

Читайте
в следующем
номере:

Летчик
Борис Езерский

Факты
против мифов

Работа волонтеров - символ
единства и сплоченности
российского народа

«Майские новости» - в  Telegram

Общественно-политическая

газета Майского муниципального района

МАЙСКИЕ НОВОСТИ

№ 96-98 (13747-13749)

СРЕДА
27 августа
2025



@MNGAZETA

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

Уважаемые майчане! 1 сентября мы с вами будем отмечать День государственности Кабардино-Балкарской Республики и День знаний



День государственности - это праздник, символизирующий исторический путь развития Кабардино-Балкарии, общую судьбу ее многонационального народа. Он олицетворяет мир и согласие, сплоченность и созидание жителей республики на благо родной земли, главенство прав и свобод человека, закреплённых в Конституции Российской Федерации и Конституции Кабардино-Балкарской Республики.

Мы гордимся ратными подвигами и созидательным трудом многих поколений, их значимым вкладом в укрепление Российской государственности, высоко чтим заслуги всех, чьим трудом строилась и развивалась Кабардино-Балкария.

В такие моменты мы особенно чувствуем, насколько значимы единство, связь поколений, как важно дорожить родной историей, проверенными веками

традициями дружбы и братства, ценностями гражданственности и патриотизма, ответственности за судьбу республики.

Сегодня в условиях новых вызовов эти ценности еще сильнее объединяют наше общество, служат надежной основой для дальнейшего движения вперед. Любовь к Родине, трудолюбие, вера в себя делают нас сильными, позволяют уверенно решать самые сложные задачи.

Яркий тому пример - наши земляки, которые сегодня достойно исполняют свой воинский долг в зоне проведения специальной военной операции, мужественно и самоотверженно защищают интересы России, безопасность будущих поколений. Низкий поклон родителям, воспитавшим наших Героев.

В этот день мы также отмечаем День

знаний, который остаётся на всю жизнь в сердце каждого из нас одним из самых ярких событий. Для школьников в этот день начинается ответственная, но вместе с тем очень интересная пора, наполненная новыми впечатлениями и открытиями, а для первоклашек - это знакомство с первой учительницей и долгий путь в страну знаний.

Самые тёплые пожелания и слова благодарности - нашим педагогам за их профессионализм, ответственность, терпение и душевную щедрость.

От всей души поздравляю майчан с Днем республики и Днем знаний! Желаю каждой семье, каждому жителю Майского района здоровья, мира и добра.

*Т. В. Саенко,
глава местной администрации
Майского муниципального района*

Августовский форум определяет вектор развития



В зале Дома культуры «Россия» прошло августовское совещание работников образования Майского муниципального района. В этом учебном году предстоит много работы в рамках единого образовательного пространства Кабардино-Балкарской Республики, раскрывающего новые возможности для качественного образования и воспитания

Среди ключевых нововведений, запланированных к внедрению в школьную практику с 1 сентября, о которых говорилось на республиканском форуме педагогов - переход на единое расписание. Было разработано несколько типовых моделей: пять вариантов для учащихся 1-4 классов, шесть - для 5-9 классов и девятнадцать - для старшей школы (10-11 классы).

При этом каждая образовательная организация имеет право адаптировать выбранный базовый вариант под свои конкретные условия и потребности. Для первоклассников предусмотрена возможность введения дополнительных канikul. Речь также шла о переводе общения на образовательной платформе «Сферум» в российский мессенджер «Мах».

Были раскрыты актуальные вопросы преподавания истории и обществознания в разных классах. Внесены изменения в содержание учебных предметов «История», «Обществознание», «Вероятность и статистика», корректировка терминологического словаря образовательных стандартов.

В частности, термин «толерантные отношения» заменяется на «уважительные отношения»; «толерантность» - на «уважение», «дружба между народами», «дружба», «уважение к другим народам», «взаимоуважение»; «домашнее насилие и буллинг» - на «психологическое насилие, систематическое унижение чести и достоинства, издевательства, преследование»; «гендер», «гендерные особенности» - на «пол».

На республиканском форуме был представлен план мероприятий в образовательной организации, который рекомендуется Рособназдором для применения в новом учебном году.

Материалы августовского совещания работников образования Майского муниципального района будут опубликованы в следующем номере.

Наш корр.



Фото из архива 2024 г.

Наш корр.



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

Сирота Иван Кириллович. Дата рождения: __. __. 1899 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, Ново-Ивановский с/с, хутор Баксанский. Призван на службу __.03.1942 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Сирота Николай Андреевич. Дата рождения: __. __. 1925 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу __.03.1943 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Сирота Павел Иванович. Дата рождения: __. __. 1924 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, Ново-Ивановский с/с, хутор Баксанский. Призван на службу __.03.1942 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Сирота Петр Кириллович. Дата рождения: __. __. 1909 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, Ново-Ивановский с/с, хутор Баксанский. Призван на службу Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Сирота Сафрон (Софрон) Яковлевич. Дата рождения: __. __. 1907 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, Ново-Ивановский с/с, хутор Баксанский. Призван на службу Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Награжден медалями «За боевые заслуги», дата документа: 14.08.1943 г., «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»

Скляренко Дмитрий Иванович. Дата рождения: __. __. 1925 г. Место рождения: Ставропольский край, Кировский район, г. Новопавловск. Награжден орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Скобенко Василий Константинович. Дата рождения: __. __. 1912 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, Ново-Ивановский с/с, хутор Баксанский. Призван на службу Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Скобенко Леонтий Константинович. Дата рождения: __. __. 1896 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, Ново-Ивановский с/с, хутор Баксанский. Призван на службу в 1942 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Скрипников Алексей Антонович. Дата рождения: __. __. 1927 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу 28.11.1944 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Смаль Иван Иванович. Дата рождения: __. __. 1912 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу в 1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - ст. лейтенант.

Награжден медалью «За оборону Кавказа», орденом Красной Звезды. Дата документа: 21.02.1945 г.

Смаль Михаил Иванович. Дата рождения __. __. 1909 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский

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.

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

район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу в 1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - гв. красноармеец.

Награжден медалями «За отвагу», дата документа: 19.07.1945 г., «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»

Смирнова (Соловей) Раиса Давыдовна. Дата рождения: 22.06.1921 г. Место рождения: Ростовская область, г. Ростов-на-Дону. Призвана 26.06.1941 г. Днепродзержинским ГВК Днепропетровской области Украинской ССР. Воинское звание - мл. лейтенант медслужбы.

Награждена медалью «За боевые заслуги», дата документа 28.04.1945 г., орденом Красной Звезды, дата документа: 04.11.1945 г., орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Солодовник Николай Павлович. Дата рождения: __. __. 1910 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, Ново-Ивановский с/с, хутор Баксанский. Призван на службу в 1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Сорокин Василий Кузьмич. Дата рождения: __. __. 1893 г. Призван на службу 03.08.1942 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Сухой Андрей Данилович (Дмитриевич). Дата рождения: __. __. 1910 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, Ново-Ивановский с/с, хутор Колдрасинский. Призван на службу в 1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Награжден медалью «За боевые заслуги», дата документа: 27.01.1958 г.

Сухой Семен Данилович. Дата рождения: __. __. 1897 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, Ново-Ивановский с/с, хутор Колдрасинский. Призван на службу в 1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Сулименко Дмитрий Анисимович. Дата рождения: __. __. 1925 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу в 1943 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - гв. красноармеец.

Сулименко Онисим (Анисим) Зинovieвич. Дата рождения: __. __. 1894 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу 27.02.1942 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - гв. красноармеец.

Ткаченко Иван Федорович. Дата рождения: __. __. 1913 г. Место рождения: Краснодарский край, Туапсинский район, Дефановка. Награжден орденом Отечественной войны II степени. Дата документа: 06.04.1985 г.

Телегин Дмитрий Тимофеевич. Дата рождения: 07.11.1920 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановка. Призван на службу 14.10.1940 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - лейтенант.

Награжден медалью «За боевые заслуги», дата документа: 10.09.1945 г.

Тесленко Михаил Антонович. Дата рождения: __. __. 1911 г. Место рождения: Кабардинская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановка. Призван на службу __.06.1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - гв. ст. сержант.

Награжден медалями «За боевые заслуги», «За отвагу», дата документа: 14.05.1945 г., орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 30.03.1945 г., орденом Красной Звезды, дата документа: 09.04.1945 г.

Теличко Степан Захарович. Дата рождения: __. __. 1911 г. Место рожде-

ния: Кабардинская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановка. Призван на службу __.06.1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Тесленко Василий Никитович. Дата рождения: __. __. 1910 г. Место рождения: Кабардинская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановка. Призван на службу __.06.1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Тесленко Иван Федорович. Дата рождения: __. __. 1896 г. Место рождения: Кабардинская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановка. Призван на службу Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Тесленко Михаил Антонович. Дата рождения: __. __. 1911 г. Место рождения: Кабардинская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановка. Призван на службу __.06.1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - гв. ст. сержант.

Награжден медалями «За боевые заслуги», дата документа: 10.07.1943 г., «За оборону Москвы», «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Тесленко Пантелей Петрович. Дата рождения: __. __. 1903 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Награжден орденом Отечественной войны I степени. Дата документа: 06.04.1985 г.

Тешев Тлегур Акдуланович. Дата рождения: __. __. 1917 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Лескенский район, с. Урух. Призван на службу в 1942 г. Лескенским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - красноармеец.

Титаренко Михаил Степанович. Дата рождения: __. __. 1903 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Ткаченко Иван Федотович. Дата рождения: __. __. 1921 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Награжден медалями «За отвагу», дата документа: 06.11.1945 г., «За оборону Севастополя», дата документа: 22.12.1942 г., «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны I степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Ткаченко Федор Алексеевич. Дата рождения: __. __. 1913 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу Нальчикским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - гв. ст. техник-лейтенант.

Награжден медалью «За боевые заслуги», дата документа: 05.11.1943 г., орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Турченко Николай Трофимович. Дата рождения: __. __. 1924 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу в 1942 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - мл. сержант.

Награжден медалями «За отвагу», дата документа: 04.04.1944 г., «За боевые заслуги», дата документа: 26.10.1955 г., орденом Красной Звезды, дата документа: 03.10.1945 г., орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Федоренко Никита Николаевич. Дата рождения: __. __. 1896 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, Ново-Ивановский с/с, хутор Красная поляна. Призван на службу Майским

РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Федорушенко Иван Федорович. Дата рождения: __. __. 1925 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу 09.10.1943 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР.

