Таиланда
16.25 Дзюдо. FONBET Чемпионат России. Прямая трансляция из Сириуса
20.15 Профессиональный бокс. Тим Цзю. Лучшее 16+
21.25 Футбол. Чемпионат Германии. "Боруссия" (Дортмунд) - "Санкт-Паули". Прямая трансляция
00.35 Центральный круг 12+
01.05 Дзюдо. FONBET Чемпионат России. Трансляция из Сириуса 12+
02.30 Что за спорт? 12+
03.00 Новости 0+

СУББОТА, 19 октября

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 150-летию со дня рождения Николая Рериха. "В поисках Шамбалы" 12+
11.05 Играем свадьбу! 12+
12.15 Поехали! 12+
13.05 Наше всё 12+
13.55 X/ф "Одиноким предоставляется общежитие" 12+
15.35 X/ф "Выстрел" 12+
17.05 Кто хочет стать миллионером? 12+
18.00 Вечерние новости
18.20 X/ф "Родня" 12+
19.50 Эксклюзив 16+
21.00 Время
21.35 Музыкальный фестиваль "Голосающий КиВиН-2024" 16+
00.15 X/ф "Королевская игра" 16+
02.20 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 Петеро на одного 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.50 Доктор Мясников 12+
12.55 Судьба человека 12+
14.30, 20.50 Местное время
14.50 Парад юмора 16+
17.50 Привет, Андрей! 12+
21.00 X/ф "Чайная пара" 16+
00.45 X/ф "Серебряный отблеск счастья" 12+
04.20 X/ф "Дорогая моя доченька" 16+

НТВ

04.45 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
06.20 Жди меня 12+
07.20 Смотр 0+
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 Попутчик 16+

14.15 Секрет на миллион 16+
16.20 ЧП. Расследование 16+
17.00 Своя игра 0+
18.00 Следствие вели... 16+
19.00 Центральное телевидение 16+
20.20 Ты не поверишь! 16+
21.20 Чужо 6+
23.20 Международная пилорама 18+
00.05 Захар Прилепин. Уроки русского 12+
00.45 Квартирник НТВ у Маргулиса 16+
02.10 Дачный ответ 0+
03.05 X/ф "Поцелуй в голову" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 10.05 Т/с "Условный мент-5" 16+
09.00 Страна советов 16+
09.30 Новая 12+
19.15 Т/с "Чужой район-2" 16+
00.00 Известия. Главное 16+
01.05 Светская хроника 16+
02.10 Т/с "Последний мент" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 02.40 Самые шокирующие гипотезы 16+
07.00 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+
17.00 Документальный спецпроект 16+
18.00 Засекреченные списки 16+
19.00 Добровещире 16+
20.00 X/ф "Гнев человеческий" 16+
22.20 X/ф "Охота на воров" 16+
01.00 X/ф "По следу хакера" 18+

ТНТ

07.00 Однажды в России 16+
11.00 Вызов 16+
12.00 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+
18.30 Экстрасенсы. Реванш 16+
21.00 Ярче звезд 16+
23.00 Женский стендап 16+
00.00 Игры без границ 16+

01.45 Я тебе не верю 16+
02.35, 03.20 Импровизация 16+
04.10 Шоу "Студия Союз" 16+
04.55 Импровизация 16+
05.45, 06.15 Однажды в России 16+

ОТВР

06.00 X/ф "Задержанный в ожидании суда" 16+
07.35 М/ф "Полтора кота" 16+
08.05, 14.05, 15.50 Спецпроект 12+
09.00, 16.05 Календарь 6+
09.30 Всё по-взрослому 12+
10.30 X/ф "Облако - рай" 12+
11.50, 15.00, 19.00 Новости
11.55 X/ф "Коля - перекати поле" 12+
13.35 Д/ф "Профессор Гиберт" 12+
15.05 Преодоление. Надежда Ломанова. Модные эксперименты 12+
16.30 Человек и судьба 12+
17.00 М/ф "Халиф-аист" 0+
17.20, 04.20 X/ф "Цветы от победителей" 16+
19.05 Очень личное 12+
19.45 Вспомнить всё 16+
20.10 X/ф "Владивосток" 12+
21.45 X/ф "Железная леди" 12+
23.30 X/ф "Шоссе в никуда" 18+
01.35 X/ф "Нежный возраст" 16+
03.25 Д/ф "Путешествие Марка Твена в Иерусалим" 12+

МИР

05.00, 06.10 М/ф 6+
05.40 Всё, как у людей 6+
06.05 Точка на карте 6+
06.45 X/ф "Где находится ноефелет?" 16+
08.20 Исторический детектив с Николаем Валуевым 16+
08.55 Диктор делает 16+
09.30 Фазендалайф 6+
10.00, 16.00, 18.30 Новости
10.10 X/ф "Знахарь" 16+
12.55, 16.10, 18.45 Т/с "Жить сначала" 16+

ТВЦ

06.20 Православная энциклопедия 6+
06.45 X/ф "Помощница" 16+
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, 23.40 События 16+
11.45 Смешите меня семеро 16+
12.35 Анекдот-клуб "Нехмурые люди" 16+
13.05, 14.45 X/ф "Срок давности" 16+
17.10 X/ф "Почтальонша" 16+
21.00 Постскриптум 16+
22.15 Право знать! 16+
23.50 Д/ф "Тайная комната. Протокол позора" 16+
00.40 Д/ф "Следствие ведет КГБ. Загадка для ЦРУ" 16+
01.20 Спецрепортаж 16+
01.45 Хватит слухов! 16+
02.15 Д/ф "Актёрские драмы" 16+
05.30 10 самых... 16+

РОССИЯ К

06.30 Библийский сюжет 16+
07.05 М/ф "Мальчик-с-пальчик". "Фока-на все руки дока". "Приключения Мюнхаузена" 16+
08.20 X/ф "В ночь лунного затмения" 16+
09.50 Мы-грамотеи! 16+
10.35 X/ф "Юность поэта" 0+
12.00 Д/с "Коллекция" 16+
12.25 Черные дыры. Белые пятна 16+
13.10, 01.40 Д/с "Страна птиц" 16+
13.55 Рассказы из русской истории 16+
15.20 Острова 16+
15.55 М/ф "Тайна третьей планеты" 16+
16.45 Большие и маленькие 16+
18.45 Д/ф "Садко". Все земли исходим, а счастье добудем! 16+
19.30 Новости культуры 16+
19.45 Энциклопедия загадок 16+
20.20 X/ф "Хроника одной любви" 16+
22.00 Агора 16+
23.05 Клуб "Шаболовка, 37" 16+
00.20 X/ф "След в океане" 16+
02.20 М/ф "Праздник". "Большой подземный бал" 16+

ЗВЕЗДА

05.05 X/ф "Баламут" 12+
06.35 X/ф "Королевство кри-вых зеркал" 6+
07.55 Морской бой 6+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+

09.15 Второе мнение 12+
09.45 Родная 16+
10.15 Легенды музыки 12+
10.45 Легенды кино 12+
11.35 СССР. Знак качества 12+
12.30 Не факт! 12+
13.20 Спецрепортаж 16+
13.30 Д/с "Забытые войны России" 16+
19.25 X/ф "Солдат Иван Бровкин" 12+
21.25 X/ф "Ожидание полковника Шалыгина" 12+
23.20 X/ф "Досье человека в "Мерседесе" 16+
01.45 X/ф "Жагда" 12+
03.00 X/ф "Застава в горах" 12+
04.40 Д/с "Личные враги Гитлера" 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 X/ф "Московские тайны. Проклятие мастера" 16+
07.50 X/ф "Московские тайны. Либерия" 16+
09.45 Уютное утро 16+
10.15 X/ф "Счастлива по умолчанию" 16+
14.40 X/ф "Аисты счастья" 16+
19.00 Т/с "Великолепный век" 16+
23.05, 06.05 X/ф "Московские тайны. Бедная Лиза" 16+
01.00 X/ф "Московские тайны. Тринадцатое колесо" 16+
02.40 6 кадров 16+
02.55 X/ф "От ненависти до любви" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 РецептУра 6+
06.30 Центральный круг 12+
07.00, 10.00, 12.45 Новости
07.05, 12.50, 18.45, 21.30, 23.45 Все на Матч! 12+
10.05 М/ф "Команда Матч" 0+
10.25 Д/ф "Руни" 12+
13.45 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
16.00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
19.25 Футбол. Чемпионат Испании. Прямая трансляция
21.40 Футбол. Чемпионат Италии. Прямая трансляция
00.35 Дзюдо. FONBET Чемпионат России. Трансляция из Сириуса 12+
01.55 Новости 0+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 20 октября