Награжден орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Федорушенко Кузьма Тимофеевич. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу 09.10.1943 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Федорушенко Роман Филиппович. Дата рождения: __. __. 1913 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу в 1942 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Награжден орденом Отечественной войны II степени. Дата документа: 06.04.1985 г.

Федорушенко Сергей Михайлович. Дата рождения: __. __. 1911 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу 18.07.1943 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Филиппенко Василий Никифорович. Дата рождения: __. __. 1925 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу 11.05.1943 г. Прохладненским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Филиппенко Никифор Калинович. Дата рождения: __. __. 1899 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу 12.10.1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Филиппенко Николай Васильевич. Дата рождения: __. __. 1923 (1921) г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу в 1938 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - краснофлотец.

Награжден медалью Ушакова, орденом Красной Звезды, орденом Отечественной войны II степени. Дата документа: 06.04.1985 г.

Фоменко Антон Григорьевич. Дата рождения: __. __. 1895 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу 11.11.1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Фоменко Михаил Антонович. Дата рождения: __. __. 1925 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу в 1943 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР.

Награжден медалью «За боевые заслуги», дата документа: 01.03.1945 г., орденом Красной Звезды, дата документа: 05.05.1945 г.

Харченко Григорий Андреевич. Дата рождения: __. __. 1924 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, Ново-Ивановский с/с, хутор Баксанский. Призван на службу __.01.1942 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - мл. лейтенант.

Награжден медалью «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 27.08.1944 г., орденом Красной Звезды, дата документа: 16.04.1944 г., орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Продолжение следует

«РОДНИК»

Вера Ватутина

Моя Россия

Хочу свое сердце и душу,
Люди, перед вами раскрыть!
Сказать, как люблю я рассветы, закаты,
Какое счастье в нашей России жить!

Россия! Родина моя прекрасная!
Сколько бед и страданий выпало на долю твою!
Ни перед кем головы не склонила
И не сдалась ни в одном бою!

Богатство России – люди, природа –
Спокойно врагам нашим жить не дают.
Вот, почему они снова и снова
На землю нашу, как змеи, ползут!

Будет жить наша страна
На радость, счастье россия!
Дух русского народа ведь сломить нельзя,
Кто думает иначе – то обман.

Россия - мирная, трудолюбивая страна.
В ней ценится любовь,
Простое человеческое счастье.
Идите с миром к нам,

Мы встретим всех.
Но защитим свою страну
Всегда сумеем от врагов
И от любых нападений!

Татьяна Кислицына

Август

На пороге август знойный –
Созревает урожай.
Яблоки, арбузы, дыни
С виноградом сладким винным.

Пока лето опьяняет,
Дарит жаркое тепло,
Ночь прохладой освежает,
Утро ясно и светло.

Травы запах источают,
Мир цветов волнует глаз.
Богом созданные краски –
Наслаждение для нас.

В праздник Яблочного Спаса
Церковь фрукты освятит.
И свячёною водою
Всё с любовью окропит.

Александр Гапеев

Думы

Весь день-деньской тружусь, вожусь,
На созиданье труд направив.
Чего от жизни я добыюсь,
Творенья рук моих оставив?

Потомки воспоют меня
За все дела или поступки,
И будут помнить ли меня
В молитвах век, а может сутки...

И буду ль я примером им,
Что душу и тела согреев.
То, что построил и вложил,
Что сохранял, а что развею?

Куда ведут мои дела
И гены буйные, и мысли?
Хочу, чтоб в них любовь жила,
Спаси, Господь, всех и очисти!

Галина Елагина

Сейчас не до смеха

Погода для наших бойцов не помеха,
Жить весело могут, но сейчас не до смеха.
Бойцов, раскидавших блиндаж ВСУ,
Запомнят надолго, стирая слезу.
В час роковой встал сын за отца.
Сын увидел отвагу отца в бою,
Никогда не предаст он Россию свою!
Вперед экипаж БМВ он ведет,
По команде отца, честь ему отдает.
Снаряды летят, бьют прямо в цель,
Все сметая, как зимняя вьюга-метель.
Крепка, негибаема Российская сила,
Тверда ее броня и непобедима.
Родимых своих в беде не оставим,
Врагов на колени встать всех заставим.

Таисия Варзиева

Бегут года, за ними не угнаться

Бегут года, за ними не угнаться,
Так тают быстро, как весенний снег.
Вот, реже в старости я стала улыбаться,
Еще вчера не умолкал мой смех.

Но все же чувства, что заложены во мне,
Еще ведь до конца и не угасли.
Любовь к горам и мысли при луне,
Мечты мои ведь вовсе не напрасны.

И я жива, пока жива душа,
Ищу уладу для себя в природе.
Подкралась осень к сердцу не спеша,
Она прекрасна при любой погоде.

На струнах сердца в праздничной тиши
Цените время, данное судьбою.
Мечтайте о прекрасном вы в ночи,
Творите, радуйтесь, довольствуясь собою.

Сергей Якименко

Буйные краски лета

Жарким летом как хорошо бывает
По буйной густой траве пройтись,
Пусть даже солнце сверху припекает,
И хочется там потеряться и найтись...

А там цветы искристо так пылают,
Что «цветомузыка» взор быстро оглушит.
Медовый аромат, он в ноздри проникает,
Приятно расслабляет и пьянит.

В такое жизни буйство хочется нырнуть
И над ковром цветов так низко заскользнуть,
Лететь. За горизонт Вселенной заглянуть,
У родника присесть, живой воды испить...

Прорвемся

Ох, как же западные страны
Хотят Россию задавить!
Но, где они, там лишь обманы...
Вождей бы в школе подучить!

У Бонапарта беды были,
Когда он на Москву пошел.
А фюрера совсем забыли,
До суицида кто довел?!

Для нас всегда семья дороже,
Для нас святое слово-мать!
Вы извращенцы все, похоже.
И вам Россию не понять!

Мы разные, но мы едины.
И вместе в мире мы живем.
Для нас доступны все вершины.
Хоть трудные, но мы возьмем!

Не в деньгах, только в правде сила.
Пусть истины ведет нас свет!
Россия многих победила,
И мы прорвемся – наш ответ!

Георгий Яськов

Здравствуй, папа!

Здравствуй, папа! Здравствуй, любимый!
Не вернулся ты с фронта ко мне,
Но все время ты птицей незримой
Надо мною паришь в вышине.

Ты и рад бы ко мне опуститься,
Приглубить, утешить меня,
Но летит и летит колесница.
Все стораев в полете огня.

Ты меня, знаю, любишь, жалеешь,
Бережешь от беды, словно мать,
Причинить мне вреда ты не смеешь,
Да и счастья крупицу не сможешь прислать.

Я тебе благодарен, родимый,
Пред тобою я в вечном долгу.
Ты со мною, отец мой незримый,
Я с тобою иду по лугу.

Луг донской нашей жизни нелегкой,
Верь, пройду я с тобой до конца.
И в душе с моей песнею звонкой
В унисон будут биться сердца.

Маргарита Кабалова

Любимец лета

Август, август всемогущий!
Это он любимец лета.
Всех в сады, поля зовущий,
Где щедрот земли несметно.

Дарует царскою рукой
Он, будто бы играя,
Мед, яблоко, орех любой,
Крестом Божьим осеняя.

А лето к осени спешит
На краткое свидание,
Уже и листья золотит,
Астры дарит в знак внимания.

Как полет звезд, чарует взгляд –
Загадывай желание!
Исполнится, все говорят,
При ярком звезд сиянии.

Закрывает август лето,
До свидания, летний зной!
Тема грусти – для поэта,
А для меня – души покой.

Людмила Субботина

Осень

Как в жизни все старо,
И как все ново...
Прохладный дунул ветерок,
Сорвал листок кленовый.

А он обрадовался – вот,
Теперь свободен я, ей-ей!
И не держусь, помилуй Бог,
За руки маминих ветвей.

Теперь я сам лечу, лечу
Своей судьбы творец,
Лечу туда, куда хочу,
Я взрослый наконец!

Какой обман, какой пассаж!
Хоть ты и взрослый, сын...
Гуляет в парке садик наш,
Там мальчик есть один.

Он не совсем такой, как все,
Он этот лист поймал,
Зажал его в своей руке –
Букетик собирал.

Стал лист крутиться и вертеться –
Летел же в дальний путь!
Пришлось в чужой руке согреться,
Поникнуть и ... уснуть.

Принес мальчишка свой букет,
На лист бумаги налепил,
Он сделал осени портрет
И маме подарил!

Иван Ширококов

Творческая жизнь

Ах, эта творческая жизнь,
Которой надо дорожить,
Душе покоя не дает,
Душа ликует и поет!

Всегда в торжественный момент
Приятно слышать комплимент.
Я чудеса готов творить,
О самом главном говорить.

Дела в свершениях важны,
Они для тонуса нужны.
Есть смысл работу продолжать,
Свой труд любить и уважать.

В теченьи мыслей нет границ,
Рифмую фразы для страниц,
В тетради буду их вносить,
У музыки помощи просить.

Дружу я с музыкой с давних пор,
С ней не вступаю в жаркий спор,
Она душе дает настрой
На то, чтоб рифмы стали в строй,

Чтоб смысл рожденного стиха
Был справедливым, без греха.
Стихи писать способность есть.
Я их друзьям готов прочесть.

Ольга Коновалова

Волонтеры

Мы выбрали себе дорогу,
И глядя прямо всем в глаза,
Мы служим Родине и Богу,
Несем в себе их образа.

Чужих солдат ведь не бывает!
Нам каждый – брат, отец и сын –
Так волонтер любой считает.
Упорна воля, дух – един!

Два мира встали перед нами –
Добро и зло. И выбор есть –
Меж адом или небесами
Мы там, где истина и честь.

Отдай тому, кому нужнее,
Иди, старайся, помогай.
И стань надёжней и сильнее.
Ты волонтер – не забывай!

Людмила Бариева

Друзей не предавайте

Родных людей нам посылает Бог,
Друзей мы выбираем сами.
И счастлив тот, кто выбор сделать смог
Друзей, что не окажутся врагами...

Ведь пропадает дружба иногда
И рушится предательством и ложью.
И поздно горько сожалеть потом,
Носить в себе обиды с дикой дрожью.

А лстить и угождать – плохая роль,
Надо быть честными с надёжными друзьями,
Чтоб избежать раскаяния боль.
Дружбу верную крепить надо делами.