ПЕРВЫЙ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10, 00.10 Подкаст.Лаб 16+
06.50 Играй, гармонь любимая! 12+
07.35 Часовой 12+
08.05 Здоровье 16+
09.10 Непутевые заметки 12+
09.30 Мечталлион. Национальная Лотерея 12+
10.15 Жизнь других 12+
11.05 Повара на колесах 12+
12.15 Видели видео? 0+
13.10 К 90-летию со дня рождения Михаила Козакова. "Разве я не гениален?" 12+
13.55 Х/ф "Покровские ворота" 12+
16.40 БРИКС. Горизонты будущего. Россия 12+
18.00 Вечерние новости
19.00 Точь-в-Точь 16+
21.00 Время
23.00 Что? Где? Когда? 16+

РОССИЯ 1

06.40 М/ф "Смотрим мультфильмы" 16+
07.20 В кругу друзей 12+
08.00 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 12+
11.30 Большие перемены 12+
12.30 Истории Большой Страны 12+
13.25 Т/с "Фантазер" 12+
14.30 Местное время
15.00 Петросян-шоу 16+
17.50 Песни от всей души 12+
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин 12+
23.00 Воскресный вечер 12+
01.40 Х/ф "Мама напрокат" 16+

НТВ

04.45 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
06.30 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+
14.05 Однажды... 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20 Человек в праве 16+
17.00 Следствие вели... 16+
18.00 Новые русские сенсации 16+
19.00 Итоги недели
20.20 Ты супер! 6+
23.20 Звезды сошлись 16+
01.00 Основано на реальных событиях 16+
04.05 Таинственная Россия 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 02.45 Т/с "Последний мент" 16+
07.20, 09.30 Т/с "Настоящий-2" 16+
09.00 Фирменный рецепт 12+
13.05 Т/с "Настоящий" 16+
18.35, 04.40 Т/с "Чужой район-2" 16+
00.30, 02.05 Т/с "Лицемеры" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 23.55 Самые шокирующие гипотезы 16+
07.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30 Новости 16+
09.00 Самая народная программа 16+
09.30 Знаете ли вы, что? 16+
10.30 Наука и техника 16+
11.30 Д/с "Легенды и мифы" 16+
13.00 Неизвестная история 16+
14.00 Х/ф "Шеф под прикрытием" 16+
15.30 Х/ф "Крутые меры" 16+
17.20 Х/ф "Костолом" 16+
19.10 Х/ф "Васаби" 16+
21.00 Х/ф "Апгрейд" 16+
23.00 Итоговая программа 16+

ТНТ

07.00, 05.10 Однажды в России 16+
09.35, 11.10, 12.45, 14.20 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+
15.50 Экстрасенсы. Реванш 16+
18.30 Звезды в джунглях 16+
21.30 Игры без границ 16+
23.30 Шоу Воли 16+

00.30 Ярче звезд 16+
02.10 Шоу "Студия Союз" 16+
03.00, 04.30 Импровизация 16+

06.00 Утро ТНТ 16+

ОТВР

06.00 Х/ф "Кавалер Золотой Звезды" 12+
07.50 От прав к возможностям 12+
08.05, 13.50, 14.05 Спецпроект 12+
09.00 Календарь 6+
09.30 Всё по-взрослому 12+
10.30 На приеме у главного врача 12+
11.20 Моя история 16+
12.05, 15.00, 19.00 Новости
12.10 Х/ф "Фанфан-Тюльпан" 12+
15.05 Спецрепортаж 12+
15.20 Москва. Люди. Идеи. Дела 12+
15.50 В поисках Пушкина... 12+
16.30 Свет и тени. Пеле 16+
17.00 М/ф "Конфликт" 0+
17.05 Х/ф "Я остаюсь" 16+
19.05 Клуб главных редакторов 12+
19.45 Х/ф "Белый Бим чёрное ухо" 12+
22.40 Х/ф "Персона" 16+
00.10 Д/ф "Начало" 16+
00.20 Д/ф "Земля людей" 12+
00.30 Д/ф "Обитатели" 12+
00.40 Х/ф "Задержанный в ожидании суда" 16+
02.15 Х/ф "Забавные игры" 18+

МИР

05.00 Т/с "Жить сначала" 16+
05.15 М/ф 6+
05.55 Х/ф "Вокзал для двоих" 16+
08.55 Диктор делает 16+
09.30 ФазендаЛайф 6+
10.00, 16.00 Новости
10.10, 16.15, 19.30, 01.00 Т/с "Эксприатор" 16+
18.30, 00.00 Вместе 16+
04.35 Наше кино. История большой любви 16+

ТВЦ

06.00 Концерт "Уполномоченны рассмеши!" 12+
07.40, 09.35 Х/ф "Соколова подозревает всех" 12+
11.30, 00.15 События 16+
11.45 Наша смешная жизнь 16+

12.25 Х/ф "Молодая жена" 12+
14.30, 05.10 Московская неделя 12+
15.00 Д/ф "Дорогие товарищи. Кинза в гробу" 16+
15.55 Д/ф "Охота на маньяка. Дело безумного шамана" 16+
16.40 Д/ф "90-е. Королевы красоты" 16+
17.35 Х/ф "Забывший ангел" 12+
21.25, 00.30 Х/ф "Разоблачение Единорога" 12+
01.20 Петровка, 38 16+
01.30 Х/ф "Срок давности" 16+

РОССИЯ К

06.30 Энциклопедия загадок 16+
07.05, 01.45 М/ф 16+
08.20 Х/ф "Летние гастроли" 0+
09.40, 01.05 Диалоги о животных 16+
10.25 Д/ф "Счастливый билет Бориса Васильева" 16+
11.05 Х/ф "След в океане" 16+
12.30 Неизвестные маршруты России 16+
13.10 Д/с "Невский ковчег. Теория невозможного" 16+
13.40 "Игра в бисер" 16+
14.20 "Элементы" 16+
14.55 Спектакль "Страницы журнала Печорина" 16+
16.30 Картина мира 16+
17.10 Романтика романа 16+
18.05 Д/ф "Эпоха Никодима" 16+
19.30 Новости культуры 16+
19.45 Новости культуры 16+
20.25 Х/ф "Родня" 12+
22.05 Гала-концерт фестиваля искусств "Хворостовский" 16+
23.35 Х/ф "В ночь лунного затмения" 16+
22.05 Т/с "Чужой район-2" 16+

ЗВЕЗДА

05.20 Т/с "Последний бронепоезд" 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 16+
18.00 Главное 16+
19.40 Д/с "Легенды советского сыска" 16+
23.00 Фетисов 12+
23.55 Х/ф "Фронт в тылу врага" 12+
02.35 Х/ф "В добрый час!" 12+

ДОМАШНИЙ

06.30 Х/ф "Московские тайны. Бедная Лиза" 16+
07.45 Х/ф "Московские тайны. Тринадцатое колесо" 16+
09.45 Пять ужинов 16+
10.00 Х/ф "Арина" 16+
14.25 Х/ф "Уходя, закрывайте двери" 16+
19.00 Т/с "Великолепный век" 16+
23.00 Х/ф "Московские тайны. Проклятие мастера" 16+
00.55 Х/ф "Московские тайны. Либерея" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Профессиональный бокс. Трансляция из США 16+
08.30, 10.00, 12.45 Новости
08.35, 12.50, 15.30, 23.45 Все на Матч! 12+
10.05 М/ф "Команда Матч" 0+
10.25 Д/ф "Бока Хуниорс" 12+
13.25 Футбол. Чемпионат Италии. Прямая трансляция
16.15 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
18.30 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
20.30 После Футбола 16+
21.40 Футбол. Чемпионат Италии. Прямая трансляция
00.35 Дзюдо. FONBET Чемпионат России. Трансляция из Сириуса 12+
01.55 Новости 0+
02.00 Профилактика