Чем врать в глаза, юлить и лебезить,
И время тратить на притворство,
Не лучше ль взять, концы все обрубить,
Пусть говорят, что это очень черство.

А дружба – словно мощная река,
С годами становится глубже и шире,
Но может быть поменьше ручейка,
Мхом обрастёт, совсем исчезнет в мире.

Живите долго, делая добро,
Своих родных и близких не теряйте.
Пусть на висках искрится серебро,
До самой старости друзей не предавайте!

Верим мы в вас

Вздрыгнула трасса тревожной полоской,
Близится к ночи вечерний закат.
В курточке темной, в футболке неброской
На СВО уезжает солдат.

Мать долго, внимательно смотрит на сына,
Как будто бы с ним расстается на век,
И вдруг понимает, что сын уж мужчина,
Он сильный и взрослый вполне человек.

А сердце так резко и больно заныло,
Когда ее сын на прощанье обнял,
Казалось, в момент даже время застыло,
И в сон погрузился разлучник-вокзал.

Сменяя друг друга, уходят ребята,
Чтоб зорко стоять на защите страны.
Отважными будьте, России солдаты,
Так верим мы в вас, дорогие сыны!

Вам, защитники наши, желаем успеха,
Надежен и крепок, ребята, ваш тыл.
А трудности вам на пути не помеха,
Пусть вера и правда добавят вам сил!

Пусть наши молитвы спасают вас, дети,
Тревожится сердце о вас и болит...
Вы самые лучшие на белом свете,
Сыночки, родные! Пусть Бог вас хранит!

Раиса Дьякова

Наши имена

Еще с незапамятно давних времен
Мы носим немало прекрасных имен.
Все самое светлое, доброе в них
Вложил человек, словно в песню и в стих.

В них – вера, надежда, святая любовь,
Стучит в них живая история кровь.
И нам не дает она право забыть
Того, кто мы есть, и того, как нам жить.

У имени есть и значение, и цвет,
Оно и с природою держит совет,
Симфонией дивных созвучий своих
Нас имя пленяет, как песня и стих.

Но в нем есть и тайная сила своя,
Не помнить об этом нам тоже нельзя.
А тот, кто сумеет ее разгадать,
Тот сможет и счастье свое отыскать.

От разных народов, из разных времен
Пришло к нам немало любимых имен.
И долг наш – в согласии с именем жить,
Как честь, его свято беречь и хранить.

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

почитаем
на досуге

Здоровье Красота
Кухня Сад - огород
Ответы на вопросы читателей



Астрологический прогноз

1-7 сентября

Неделя заряжена особой энергетикой – будто сама судьба намекает на грядущие перемены и яркие возможности. Время, когда каждый момент обретает ценность, а каждый ваш выбор ведёт к желанному равновесию и душевному комфорту. Стремление к справедливости и тонкое чутьё помогут вам раскрыться в полную силу.



ОВЕН. Неделя раскроется, как время внутреннего перезапуска, когда привычные ритмы жизни начнут подвергаться тонкой корректуре. Воздух вокруг наполнится ощущением новизны, будто каждый день приносит с собой скрытые сигналы, требующие внимания.



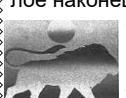
ТЕЛЕЦ. Период станет своеобразным зеркалом, отражающим не столько внешние события, сколько глубинные слои личности. Ощущается особая вибрация перемен, исходящая не извне, а изнутри – будто что-то в самом основании мировосприятия начинает сдвигаться. Возможны проявления творческого потенциала.



БЛИЗНЕЦЫ. Эта неделя не о поиске истины, а о признании её многогранности, где каждый взгляд на одно и то же открывает новый слой реальности. Возникает ощущение, будто сквозь повседневные события проступают скрытые нити, связывающие события в единую, неразборчивую сеть.



РАК. С первых дней ощущается тонкая вибрация, исходящая изнутри – будто душа начинает пересматривать старые записи, выбирая, что сохранить, а что отпустить. Появляется внутренняя лёгкость, как будто что-то тяжёлое наконец растворилось.



ЛЕВ. Возможны ситуации, в которых Лев становится центром внимания не по своей воле, но при этом чувствует полную свободу. В конце недели появляется ощущение завершенности одного этапа, не связанного с конкретным достижением, а с внутренним созреванием.



ДЕВА. Неделя становится временем настройки внутреннего механизма, когда внимание переключается с внешнего порядка на внутреннюю гармонию. Ощущается потребность в систематизации вещей, а ощущений. Дева может неожиданно почувствовать, что способна отпустить то, что давно держала.



перестает быть внешним запросом и превращается во внутреннее состояние. С первых дней ощущается тонкая связь между всем происходящим – будто каждое событие, каждая встреча, каждый взгляд связаны невидимой нитью, формирующей единый узор.



СКОРПИОН. Возможны ситуации, в которых вы сталкиваетесь с правдой, которую раньше избегали, но сейчас воспринимаете её не как удар, а как освобождение. Эта неделя – не о разрушении, а о перерождении, где каждое мгновение становится частью процесса, в котором старое уходит.



СТРЕЛЕЦ. Вы можете неожиданно почувствовать, что способны говорить правду, не боясь последствий. Эта неделя не о поиске смысла, а о его спонтанном проявлении в каждом мгновении, где каждый взгляд, каждое слово, каждый шаг становятся частью большого, невысказанного ответа.



КОЗЕРОГ. Возможны ситуации, в которых вы оказываетесь в центре ответственности, но при этом чувствуете свободу выбора. Появляется ощущение внутренней устойчивости. Вы можете почувствовать, что способны прощать.



ВОДОЛЕЙ. Время неожиданных внутренних открытий, когда привычные представления о себе и мире начинают трансформироваться. Ощущается лёгкое отстранение от повседневности. Вы начинаете видеть всё под другим углом.



РЫБЫ. Неделя станет временем глубокого погружения в поток чувств, где границы между реальностью и воображением становятся прозрачными. Возможны ситуации, в которых вы получаете послания не словами, а через сны. Эта неделя не о бегстве от реальности, а о её глубоком проживании.

Источники горячей воды и пара					Реакция, изучавшаяся Павловым	Разбушевавшаяся природа	1
Кухня на корабле	1	Южный ветер морских просторов	Жареный картофель			Цилиндр из бересты	
		«Да спокойно в свой ... через море полетел»	Кусочек лягушачьей гусеницы		Добавка к водопроводной воде	Ваза для цветочного горшка	Амплуа роковой женщины
Государственная смета	Авто, Германия	Передающая надписи на векселе, чеке			Убор батюшки при исполнении	Семена среди сатириков	Колочий огородный сорняк
«Бизон» Беловешской Пуши						Работодатель Балды	Кулон от злых чар
Большая канавка	Встанут из поганых болот	2	Буква «Ф» в МВФ	Награда имени Андрея Первозванного		Веревка, нужная на судне	
		Вставной передний зуб (жарг.)		Парадные двари алтаря			
Непригодный материал	Короткометражка на песню				«Датчики» одного из пяти чувств		2
	Актер ... Ривз (сигнал Нео)	«Партийная» торговля					
Аппарат, передающий изображения			Василий из фильма «Офицеры»	Индийский любитель «лотосов»			
Школьный домовой							

УЛЫБНИТЕСЬ

— Как с научной точки зрения объяснить, почему волк воет на Луну?

Накатила на меня грусть. Спрашиваю мужа:

— Когда я умру, ты снова женишься?

— Нет! Больше никогда в жизни!

На работе переругались все женщины. Чтобы восстановить порядок, вызвали начальника цеха, но женщины всё равно кричат, перебивая друг друга.

— Тихо! — потеряв терпение, крикнул начальник. — Пусть говорит та, которая всех страшнее! И тут наступила тишина...

Зоозащитник:

— Лесной кот на грани вымирания!

Лесной кот:

— Да успокойся, мы просто в город переехали...

Наибольшим спросом у женщин пользуются весы, которые не показывают конкретный вес, а пишут на табло: «Зато Вы - самая красивая!»

Жизнь не стоит на месте. Раньше мойва была деликатесом для моего кота, а теперь - для меня.

- Не люблю я воскресенье...

- Почему?

- У него завтра - понедельник...

ОТВЕТЫ

ЖАКО	Е	БОЕПРИПА	С
АРОМАТ	Т		
Л Л И Р	Р		
АРЕС Т	ОСЕЧКА		
М ПЛИС	Т И Н		
ПОЛО Н	А С З		
А Р	ГРАНАТ И		
СМЕТ	М ОСТ		
С ИМПУЛЬС			
Д А Д	Р Е РЬ		
И УЖА	ПЭР		
А Л	МЭТР ДОГ		
А О	И Е М		
М КИР	З А Ч		
А Н	В Е И М		
Т	ФРАЗЕР	ЕВА	

Погода в Майском

Чт 28	Пт 29	Сб 30	Вс 31	Пн 1	Вт 2	Ср 3
+26	+30	+32	+35	+35	+34	+33
+19	+19	+16	+18	+21	+19	+20
0	0	0	0	0	0	0,1
65	55	52	51	47	49	49

■ СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ



Желатиновая маска — звучит странно, но работает! Столовая ложка желатина, немного теплого молока. Когда набухнет — на лицо. Эффект лифтинга гарантирован.

Яичный белок — старый добрый способ. Взбить до пены, нанести на лицо, дожидаться высыхания. Кожа после этого подтянутая, как после салона.

Домашние маски — мои любимчики

Овсянка с медом — самая нежная маска. Смягчает, питает, и кожа потом просто сияет.

Гимнастика для лица. Каждое утро делаю простые упражнения: надуваю щеки, растягиваю рот, поднимаю брови. Мышцы лица тоже нужно тренировать!

Что реально помогает:

1. Сыворотки. С витамином С, ретинолом, пептидами.

2. Кремы.

С гиалуроновой кислотой — must-have для любого возраста. Кожа после него, как напитанная губка.

Ночной с коллагеном — работает, пока спишь. Утром кожа более плотная и отдохнувшая.

3. Маски

Альгинатные — раз в неделю. Эффект подтяжки держится несколько дней.

Гидрогелевые патчи — для быстрого результата перед важными мероприятиями.

Тканевые с коллагеном — когда нужно быстро привести кожу в порядок.

И помните: чудес не бывает. Но регулярность творит настоящие чудеса!

Ксения

Попробуем?!