ПОЛЕЗНАЯ ЕДА

Фейхоа: для здоровья и со вкусом

Плоды фейхоа, хотя и появляются на прилавках каждую осень, ещё не стали популярными у россиян в той мере, в какой они этого заслуживают... Вкусные плоды фейхоа содержат огромное количество витаминов, минералов, антиоксидантов, что делает их полезными для всех органов и систем. Под плотной зелёной кожурой фейхоа скрывается ароматная, сочная волокнистая мякоть. Её сладко-кислый вкус включает в себя нотки киви, земляники и ананаса.

Сезон созревания плодов – с сентября по декабрь. В этот период следует регулярно покупать и есть ягоды, когда они принесут вам наибольшую пользу.

Фейхоа – единственное растение, которое по содержанию йода можно сравнить с морепродуктами. Уникальным свойством плодов фейхоа, выращенных в естественных условиях, является наличие в них водорастворимых соединений йода (до 40 м на 100 г мякоти). Этим они обязаны морским бризам, несущим с собой летучий йод. Так что



истинную ценность представляют плоды, выросшие под настоящим солнцем у настоящего моря.

Витамин С, которого в 100 г фейхоа целых 32 % (37% от суточной нормы), особенно полезен в сезон созревания ягод: он способствует укреплению иммунитета, вырабатывая естественную защиту от вирусов. Из витаминов в составе также в небольших количествах присутствуют В5, В6, В9, Е, К, РР.

И в научной, и в народной медицине плоды фейхоа применяют при заболевании щитовидной железы. Их реко-

мендуют употреблять также при гиповитаминозе С, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гастрите, пиелонефрите. Кроме того, свежие, вареные или протертые с сахаром плоды фейхоа очень полезны людям, страдающим атеросклерозом.

В плодах содержится большой процент фолиевой кислоты и железа. Оба вещества незаменимы для будущих матерей, так как они участвуют в образовании кровяных клеток. Фолиевая кислота защищает плод от врожденных патологий, а железо помогает предотвратить развитие анемии.

Вред для организма при употреблении фейхоа может произойти весьма условный: полностью отказаться от употребления стоит только людям с аллергией на данный продукт. Остальным просто не следует есть слишком много вкусных плодов из-за высокого содержания в них сахара.

**Кабардино-Балкарский пункт
Северо-Кавказского филиала ФГБУ
«Центр оценки качества зерна»**

В Майском состоялось торжественное открытие модернизированной библиотеки имени А. С. Пушкина

Капитальный ремонт помещения был проведен в рамках федерального проекта «Культурная среда», который является частью национального проекта «Культура»

Библиотека представила свою уникальную концепцию, которая гармонично сочетает в себе традиции и инновации. Оснащённая современным оборудованием и удобной мебелью, она стала местом, где каждый может найти что-то интересное для себя. Здесь можно не только читать книги, но и работать за компьютером, посещать мастер-классы и лекции, участвовать в театрализованных постановках и просто посидеть за чашкой чая. Фонд библиотеки пополнился более чем на 2000 экземпляров. Новые книги включают в себя современные энциклопедии, словари, справочники, произведения отечественной и зарубежной классики, а также литературу для детей и подростков.



Торжественная церемония открылась поздравлением министра культуры КБР Мухадина Кумахова. Он подчеркнул важность модернизации библиотек и создания современного формата мест, где люди могут не только читать, но и общаться.

Глава администрации Майского района Татьяна Саенко отметила, что создание модельной библиотеки является знаковым событием в сфере культуры района. Для того, чтобы попасть в данный федеральный проект, администрацией г. п. Майский за счет средств местного бюджета была изготовлена проектно-сметная документация и направлена конкурсная заявка в Министерство культуры республики. Также было обеспечено софинансирование из местного бюджета и на капитальный ремонт помещения. Татьяна Саенко подарила виновникам торжества книги, в том числе из своей личной библиотеки.

После торжественного перерезания ленточки, символизирующего начало новой эры для модельной библиотеки имени А. С. Пушкина, все желающие смогли посетить

обновленные помещения. В зоне абонементов можно ознакомиться с новыми поступлениями книг, оформить читательский билет и воспользоваться услугами копировальной техники. Читальный зал разделен на две зоны: одна предназначена для работы с интернетом и документами, другая – для проведения различных мероприятий с использованием мультимедийного оборудования.

Тепло поздравила коллектив библиотеки от имени всех членов литературного объединения «Родник» ветеран педагогического труда, местная поэтесса Людмила Бариева. Она передала директору учреждения Маргарите Сидневой символический золотой ключ и пожелала, чтобы он «открывал сердца всем читателям».

Теперь библиотека открыта для всех, кто хочет развиваться, учиться и наслаждаться чтением в уютной обстановке, а людям разных возрастов и поколений предоставлены широкие возможности для образования и досуга.

Пресс-служба местной администрации Майского муниципального района



Автограф от министра культуры КБР М. Л. Кумахова



Поздравляем!



Уважаемую ПЕРОВУ Любовь Александровну с юбилеем! Большое спасибо за то, что вкладываете в свою работу сердце и душу. Спасибо, что любите учеников так, как родных детей. Вы согреваете их своей заботой и любовью. Мы неустанно будем благодарить Вас за Ваши каждодневный труд.

Ученики 4"в" класса МКОУ "Гимназия № 1 г. Майского". 336(1)

☞ ☞ ☞ ☞ ☞ ☞

ВНИМАНИЮ

ВЛАДЕЛЬЦЕВ ГРАЖДАНСКОГО ОРУЖИЯ!

Управление Росгвардии по Кабардино-Балкарской Республике информирует о том, что в соответствии с законодательством Российской Федерации собственники гражданского оружия и (или) патронов к нему вправе осуществлять дарение пожертвование) полуавтоматического гладкоствольного длинноствольного оружия (МР-153, МР-155, Сайга и др.), для его использования в интересах специальной военной операции воинскими частями Министерства обороны Российской Федерации.

По возникающим вопросам дарения (пожертвования) рекомендуем обращаться в территориальные отделения лицензионно-разрешительной работы Управления Росгвардии по Кабардино-Балкарской Республике.

Телефон: Прохладный 8-925-080-13-21.

И. Мальбахов, начальник отделения ЛРР по г. Прохладный Управления Росгвардии по КБР

■ СОЦОБЕСПЕЧЕНИЕ С 2025 года возобновят индексацию пенсий работающих пенсионеров

С начала 2025 года вступят в силу изменения в федеральном законе о страховых пенсиях, согласно которым отделение СФР по КБР в два этапа проиндексирует пенсии работающим пенсионерам.

В соответствии с поправками в федеральный закон, с 2025 года работающим пенсионерам вновь начнут индексировать пенсию точно так же, как и неработающим пенсионерам. Индексироваться будут все виды страховой пенсии, включая пенсии по инвалидности и по потере кормильца независимо от выполнения трудовой деятельности. Это позволит обеспечить более высокую прибавку к выплатам.

Допустим, пенсия работающего пенсионера составляет 17,4 тыс. рублей. С учетом пропущенных индексаций за три предыдущих года работы ее размер составит 23,4 тыс. рублей. Это более высокий размер, закрепленный на лицевом счете пенсионера, и именно по этой сумме будет считаться индексация. Повышение при этом установят к получаемой пенсии в размере 17,4 тыс. рублей.

Непосредственно сама индексация состоится 1 февраля 2025 года, далее — ежегодно. Второй этап повышения за-

планирован с 1 апреля каждого года. На этом этапе размер страховых пенсий будет индексироваться, исходя из роста доходов СФР. Такое повышение затронет только страховую часть пенсии, то есть ту, что формируется за счет индивидуального пенсионного коэффициента.

Никаких заявлений о перерасчете пенсии или прекращении трудовой деятельности (а также подтверждающие документы) подавать не нужно. Отделение Социального фонда России по Кабардино-Балкарской Республике проиндексирует пенсию в автоматическом режиме.