Творожная запеканка

Ингредиенты:

творог жирностью от 5 до 9% — 500 г

яйца куриные — 1 шт.

сметана жирностью 15% — 3 ст. л.

сахар — 4 ст. л.

манная крупа — 2 ст. л.

масло сливочное — 2 ст. л.

ванильный сахар — 1 ч. л.

соль — 1/4 ч. л.

1. Творог протрите через мелкое сито в большую миску. Добавьте яйцо, растопленное сливочное масло, соль, сахар и ванильный сахар.

Тщательно перемешайте.

2. Добавьте сметану. Разотрите или измельчите блендером до однородной кремовой консистенции. Всыпьте манку и хорошо перемешайте.

3. Разогрейте духовку до 180 °С. Форму для запекания смажьте сливочным маслом и слегка присыпьте манкой, чтобы запеканка не прилипла ко дну и стенкам.

4. Переложите творожную массу в форму и поставьте в духовку. Запекайте около 40 минут. Готовой запеканке дайте остыть, затем нарежьте на порции и подавайте к столу.

? Стоит ли обжаривать продукты на оливковом масле?



Очень часто в процессе приготовления блюд из кухни Средиземноморья хочется воспользоваться оливковым маслом. Хозяйки нередко делают выбор в пользу дорогостоящей продукции первого отжима.

Но лучше пользоваться таким продуктом для приготовления салатов или прочих холодных кулинарных

шедевров. Помните о том, что температура горения такого масла низкая, поэтому вы можете испортить блюдо горелым привкусом. К тому же, велик риск образования канцерогенов.

Лучше пользоваться обыкновенным рафинированным оливковым маслом, чтобы исключить проблемы.

Чем чистить ложки из мельхиора

Новые изделия из сплава меди и никеля внешне похожи на серебряные, но со временем могут потемнеть — чаще всего это случается от контакта с воздухом и влагой. Бережно отмыть их до блеска помогут народные средства.

Сода. Приготовьте раствор из литра теплой воды и 50 г пищевой соды. Опустите туда ложки. Протрите тряпочкой.

Если изделия сильно потемнели, нанесите на мокрую салфетку чайную ложку порошка и протрите приборы. Сухим порошком



очищать нельзя, чтобы не поцарапать поверхность.

Фольга, сода, соль. Застелите дно кастрюли или сотейника фольгой. Насыпьте по столовой ложке соли и соды. Залейте литром воды. Опустите в кастрюлю приборы и поставьте кипятить до нужного результата.

Мел, водка, замша. Толченый мел, разведенный

водкой, нанесите на кусочек замши и натрите ложки. Ополосните водой и насухо вытрите.

Отвар луковой или чесночной шелухи. Этим способом можно отмыть ложки из мельхиора. Их нужно очищать несколько минут в кипящем отваре до успешного результата, и чем хуже их изначальное состояние, тем более концентрированный отвар потребуется.

Отвар яичной скорлупы. Скорлупу от пары яиц измельчите, залейте водой и доведите до кипения. Опустите ложки в отвар на несколько минут. Выньте и вытрите насухо.

Лимонная кислота и медная проволока.

В литре воды разведите 100 г лимонной кислоты. Опустите в раствор кусок медной проволоки и доведите до кипения. Положите туда ложки и кипятите 10-15 минут. Ополосните приборы и вытрите насухо.

Чтобы ложки из мельхиора не темнели, перед продолжительным хранением заверните сухие приборы в фольгу или пищевую пленку, тогда перед сервировкой стола их не придется очищать. Сразу после мытья рекомендуют очищать ложки в растворе из литра воды и 50 г соды.

■ РЕЛИГИЯ

*** 28 августа — Успение Пресвятой Богородицы.** Богородицу о ее скорой кончине известил Архангел Гавриил. Держа в руке райскую ветвь, он сообщил, что через три дня ее земная жизнь завершится. Дева Мария с радостью приняла новость, подготовилась к переходу в вечность и начала молиться. Чудесным образом апостолы из разных стран перенесли в Иерусалим. Они собрались вокруг Богородицы, чтобы проститься с нею и принять ее благословение. Когда наступил момент, Мать Божья мирно передала свою душу в руки Господа, а тело ее погребли в Гефсиманском саду в семейной гробнице.

29 августа — Спас Нерукотворный, или Ореховый Спас. В этот день появилось единственное прижизненное изображение Иисуса Христа. Легенда гласит, что правитель города Эдессы Авгарь страдал от неизлечимой болезни и послал художника, чтобы тот написал образ Христа, который должен был спасти правителя. Но сделать это живописцу не удалось. Тогда спаситель, умыв лицо, приложил к нему полотенце (убрус), на котором чудесным образом отпечатался его лик. Этот образ исцелил Авгаря. С тех пор Нерукотворный Образ стал символом Божественной силы и присутствия. В народной традиции Третий Спас связывается с завершением сезона сбора урожая, в частности, орехов.

Читатель - читателю

Как корица и укроп помогут снять головную боль?

✓ 1 ч. ложку молотой корицы залейте стаканом горячей воды. Настаивайте в термосе 30 минут, затем добавьте сахар и пейте как чай.

✓ 1 ст. ложку семян укропа залейте стаканом кипятка, подержите на медленном огне 15 минут, затем настаивайте в течение получаса. Выпейте в два приема.

Татьяна

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

■ ЗДОРОВЬЕ

Физическая активность

поддержит здоровье в любом возрасте

Последнюю неделю августа Министерство здравоохранения России объявило недельной популяризации активных видов спорта!

Физическая активность — это важный аспект, который помогает поддерживать здоровье в любом возрасте. Она охватывает все виды движений, которые мы выполняем, как в повседневной жизни, так и во время занятий спортом. Все мы знаем, что регулярная физическая активность приносит множество положительных эффектов.

Давайте подробнее рас-

смотрим, каким образом физические упражнения влияют на наш организм.

Улучшение работы сердца и легких

Регулярные физические нагрузки увеличивают эффективность сердечно-сосудистой системы, что способствует лучшему транспорту кислорода к тканям и улучшению кровообращения.

Снижение уровня плохого холестерина

Занятия спортом помогают оптимизировать соотношение между ЛПНП (плохим холестерином) и ЛПВП (хорошим холестерином). Это положительно сказывается на состоянии сосудов и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

дистых заболеваний.

Поддержание нормального веса

Активные занятия спортом способствуют сжиганию калорий, что помогает в контроле массы тела и профилактике ожирения.

Улучшение психоэмоционального состояния

Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, что повышает настроение и снижает уровень стресса.

Повышение мышечной силы и выносливости

Регулярные тренировки способствуют укреплению мышц, что важно не только для спортсменов, но и для



каждого, кто хочет поддерживать физическую активность на протяжении всей жизни.

Давайте вместе поддерживать здоровый образ жизни и каждый день, хотя бы немного времени, посвящать физической активности!

Ольга Понета, врач-терапевт Майской ЦРБ



Скачки артериального давления могут застать врасплох в самый неожиданный момент — на работе, за рулём, в дороге или даже в отпуске. Лекарств поблизости нет, до аптеки не добраться, а самочувствие уже ухудшается. Что делать в такой ситуации? Когда давление резко поднимается, важно не паниковать. Паника только усилит симптомы. Лучше присядьте, расстегните ворот или ремень, откройте окно и начните дышать — правильно. Исследования Гарвардского университета подтвердили: регулярные дыхательные практики могут снизить систолическое давление (первую цифру) на 5–10 единиц. А иногда — и больше.

Как дыхание влияет на давление?

Когда вы дышите медленно, глубоко и ритмично, в организме происходят следующие изменения: падает уровень кортизола и адреналина, сердце начинает биться реже, сосуды расширяются, кровоток нормализуется, мозг переключается в режим покоя. Результат — снижение артериального давления.

На сколько хватает эффекта?

Эффект от дыхательных упражнений чувствуется уже через 3–5 минут и может сохраняться от 30 минут до нескольких часов, в зависимости от индивидуальных особенностей организма и уровня стресса. Если практиковать дыхательные техники регулярно — 1–2 раза в день — можно добиться устойчивого снижения давления даже у гипертоников с диагнозом. В ряде случаев давление удаётся снизить настолько,

Как быстро снизить давление без таблеток

что дозировку препаратов уменьшают.

Важно: кому подходит?

Дыхательные практики подойдут:

- людям с пограничной гипертонией
- тем, у кого давление скачет из-за стресса, жары или переутомления
- всем, кто ищет естественные способы профилактики гипертонии.

Не подходят: при тяжёлых нарушениях сердечного ритма, ХОБЛ и астме — обязательно проконсультируйтесь с врачом.

4 ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИКИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

1. «Свечи на торте». Очень простая и наглядная техника. Представьте, что вы задуваете свечи на дне рождения.

Вдохните медленно через нос, считая до пяти.

Задержите дыхание на 1–2 секунды.

На такой же счёт — выдох через рот. Губы при этом сомкнуты, будто вы задуваете огоньки.

Повторите несколько циклов, пока не почувствуете облегчение.

Что происходит: такой выдох замедляет сердечный ритм, стабилизирует давление. Повторяйте 10 циклов.

Эта техника особенно хороша в людных местах — её можно делать незаметно для окружающих.

2. «Дыхание по квадрату». Популярная техника у психологов, но и кардиологи рекомендуют её, как способ нормализации давления.

Сядьте удобно, закройте глаза.

Сделайте медленный вдох на 4 счёта. Задержите дыхание — тоже на 4 счёта.

Выдохните — на 4 счёта.

Снова задержите дыхание — на 4 счёта.

Повторяйте цикл 2–3 минуты.

Это упражнение помогает быстро стабилизировать не только давление, но и эмоциональное состояние.

3. «4-7-8»: дыхание для спокойствия и сна. Техника, с которой хорошо начинать и заканчивать день. Особенно полезна тем, кто страдает от вечерних скачков давления или бессонницы.

Вдох через нос — на 4 счёта.

Задержка дыхания — на 7.

Резкий выдох через рот — на 8.

Повторить минимум 3 раза.

Особенность: длинный выдох активирует блуждающий нерв — «главный тормоз» в теле.

Через пару минут дыхание замедляется, тело расслабляется, тревога уходит. Вместе с ней — и давление.

4. Попеременное дыхание через ноздри. Упражнение из йоги, которое снижает частоту сердечных сокращений и помогает сосредоточиться.

Зажмите правую ноздрю большим пальцем и сделайте медленный вдох через левую.

Зажмите левую — выдохните через правую.

Затем вдох через правую, выдох — через левую.

Повторите 5–10 раз.

Техника эффективна и при гипертонии, и при панических атаках.

Можно ли обойтись без таблеток?

Если у вас диагностирована гипертония II–III степени, полностью отказываться от медикаментов нельзя. Но дыхательные практики помогают снизить дозировку препаратов, улучшают общее состояние, снижают риски сердечно-сосудистых осложнений.

А вот при стрессовом скачке давления или эпизодической гипертонии (на фоне жары, стресса, недосыпа) дыхательные упражнения — первое, что стоит попробовать. Они могут стать отличной поддержкой, особенно, если нужно быстро помочь себе в экстренной ситуации. Для устойчивого результата достаточно уделять дыханию всего 5–10 минут в день.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 сентября

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, 17.00, 18.30
Информационный канал 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
19.30 Лето Победы 12+
21.00 Время
22.00 Т/с "Спросите медсестру" 16+
23.00 Большая игра 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 Вести.
Местное время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.10, 03.30 Т/с "Тайны
следствия" 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с "Спасская. Новые
серии" 16+
23.30 Вечер с Владимиром
Соловьёвым 12+

НТВ

04.45, 08.25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Особое задание" 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 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, 00.00 Т/с "Лихач" 16+
00.45 Т/с "Пересуд" 16+
02.40 Т/с "Человек ниоткуда" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25, 06.00, 06.45, 07.25,
09.30, 09.35, 10.25,
11.20, 12.05 Т/с "Свои-
6" 16+
08.05 Фирменный рецепт 12+
08.40 Знание - сила 12+
13.30, 14.20, 15.10, 16.00,

16.55, 17.30, 18.10,
19.05, 19.55, 20.40,
21.30, 03.15, 03.50,
04.20 Т/с "След" 16+
22.20, 01.20 Т/с "Великолепная
пятёрка-7" 16+
23.10, 00.30 Т/с "Великолепная
пятёрка-4" 16+
00.00 Известия. 16+
01.55, 02.35 Т/с "Великолепная
пятёрка-5" 16+

РЕН-ТВ

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 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, 02.25 Тайны Чапман
16+
20.00 Х/ф "Земля мафии" 16+
22.10 Знаете ли вы, что? 16+
23.30 Х/ф "Крико" 16+

ТНТ

07.00, 06.00 Утро ТНТ 16+
08.00, 03.45, 04.35, 05.20
Однажды в России 16+
09.00 Большой куш. Бангкок
16+
11.30, 12.00, 12.30, 13.00,
13.30, 14.00, 14.30,
15.00, 15.30, 16.00,
16.30 Т/с "Интерны" 16+
17.00, 18.00 Т/с "Полицейский
с Рублёвки" 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с
"Хутор" 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с
"Про это самое" 16+
23.00 Х/ф "Бар "Москвички"
16+
01.00 Х/ф "Громобой" 12+
02.30 Х/ф "Валериан и город
тысячи планет" 16+

ОТВР

06.00 Х/ф "Средь бела дня..."
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
12+
09.05, 09.35, 10.05, 12.05,
13.10, 18.20 Отражение
11.00, 00.50 Т/с "Небесный
суд. Продолжение" 16+
15.15, 04.15 Х/ф "Не болит
голова у дятла" 12+
16.35 Один день из жизни
врача 12+
17.00, 00.00 Закулисье. Мос-
квариум 12+
17.40, 05.30 Специальный
проект 12+
20.45 Х/ф "Анна Каренина"
12+
23.10 Д/ф "Неизвестная во-
йна" 16+
00.35 На приёме у главного
врача 12+
01.45 Отражение. Итоги 12+
02.15 Преодоление. Иван Ко-
жедуб. Король неба 12+
02.55 Свет и тени. Ричард
III 16+

МИР

05.00, 06.15, 10.20 Т/с "Дру-
жина" 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00
Новости 16+
10.10 Белорусский стандарт
12+
12.30, 14.10, 15.05, 16.15,
18.20, 18.45 Дела судеб-
ные 16+
13.15 Мировое соглашение
16+
18.00 Вместе каждый день
12+
19.40 Миллион за 5 минут
16+
21.00 Игра в кино. Фильмы
Победы 16+
21.45 Игра в кино 16+
22.25 Х/ф "Добро пожаловать,
или Посторонним
вход воспрещен" 16+
00.00 Наше кино. История
большой любви 16+
01.00 Первый Евразийский
канал 12+
01.40 Х/ф "Тимур и его
команда" 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.15 Смех, дрожь и видео
16+
08.40 Х/ф "Психология преступ-
ления. Эра стрел-
ца" 12+
10.40, 04.10 Д/ф "Назад в
СССР" 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00
События
11.50, 02.45 Х/ф "Таёжный
детектив" 12+

13.45, 04.50 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05 Х/ф "Звоните в поли-
цию!" 12+
17.00 Прощание 16+
18.10, 00.30 Петровка, 38 16+
18.20 Х/ф "Орлинская. Стре-
лы Нептуна" 16+
20.05 Х/ф "Орлинская. Тайна
Венеры" 16+
22.35 Специальный репор-
таж 16+
23.05 Знак качества 16+
00.00 События. 25-й час
00.40 Д/ф "Русские тайны"
16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
16+
07.15 Легенды мирового
кино 16+
07.45 Черные дыры. Белые
пятна 16+
08.30, 23.50 Х/ф "Совесть"
12+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30,
23.35 Новости культу-
ры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 01.15 XX Век 16+
12.45 Новости. Подробно.
Арт 16+
13.00, 02.30 Жизнь замеча-
тельных идей 16+
13.30 Линия жизни 16+
14.25 Х/ф "Перевод с англий-
ского" 16+
16.30 Передвижки. Филипп
Малаявин 16+
17.15 Д/ф "Первые в мире"
16+
17.35 Мастера российской
концертной сцены 16+
19.00 Уроки русского. Чтение.
Иннокентий Анненский
16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Правила жизни 16+
20.30 Спокойной ночи, ма-
лыши!
20.45 Больше, чем любовь
16+
21.30 "Сати. Нескучная клас-
сика..." с Диной Кир-
нарской и Филиппом
Чижевским 16+
22.15 Д/ф "История Китая.
Истоки цивилизации" 16+
23.05 Д/ф "Журналист. Ни-
колай Долгополов" 16+

ЗВЕЗДА

05.20 Х/ф "Тихая застава"
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 Т/с "Вечный
зов" 12+
13.25, 15.05, 17.15, 03.35 Т/с
"Офицеры" 16+
15.00 Военные новости 16+
18.00 Д/с "Воздушные во-
ины" 16+
18.50 Специальный репор-
таж 16+
19.55 По горячим следам 16+
20.10 Скрытые угрозы 16+
22.45 Между тем 12+
01.00 Х/ф "Риск - благород-
ное дело" 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 04.50 6 кадров 16+
06.45, 05.45 По делам несо-
вершеннолетних 16+
07.45, 04.55 Давай разведем-
ся! 16+
08.50, 02.20 Тест на отцов-
ство 16+
11.00, 23.00 Д/с "Понять. Про-
стить" 16+
12.05, 00.00 Д/с "Порча" 16+
13.15, 01.00 Д/с "Знахарка"
16+
13.45, 01.25 Д/с "Верну любви-
мого" 16+
14.20, 01.55 Д/с "Голоса
ушедших душ" 16+
14.55 Х/ф "Вернуть жизнь"
16+
19.00 Х/ф "Как избавиться
от невестки за 10 дней"
16+
04.00 Д/с "Знать будущее.
Жизнь после Ванги" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 14.55 Лучшие из луч-
ших 12+
06.30 Всё о главном 12+
07.00, 09.00, 12.55, 15.25
Новости
07.05, 11.35, 22.00 Все на
Матч! 12+
09.05 Лица страны 12+
09.25, 01.00 Культурные 12+
10.30, 19.00 Футбол. МИР
Российская Премьер-
Лига. Обзор тура 6+
12.35 Специальный репор-
таж 12+
13.00 Есть тема!
14.25 География спорта 12+
15.20 Громко. Прямой эфир
16.55 Регби. Рәги Чемпионат
России.
20.05 Смешанные единобор-
ства. АСА. 16+
23.35 Д/ф "Джеррард. При-
рожденный лидер" 12+
02.00 Регби. Рәги.

ВТОРНИК, 2 сентября

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, 17.00, 18.30
Информационный канал 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
19.35 Лето Победы 12+
21.00 Время
22.00 Т/с "Спросите медсестру" 16+
23.00 Большая игра 16+
00.10 Х/ф "Обыкновенный
фашизм-2" 18+
01.20, 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 Вести.
Местное время
09.55 О самом главном 12+

12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.10, 03.30 Т/с "Тайны
следствия" 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с "Спасская. Новые
серии" 16+
23.30 Вечер с Владимиром
Соловьёвым 12+

НТВ

04.50 Т/с "Морские дьяволы.
Особое задание" 16+
06.30 Утро. Самое лучшее
16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Морские
дьяволы. Дальние ру-
бежи" 16+
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00, 00.00 Т/с "Лихач"
16+
00.40 Т/с "Пересуд" 16+
02.35 Т/с "Человек ниоткуда"
16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Из-
вестия 16+
05.25, 06.00, 09.30, 10.20,
11.15, 12.05 Т/с "Свои-
6" 16+
06.35, 07.05, 07.40, 08.05
Страна советов 16+
08.40 Знание - сила 12+
13.30, 14.20, 15.10, 16.00,
16.55, 17.30, 18.10,
19.00, 19.55, 20.40,
21.30, 03.10, 03.50,
04.20 Т/с "След" 16+
22.20, 01.15 Т/с "Великолепная
пятёрка-7" 16+
23.10, 00.30 Т/с "Великолепная
пятёрка-4" 16+
00.00 Известия. 16+
01.55, 02.35 Т/с "Великолепная
пятёрка-5" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 01.15, 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+

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 интерес-
ные истории 16+
15.00 Документальный спец-
проект 16+
17.00, 02.00 Тайны Чапман
16+
20.00 Х/ф "Коломбиана" 16+
22.00 Смотреть всем! 16+
23.30 Х/ф "Доверие" 18+

ТНТ

07.00, 06.00 Утро ТНТ 16+
08.00, 09.00, 10.00, 04.25,
05.10, 05.50 Однажды в
России 16+
11.00, 11.30, 12.00, 12.30,
13.00, 13.30, 14.00,
14.30, 15.00, 15.30,
16.00, 16.30 Т/с "Интер-
ны" 16+
17.00, 18.00 Т/с "Полицей-
ский с Рублёвки" 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с
"Хутор" 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с
"Про это самое" 16+