Вопросы, связанные с пенсионным обеспечением и изменениями в пенсионном законодательстве, граждане нашей республики могут задать специалистам контактного центра отделения фонда по Кабардино-Балкарии по номеру: 8-800-200-06-70 (пн.-чт.: с 9.00 до 18.00 час., пт. - с 9.00 до 16.45 час., звонок бесплатный).

Также узнать актуальную информацию о деятельности отделения и задать вопросы можно в официальных аккаунтах в социальных сетях:

ВКонтакте: <https://vk.com/sfrpokbr>

Telegramm: https://t.me/sfr_po_kbr_07

Одноклассники: <https://ok.ru/group/70000002358769>

Пресс-служба отделения СФР по КБР

- КРЕДИТНЫЙ БРОКЕР - Потребительские кредиты Кредитные карты Залоговое кредитование. 8 (988) 938 08 08, ул. Советская, 23/1.

322(5) Реклама

К СВЕДЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ

Уважаемые абоненты, действующее законодательство обязывает регионального оператора направлять платежные документы на уплату взносов на капитальный ремонт по адресу местонахождения жилого или нежилого помещения. В настоящее время собственники могут изменить способ получения платежного документа на электронный вариант - на свою электронную почту.

Для этого необходимо направить нам заявление удобным для вас способом: на электронную почту regoperator.07@mail.ru; на WhatsApp: 8 967 425-15-16; по адресу: г. Нальчик, ул. Горького, 17 «А».

НФ «Региональный оператор капитального ремонта многоквартирных домов КБР»

Порядок приема сообщений о преступлениях, или иных происшествиях в органах Государственной противопожарной службы МЧС РФ отделения надзорной деятельности и профилактической работы по Майскому и Терскому районам

Порядок приема, регистрации и проверки сообщений о преступлениях и иных происшествиях в органах Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (далее - органы ГПС МЧС России), а также порядок ведомственного контроля за его соблюдением установлены Инструкцией о порядке приема, регистрации и проверки сообщений о преступлениях и иных происшествиях в органах ГПС МЧС России, утвержденной приказом МЧС России от 02.05.2006 г. № 270.

Сообщения о преступлениях вне зависимости от территории и времени совершения преступных деяний, полноты сообщаемых сведений и формы представления, а также подследственности принимаются во всех органах ГПС МЧС России.

Правомочными осуществлять прием сообщений о преступлениях и оформлять их в соответствии с требованиями УПК Российской Федерации являются:

а) главный государственный инспектор города (района) по пожарному надзору;

б) дознаватель органа дознания НД УНДПР Главного управления МЧС России по Кабардино-Балкарской Республике;

в) иные должностные лица органов НД УНДПР Главного управления МЧС России по Кабардино-Балкарской Республике.

В соответствии со статьей 141 Уголовно-процессуального Кодекса Российской Федерации (далее - УПК РФ):

- заявление о преступлении может быть сделано заявителем, прибывшим в орган ГПС МЧС России, в устном или письменном виде (ч. 1 ст. 141 УПК РФ);

- письменное заявление о преступлении должно быть подписано заявителем (ч. 2 ст. 141 УПК РФ);

- устное заявление о преступлении заносится в протокол,

который подписывается заявителем и лицом, принявшим данное заявление. Протокол должен содержать данные о заявителе, а также о документах, удостоверяющих личность заявителя (ч. 3 ст. 141 УПК РФ);

- если устное сообщение о преступлении сделано при производстве следственного действия или в ходе судебного разбирательства, то оно заносится соответственно в протокол следственного действия или протокол судебного заседания (ч. 4 ст. 141 УПК РФ);

- в случае, когда заявитель не может лично присутствовать при составлении протокола, его заявление оформляется в порядке, установленном статьей 143 (рапорт об обнаружении признаков преступления) Уголовно-процессуального кодекса РФ (ч. 5 ст. 141 УПК РФ);

- заявитель предупреждается об уголовной ответственности за заведомо ложный донос в соответствии со статьей 306 Уголовного кодекса Российской Федерации (далее - УК Российской Федерации), о чем в протоколе делается отметка, которая удостоверяется подписью заявителя.