23.00 Х/ф "Свободные от-
ношения" 16+
01.05 Х/ф "Достучаться до
небес-2" 18+
02.55 Х/ф "Путь воина" 16+

ОТВР

06.00, 16.40, 00.35 На приёме
у главного врача 12+
06.50 Преодоление. Иван Ко-
жедуб. Король неба 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
12+
09.05, 09.35, 10.05, 12.05,
13.10, 18.20 Отражение
11.00, 00.50 Т/с "Небесный
суд. Продолжение" 16+
15.15, 04.20 Х/ф "Когда я
стану великаном" 12+
17.00, 23.55 Закулисье. Цирк
12+
17.40 Специальный репор-
таж 12+
20.45 Х/ф "Бег" 12+
01.45 Отражение. Итоги 12+
02.15 Очень личное 12+

ВТОРНИК, 2 сентября

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 Новости 16+

06.15 Пять причин поехать в... 12+

06.25 Х/ф "Финист - Ясный сокол" 16+

07.55, 10.10 Т/с "Кортик" 16+

12.30, 14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.45 Дела судебные 16+

13.15 Мировое соглашение 16+

18.00 Вместе каждый день 12+

19.40 Миллион за 5 минут 16+

21.00 Игра в кино. Фильмы Победы 16+

21.45 Игра в кино 16+

22.25 Х/ф "Дежа вю" 16+

00.35 Наше кино. История большой любви 16+

01.05 Первый Евразийский канал 12+

02.00 Х/ф "Девушка с характером" 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+

08.15, 05.30 Смех, дрожь и видео 16+

08.40 Х/ф "Психология преступления. Смерть по сценарию" 12+

10.40, 04.15 Д/ф "Назад в СССР" 16+

11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События

11.50, 02.50 Х/ф "Таёжный детектив. Тайна Чёрного болота" 12+

13.45, 04.55 Мой герой 12+

14.50 Город новостей 16+

15.05 Х/ф "Звоните в полицию" 12+

17.00, 01.25 Прощание 16+

18.10, 00.30 Петровка, 38 16+

18.20 Х/ф "Орлинская. Козни Амура" 16+

22.35 Закон и порядок 16+

23.05 Д/ф "Обманутые красавицы" 16+

00.00 События. 25-й час

00.40 Хроники московского быта 12+

02.05 Д/ф "90-е" 16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+

07.15 Легенды мирового кино 16+

07.45, 13.25 Д/ф "История Китая. Истоки цивилизации" 16+

08.30, 23.50 Х/ф "Совесть" 12+

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

10.15 Наблюдатель 16+

11.10, 01.15 XX Век 16+

11.50 Кино о кино 16+

12.45 Новости. Подробно. Книги 16+

13.00, 19.00 Жизнь замечательных идей 16+

14.10 Д/ф "Живет такой Каневский..." 16+

14.40 Х/ф "Дело Сухова-Кобылина" 16+

16.00 Д/ф "Гений компромисса" 16+

17.15, 23.05 Д/ф "Журналист. Николай Долгополов" 16+

17.45 Мастера российской концертной сцены 16+

19.45 Главная роль 16+

20.05 Правила жизни 16+

20.30 Спокойной ночи, малыши!

20.45 Искусственный отбор 16+

21.30 90 лет со дня рождения Валентина Гафта. "Белая студия" 16+

22.15 Д/ф "История Китая. Цивилизация династии Шан" 16+

01.50 Концерт сводного хора Государственной академической капеллы им. А. А. Юрлова и Государственного академического русского хора им. А. В. Свешникова. С. Рахманинов. "Всенощное бдение" 16+

ЗВЕЗДА

05.10, 13.25, 15.05, 17.15, 03.40 Т/с "Офицеры" 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 Т/с "Вечный зов" 12+

12.30, 18.50 Специальный репортаж 16+

12.45, 19.55 По горячим следам 16+

15.00 Военные новости 16+

18.00 Д/с "Воздушные войны" 16+

20.10 Улика из прошлого 16+

22.45 Между тем 12+

00.45 Х/ф "Трое вышли из леса" 12+

02.20 Х/ф "Риск - благородное дело" 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.35 По делам несовершеннолетних 16+

07.40, 04.45 Давай разведёмся! 16+

08.45, 02.20 Тест на отцовство 16+

10.55, 23.00 Д/с "Понять. Простить" 16+

12.00, 00.00 Д/с "Порча" 16+

13.10, 01.00 Д/с "Знахарка" 16+

13.45, 01.25 Д/с "Верну любимого" 16+

14.20, 01.55 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+

14.50 Х/ф "На двоих не делится" 16+

19.00 Х/ф "Огонь в моей душе" 16+

04.00 Д/с "Знать будущее. Жизнь после Банги" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 14.55 Лучшие из лучших 12+

06.30 Наши иностранцы 12+

07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости

07.05, 11.35, 15.30, 22.00 Все на Матч! 12+

09.05, 12.35 Специальный репортаж 12+

09.25, 01.00 Культурные 12+

10.30 Смешанные единоборства. АСА. Устар. магомед Гаджидаудов против Альберта Туманова. 16+

13.00 Есть тема! Прямой эфир

14.25 Магия большого спорта. Спортивная гимнастика 12+

16.30 Д/ф "Тони Кроос" 12+

19.00 Мир РПЛ. Прямой эфир

20.30 Смешанные единоборства. UFC. Джаред Каннонир против Кайо Борралло. 16+

23.35 Д/ф "Льюис Хэмилтон" 12+

02.00 Регби. Pari Чемпионат России.

СРЕДА, 3 сентября

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, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+

15.15 Давай поженимся! 16+

16.05 Мужское / Женское 16+

18.00 Вечерние новости

19.25 Лето Победы 12+

21.00 Время

22.00 Т/с "Спросите медсестру" 16+

23.00 Большая игра 16+

00.10 Х/ф "Обыкновенный фашизм-2" 18+

01.15, 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 Вести. Местное время

09.55 О самом главном 12+

12.00, 18.00 60 минут 12+

14.30, 02.10, 03.30 Т/с "Тайны следствия" 16+

17.00 Малахов 16+

21.30 Т/с "Спасская. Новые серии" 16+

23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Дальние рубежи" 16+

06.30 Утро. Самое лучшее 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, 00.00 Т/с "Лихач" 16+

00.45 Т/с "Пересуд" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+

05.25, 06.05, 06.45, 07.25, 08.15, 09.30, 09.35, 10.25, 11.20, 12.05 Т/с "Свои-6" 16+

13.30, 14.20, 15.15, 16.00,

16.45, 17.30, 18.05, 19.00, 19.55, 20.40, 21.30, 03.15, 03.55, 04.25 Т/с "След" 16+

22.20, 01.20 Т/с "Великолепная пятёрка-7" 16+

23.10, 00.30 Т/с "Великолепная пятёрка-4" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 01.25, 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 спецпроект 16+

10.00 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 интересные истории 16+

15.00 Д/с "Легенды и мифы" 16+

17.00, 02.10 Тайны Чапман 16+

20.00 Х/ф "Гнев человеческий" 16+

22.20 Безумные факты 16+

23.30 Х/ф "На грани безумия" 18+

15.00 Д/с "Легенды и мифы" 16+

17.00, 02.10 Тайны Чапман 16+

20.00 Х/ф "Гнев человеческий" 16+

22.20 Безумные факты 16+

23.30 Х/ф "На грани безумия" 18+

ТНТ

07.00, 06.00 Утро ТНТ 16+

08.00 Кто куда 16+

08.30, 09.00, 10.00, 04.15 Однажды в России 16+

11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с "Интерны" 16+

17.00, 18.00 Т/с "Полицейский с Рублёвки" 16+

19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с "Хутор" 16+

21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с "Про это самое" 16+

23.00 Х/ф "Между нами лето" 16+

01.15 Х/ф "Винчестер. Дом, который построили призраки" 16+

ОТВР

06.00, 00.35 На приёме у главного врача 12+

06.50 Очень личное 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 12+

09.05, 09.35, 10.05, 12.05, 13.10, 18.20 ОТРажение

11.00, 00.50 Т/с "Небесный суд. Продолжение" 16+

15.15, 04.20 Х/ф "Забавы молодых" 12+

16.30 Д/ф "Дело всей жизни маршала Василевского" 12+

17.00, 23.55 Закулисье. Большой театр 12+

17.40 Специальный проект 12+

20.45 Х/ф "Мать" 12+

01.45 ОТРажение. Итоги 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 Новости 16+

06.15, 00.20 Наше кино. История большой любви 16+

06.40 Х/ф "Сказка о потерянном времени" 16+

08.15, 10.10 Т/с "Бронзовая птица" 16+

12.30, 14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.45 Дела судебные 16+

13.15 Мировое соглашение 16+

18.00 Вместе каждый день 12+

19.40 Миллион за 5 минут 16+

21.00 Игра в кино. Фильмы Победы 16+

21.45 Игра в кино 16+

22.25 Х/ф "Дайте жалобную книгу" 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+

08.10 Смех, дрожь и видео 16+

08.40 Х/ф "Психология преступления. Чёрная кошка в тёмной комнате" 12+

10.35, 04.15 Д/ф "Назад в СССР" 16+

11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События

11.50, 02.45 Х/ф "Таёжный детектив. Охота на монета" 12+

13.45, 04.55 Мой герой 12+

14.50 Город новостей 16+

15.05 Х/ф "Звоните в полицию! Судьба злодейки" 12+

17.00 Прощание 16+

18.10, 00.30 Петровка, 38 16+

18.20 Х/ф "Орлинская. Молния Зевса" 16+

22.35 Хватит слухов! 16+

23.05 Хроники московского быта 16+

00.00 События. 25-й час

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+

07.15 Легенды мирового кино 16+

07.45, 13.25 Д/ф "История Китая. Цивилизация династии Шан" 16+

08.30, 23.50 Х/ф "Совесть" 12+

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

10.15 Наблюдатель 16+

11.10, 01.15 XX Век 16+

11.50 Д/ф "Красноярск. Усадьба Веры Гдаловой" 16+

12.45 Новости. Подробно. Кино 16+

13.00, 19.00 Жизнь замечательных идей 16+

14.10 Д/ф "Живет такой Каневский..." 16+

14.40 Х/ф "Дело Сухова-Кобылина" 16+

15.50 Белая студия. Валентин Гафт 16+

16.30 Библийский сюжет 16+

17.15, 23.05 Д/ф "Журналист. Николай Долгополов" 16+

17.40 Мастера российской концертной сцены 16+

19.45 Главная роль 16+

20.05 Правила жизни 16+

20.30 Спокойной ночи, малыши!

20.45 Абсолютный слух 16+

21.30 Х/ф "Сражение за Поднебесную" 16+

22.15 Д/ф "История Китая. Конфуций" 16+

ЗВЕЗДА

05.15 Т/с "Офицеры" 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 Т/с "Вечный зов" 12+

12.40, 13.25, 15.05, 15.20, 17.15, 03.20 Т/с "Офицеры. Одна судьба на двоих" 16+

15.00 Военные новости 16+

18.00 Д/с "Воздушные войны" 16+

18.50 Специальный репортаж 16+

19.55 По горячим следам 16+

20.10 Д/с "Секретные материалы" 16+

22.45 Между тем 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.00 По делам несовершеннолетних 16+

07.30, 05.10 Давай разведёмся! 16+

08.30, 02.25 Тест на отцовство 16+

10.40, 23.05 Д/с "Понять. Простить" 16+

11.45, 00.05 Д/с "Порча" 16+

12.55, 01.05 Д/с "Знахарка" 16+

13.25, 01.30 Д/с "Верну любимого" 16+

14.00, 02.00 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+

14.30 Гармоничная женщина 16+

14.50 Х/ф "Жена моего сына" 16+

19.00 Х/ф "Тайный дневник моей сестры" 16+

04.05 Д/с "Знать будущее. Жизнь после Банги" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 14.55 Лучшие из лучших 12+

06.30 Голевая неделя. РФ 6+

07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости

07.05, 11.35, 15.30, 19.20, 22.00 Все на Матч! 12+

09.05, 12.35 Специальный репортаж 12+

09.25, 01.00 Команда мечты 12+

10.30 Смешанные единоборства. UFC. 16+

13.00 Есть тема!

14.25 Магия большого спорта. Лёгкая атлетика 12+

16.55 Хоккей. Olimpbet Чемпионат МХЛ.

19.55 Футбол. Лига Пари.

23.35 Д/ф "Роналду" 12+

02.00 Регби.

ЧЕТВЕРГ, 4 сентября

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, 17.00, 18.30
Информационный канал 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние новости
19.25 Лето Победы 12+
21.00 Время
22.00 Т/с "Спросите медсестру" 16+
23.00 Большая игра 16+
00.10 Х/ф "Обыкновенный фашизм-2" 18+
01.20, 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 Вести.
Местное время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.10, 03.30 Т/с "Тайны
следствия" 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с "Спасская. Новые
серии" 16+
23.30 Вечер с Владимиром
Соловьёвым 12+

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/с "Морские
дьяволы. Дальние
рубежи" 16+
06.30 Утро. Самое лучшее
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, 00.00 Т/с "Лихач" 16+
00.50 Поздняков 16+
01.05 Т/с "Пересуд" 16+
02.55 Т/с "Человек ниоткуда"
16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Из-
вестия 16+
05.45, 06.25, 07.10, 09.30,
10.20 Т/с "Свои-6" 16+
08.00 Ваше здоровье! 12+
08.35 День ангела 0+
11.15, 12.05 Т/с "Свои-5" 16+
13.30, 14.20, 15.15, 16.00,
16.50, 17.30, 18.10,

19.00, 19.55, 20.40,
21.30, 03.15, 03.50,
04.20 Т/с "След" 16+
22.20, 01.20 Т/с "Великолеп-
ная пятёрка-7" 16+
23.10, 00.30 Т/с "Великолеп-
ная пятёрка-4" 16+
00.00 Известия. Итоговый
выпуск 16+
01.55, 02.35 Т/с "Великолеп-
ная пятёрка-5" 16+

РЕН-ТВ

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 Засекреченные списки
16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 Купи-продай 16+
14.00 Невероятно интерес-
ные истории 16+
15.00 Неизвестная история
16+
17.00, 02.25 Тайны Чапман
16+
20.00 Х/ф "Будика: Королева
воинов" 16+
21.55 Момент в истории 16+
23.30 Х/ф "Время возмездия"
18+

ТНТ

07.00, 06.00 Утро ТНТ 16+
08.00, 09.00, 10.00, 04.55,
05.40 Однажды в Рос-
сии 16+
11.00, 11.30, 12.00, 12.30,
13.00, 13.30, 14.00,
14.30, 15.00, 15.30,
16.00, 16.30 Т/с "Интер-
ны" 16+
17.00, 18.00 Т/с "Полицей-
ский с Рублёвки" 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30,
21.00 Т/с "Хутор" 16+
21.30, 22.00, 22.30, 23.00 Т/с
"Про это самое" 16+
23.30 Х/ф "Садовник" 18+
01.30 Х/ф "Кикбоксёр" 16+
03.05 Х/ф "Дом летающих
кинжалов" 16+

ОТВР

06.00, 00.25 На приёме у
главного врача 12+
06.50 Очевидно. Вероятно
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
12+
09.05, 09.35, 10.05, 12.05,
13.10, 18.20 Отражение
11.00, 00.50 Т/с "Небесный
суд. Продолжение" 16+
15.15, 04.20 Х/ф "Сентимен-
тальное путешествие
на картошку" 12+
16.45 Нескучное дело 12+
17.00 Родительское собра-
ние 12+
20.45 Х/ф "Братья Карама-
зовы" 12+
01.45 Отражение. Итоги 12+
02.15 Моя история 16+
02.55 Свет и тени. Антонио
Гауди 16+
03.25 Большая страна 12+
05.40 Песня остаётся с чело-
веком 12+

МИР

05.00, 03.20 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 16+
06.15, 07.55, 09.05, 10.10,
11.00, 12.05, 14.10,
15.05, 16.15, 18.20,
18.45 Дела судебные
16+
13.15 Мировое соглашение
16+
18.00 Вместе каждый день
12+
19.40 Миллион за 5 минут.
Дети 6+
21.00 Игра в кино. Фильмы
Победы 16+
21.45 Игра в кино. Чемпионат
мира 16+
22.25 Х/ф "Где находится
нофелет?" 16+
00.05 Наше кино. История
большой любви 16+
01.00 Первый Евразийский
канал 12+
01.55 Х/ф "Любимая девуш-
ка" 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.10, 05.30 Смех, дрожь и
видео 16+
08.40 Х/ф "Психология пре-
ступления. Ничего лич-
ного" 12+
10.35, 04.15 Д/ф "Фитиль".
Взрывоопасный юмор" 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00
События
11.50, 02.45 Х/ф "Таёжный
детектив. Охота на ма-
монта" 12+

05.25, 06.05, 06.50, 07.35,
09.30, 10.20, 11.15,
12.05, 13.30, 14.20,
15.15, 16.05 Т/с "Наш
спецназ-3" 16+
08.30 Ваше здоровье! 12+
17.30, 18.20, 19.05, 20.00,
20.45, 21.35, 22.20 Т/с
"След" 16+
23.10 Светская хроника 16+
00.10, 01.00 Они потрясли
мир 16+
01.40, 02.20, 03.05, 03.45,
04.25 Т/с "Условный
мент-2" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 03.40 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 "Ип Ман-3" 16+
22.00 Х/ф "Ип Ман-4" 16+
00.05 Х/ф "Ип Ман" 16+
02.00 Х/ф "Ип Ман-2" 16+

13.45, 04.55 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05 Х/ф "Звоните в поли-
цию! Судьба-злодейка"
12+
17.00 Прощание 16+
18.10, 00.30 Петровка, 38 16+
18.25 Х/ф "Орлинская. Нити
Мойры" 16+
22.35 10 самых... 16+
23.05 Д/ф "Легенды эстра-
ды" 16+
00.00 События. 25-й час
00.40 Д/ф "Русские тайны"
16+
01.25 Д/ф "90-е" 16+
02.05 Д/ф "Тайны пластиче-
ской хирургии" 16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
16+
07.15 Легенды мирового
кино 16+
07.45, 13.25 Д/ф "История
Китая. Конфуций" 16+
08.30, 23.50 Х/ф "Совесть"
12+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30,
23.35 Новости культу-
ры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 01.05 XX Век 16+
12.45 Новости. Подробно.
Театр 16+
13.00, 19.00, 02.15 Жизнь за-
мечательных идей 16+
14.10 Д/ф "Живет такой Ка-
невский..." 16+
14.40 Х/ф "Дело Сухова-Ко-
былина" 16+
15.40 2 Верник 2. Эмиль
Верник 16+
16.30 Пряничник домик. Ре-
мёсла Каргополья 16+
17.15, 23.05 Д/ф "Журналист.
Николай Долгополов"
16+
17.45 Мастера российской
концертной сцены 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Открытая книга. Ана-
стасия Орлова. Пуговка,
которая потерялась 16+
20.35 Д/ф "Наставник Царе-
вича. История Чарльза
Сиднея Гиббса" 16+
21.30 Энигма. Кристина Мхи-
тарян 16+
22.15 Д/ф "История Китая.
Цинь Шихуанди" 16+

ЗВЕЗДА

05.05, 12.40, 13.25, 15.05,
15.25, 17.15, 03.10 Т/с
"Офицеры. Одна судьба
на двоих" 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00
Новости дня 16+

ТНТ

07.00 Утро ТНТ 16+
08.00, 09.00, 10.00, 22.00,
02.40, 03.35, 04.25,
05.15, 06.00 Однажды
в России 16+
11.00, 11.30, 12.00, 12.30,
13.00, 13.30, 14.00,
14.30, 15.00, 15.30,
16.00, 16.30, 17.00,
17.30, 18.00, 18.30,
19.00, 19.30 Т/с "Интер-
ны" 16+
20.00, 21.00 Комеди Клуб 16+
23.00 Стендап рулетка 16+
00.00, 01.00, 01.55 Женский
стендап 16+

ОТВР

06.00, 16.45 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
12+
09.05, 09.35, 10.05, 12.05,
13.10, 18.20 Отражение
11.00 Человек и судьба 12+
11.25 Почитаем! 12+
11.45 Нескучное дело 12+
15.15 Х/ф "Курьер" 12+