Органы МЧС России, уполномоченные осуществлять прием, регистрацию и проверку сообщений о преступлениях и иных происшествиях, а также должностные лица, которым в соответствии с УПК РФ могут быть обжалованы действия, связанные с приемом (или отказом в приеме) сообщений о преступлениях на территории Майского муниципального района, расположены по адресу: отделение надзорной деятельности и профилактической работы по Майскому и Терскому районам, г. Майский, ул. 9 Мая, 175, тел.: 21-5-90.

Также можно обратиться по телефону доверия Главного управления МЧС России по КБР: 8 (8662) 399-999.

Более подробная информация размещена на интернет-сайте УНДПР Главного управления МЧС России по КБР: <http://07.mchs.gov.ru>

А. Шхагоиев, дознаватель ОНДПР по Майскому и Терскому районам

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, стиральных машин с выездом на дом. Гарантия. 89626522161.

318(5)

ОТСЕВ, ПЕСОК, ШЕБЕНЬ, ГРАВИЙ, СЕЧКА. Доставка а/м ГАЗ-53. 89054356534. 317(5)

Покупаем перо, старые перья, подушки. 89034251931. 303(5)

Отопление, вода, сварка, электрика. 89268372936. 321(5)

Ремонт стиральных машин. 89604251857, Денис. 335(5)

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ: отсев, щебень, гравий, песок, глина, сечка. 89287187211. 334(5)

ООО "Гранит" требуются оператор бетонного узла, электросварщик, электрик. 8 928 692 23 07. 343(5)

КУРОЧКИ-НЕСУШКИ высокой яйценоскости. 8 960 445 60 87. 344(1)

ПРОДАЮ

или меняю на квартиру в центре дом по Кирова, 321. 89889275755, 89889275610. 323(3)

дом, Свердлова. 89034973890. 328(5)

дом, Крылова, 36. 89604243913. 347(5)

2-комнатную, 51 м², 4 этаж; 1-комнатную, 30 м², 3 этаж, Ленина, 13. 89094925505. 345(2)

2-комнатную, 4 этаж, Ленина, 11. 89094898910. 327(5)

2-комнатную, 2 этаж, Энгельса, 65. 1700000. 89164143966. 346(2)

мягкий уголок, кровати, диваны, стулья. 89633938215. 315(5)

Около 700 нарушений выявили автоинспекторы Кабардино-Балкарии

За шесть дней широкомасштабного профилактического мероприятия «Пешеход. Пешеходный переход» сотрудники дорожно-патрульной службы выявили 645 нарушений Правил дорожного движения, среди которых 390 фактов непредоставления водителями транспортных средств преимущества пешеходам при переходе проезжей части дороги в установленных местах и 251 нарушение, которые допустили сами пешеходы.

Четыре водителя привлечены к административной ответственности за парковку транспортного средства на пешеходных переходах.

Сотрудники Госавтоинспекции продолжают рейдовые и профилактические мероприятия, направленные на предотвращение ДТП с участием пешеходов, повышение уровня дисциплины, как водителей, так и пешеходов. Напоминаем, что основными ошибками, приводящими к авариям, у пешеходов являются внезапное появление перед близко идущими автомобилями и переход дороги в неположенном месте, у водителей — превышение скорости и отсутствие привычки притормаживать перед нерегулируемыми пешеходными переходами, а также невнимательность всех участников дорожного движения и отсутствие взаимопонимания.

Уважаемые участники дорожного движения! Соблюдайте ПДД и берегите друг друга.

Отдел организационно-аналитической работы, подготовки оперативной информации и пропаганды безопасности дорожного движения Управления Госавтоинспекции МВД по КБР

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 информационно-издательский центр» Адрес: РСО - Алалия 363750, г. Моздок, ул. Шаумяна, 110, тел. 8(86736) 3-26-30 Заказ №

МАЙСКИЕ НОВОСТИ

издается с 1 августа 1939 года <http://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 1899. Цена свободная. Дата выхода в свет: 9.10.2024 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 материалов 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.