09.15, 21.00 Открытый эфир
16+
11.00, 23.15 Т/с "Вечный
зов" 12+
15.00 Военные новости 16+
18.00 Д/с "Воздушные во-
ины" 16+
18.50 Специальный репор-
таж 16+
19.55 По горячим следам 16+
20.10 Код доступа 12+
22.45 Между тем 12+
00.50 Х/ф "И ты увидишь
небо" 12+
01.55 Х/ф "Дорогой мальчик"
12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.00 По делам несо-
вершеннолетних 16+
08.00, 05.10 Давай разведём-
ся! 16+
09.00, 02.20 Тест на отцов-
ство 16+
11.10, 23.00 Д/с "Понять. Про-
стить" 16+
12.15, 00.00 Д/с "Порча" 16+
13.20, 01.00 Д/с "Знахарка"
16+
13.55, 01.25 Д/с "Верну любви-
мого" 16+
14.25, 01.55 Д/с "Голоса
ушедших душ" 16+
15.00 Х/ф "Подъём с глуби-
ны" 16+
19.00 Х/ф "Время прощать"
16+
04.00 Д/с "Знать будущее.
Жизнь после Ванги" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 14.55 Лучшие из луч-
ших 12+
06.30 Третий тайм 12+
07.00, 09.00, 12.55, 15.25
Новости
07.05, 12.15, 15.30, 22.15 Все
на Матч! 12+
09.05 Специальный репор-
таж 12+
09.25, 01.00 Команда мечты
12+
10.30 Летний Биатлон.
Альфа-Банк Кубок Со-
дружества. Спринт.
Женщины.
13.00 Есть тема! Прямой
эфир
14.25 Магия большого спор-
та. Волейбол 12+
16.55 Д/ф "С мячом в Брита-
нию" 12+
19.00 Футбол. БетБум матч
сборной. Россия-Иор-
дания.
23.55 Д/ф "Марадона. Луч-
ший в истории" 12+
02.00 Летний Биатлон.
Альфа-Банк Кубок Со-
дружества. Спринт.
Женщины. 6+

ПЯТНИЦА, 5 сентября

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, 17.00 Информа-
ционный канал 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 Д/ф "Азнавур глазами
Шарля" 16+
00.40 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 Вести.
Местное время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30 Т/с "Тайны следствия"
16+
17.00 Прямой эфир 16+
21.30 Большой юбилейный
концерт Игоря Крутого
12+

01.50 Х/ф "Катинo счастье"
16+

НТВ

05.00, 11.00 Т/с "Морские
дьяволы. Дальние ру-
бежи" 16+
06.30 Утро. Самое лучшее
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 "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 Т/с "Лихач" 16+
23.20 Своя правда 16+
01.15 Захар Прилепин. Уроки
русского 12+
01.50 Квартирный вопрос 0+
02.45 Х/ф "Б/С. Бывший со-
трудник" 16+
04.15 Т/с "Агентство скрытых
камер" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Из-
вестия 16+

05.25, 06.05, 06.50, 07.35,
09.30, 10.20, 11.15,
12.05, 13.30, 14.20,
15.15, 16.05 Т/с "Наш
спецназ-3" 16+
08.30 Ваше здоровье! 12+
17.30, 18.20, 19.05, 20.00,
20.45, 21.35, 22.20 Т/с
"След" 16+
23.10 Светская хроника 16+
00.10, 01.00 Они потрясли
мир 16+
01.40, 02.20, 03.05, 03.45,
04.25 Т/с "Условный
мент-2" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 03.40 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 "Ип Ман-3" 16+
22.00 Х/ф "Ип Ман-4" 16+
00.05 Х/ф "Ип Ман" 16+
02.00 Х/ф "Ип Ман-2" 16+

ТНТ

07.00 Утро ТНТ 16+
08.00, 09.00, 10.00, 22.00,
02.40, 03.35, 04.25,
05.15, 06.00 Однажды
в России 16+
11.00, 11.30, 12.00, 12.30,
13.00, 13.30, 14.00,
14.30, 15.00, 15.30,
16.00, 16.30, 17.00,
17.30, 18.00, 18.30,
19.00, 19.30 Т/с "Интер-
ны" 16+
20.00, 21.00 Комеди Клуб 16+
23.00 Стендап рулетка 16+
00.00, 01.00, 01.55 Женский
стендап 16+

ОТВР

06.00, 16.45 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
12+
09.05, 09.35, 10.05, 12.05,
13.10, 18.20 Отражение
11.00 Человек и судьба 12+
11.25 Почитаем! 12+
11.45 Нескучное дело 12+
15.15 Х/ф "Курьер" 12+

17.00 Закулисье. Метро 12+
17.40 Песня остаётся с чело-
веком 12+
20.45 Ректорат 12+
21.25 Х/ф "Дядя Ваня" 12+
23.05 Х/ф "Распутник" 18+
00.55 Х/ф "Ульян" 16+
02.40 Кино. Короткий метр
16+
03.25 Х/ф "Нанкинский пей-
заж" 16+

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
Новости 16+
06.15, 07.55, 09.05, 10.10,
11.00, 12.05, 14.10,
15.05, 16.35, 18.20,
18.45 Дела судебные
16+
13.15 Мировое соглашение
16+
16.15 Обману. Нет 16+
18.00 Вместе каждый день
12+
19.40 Х/ф "Одиноким предо-
ставляется общежитие"
16+
21.25 Х/ф "По семейным
обстоятельствам" 16+
00.05 Х/ф "Женитьба Баль-
замина" 16+

ПЯТНИЦА, 5 сентября

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.25, 11.50 Х/ф "Сводные судьбы" 12+
11.30, 14.30, 17.50 События 12.35, 15.05 Х/ф "Улыбка Лиса" 12+
14.50 Город новостей 16+
17.00 Актерские драмы 16+
18.10 Х/ф "Похищенный" 12+
20.00 Х/ф "Восемь бусин на тонкой ниточке" 12+
22.00 В центре событий 16+
23.05 Д/ф "Война с Японией. Халхин-Гол" 16+
23.55 Д/ф "Тайная комната. Дети из золотой клетки" 16+
00.35 Д/ф "Русские тайны" 16+
01.15 Х/ф "Я объявляю вам войну!" 16+
02.40 Петровка, 38 16+
02.55 Х/ф "Орлинская. Стрелы Нептуна" 16+
04.25 Х/ф "Орлинская. Тайна Венеры" 16+

05.55 Д/ф "Годунов и Барышников. Победителей не судят" 16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+
07.15 Легенды мирового кино 16+
07.45, 13.25 Д/ф "История Китая. Цинь Шихуанди" 16+
08.30, 23.45 Х/ф "Совесть" 12+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.30 Новости культуры 16+
10.20 Х/ф "Сельская учительница" 0+
12.00 Открытая книга. Анастасия Орлова. Пуговка, которая потерялась 16+
13.00, 19.00 Жизнь замечательных идей 16+
14.10 Д/ф "Живет такой Каневский..." 16+
14.40 Х/ф "Дело Сухова-Кобылина" 16+

15.50 Энигма. Кристина Мхитарян 16+
16.30 Письма из провинции 16+
17.15 Д/ф "Журналист. Николай Долгополов" 16+
17.40 Мастера российской концертной сцены 16+
19.45 Линия жизни 16+
20.45 Х/ф "Верные друзья" 0+
22.25 2 Верник 2. Максим Дунаевский 16+
01.15 Искатели 16+
02.00 Д/ф "Псковские лебеди" 16+

ЗВЕЗДА

06.25 Х/ф "Здравствуй и прощай" 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.20 Ищу своих 12+
10.10 Специальный репортаж 16+
10.25, 13.25, 15.05 Т/с "1812" 16+
15.00 Военные новости 16+
15.50, 17.15 Х/ф "Цель вижу" 16+
18.10 ПолитУкладчик 16+

19.40 Д/с "Загадки века" 12+
20.30 Д/с "Война миров" 16+
21.20 Специальный репортаж. Что русскому смешно... 16+
22.00 Здравствуйте, товарищи! 16+
23.30 Музыка+ 12+
00.55 Х/ф "Опасные гастроли" 12+
02.20 Х/ф "Исчезнувшая империя" 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.15 По делам несовершеннолетних 16+
08.00, 04.25 Давай разведемся! 16+
09.00, 02.40 Тест на отцовство 16+
11.10, 23.20 Д/с "Понять. Простить" 16+
12.15, 00.25 Д/с "Порча" 16+
13.25, 01.20 Д/с "Знахарка" 16+
14.00, 01.45 Д/с "Верну любимого" 16+
14.30, 02.15 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+
15.05 Х/ф "Тень стрекозы" 16+

19.00 Т/с "Фиктивный брак" 16+
23.00 Гармоничная женщина 16+
04.20 6 кадров 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Лучшие из лучших 12+
06.30 География спорта 12+
07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости
07.05, 12.15, 23.55 Все на Матч! 12+
09.05 Небесная грация 6+
09.25 Команда мечты 12+
10.30 Летний Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Спринт. Мужчины.
13.00 Есть тема!
14.25 Автоспорт. Дрифт. RDS GP. 6+
15.30 Смешанные единоборства. Оне FC.
19.00 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ.
21.55 Смешанные единоборства. ACA.
01.30 Вы это видели 12+
02.30 Летний Биатлон. 6+

СУББОТА, 6 сентября

ПЕРВЫЙ

06.00 Доброе утро. Суббота 0+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00, 12.00 Новости
10.15 Д/ф "Под каждой маской - тайна жизни" 12+
11.05 Вспомнить всё 12+
12.15 Поехали! 12+
13.05 Т/с "По ту сторону волков" 16+
16.55 Кто хочет стать миллионером? 12+
18.00 Вечерние новости
18.20 Шедевры музыки и кино 0+
20.20 Михаил Задорнов. Вся жизнь 16+
21.00 Время
21.35 "Клуб веселых и находчивых". Летний кубок 16+
23.55 Что? Где? Когда? 12+
01.05 Подкаст.Лаб 16+

00.00 Ты не поверишь! 16+
01.00 "Ч.Т.Д." с Маргаритой Симоныч 16+
01.30 Квартирник НТВ у Маргулиса 16+
02.50 Дачный ответ 0+
03.40 Х/ф "Казак" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 05.05, 05.50, 06.30, 07.15, 08.05, 11.20, 12.15, 13.10, 14.05, 15.00, 15.55, 18.40, 19.30, 20.25, 21.20 Т/с "Условный мент-2" 16+
09.00 Страна советов 16+
09.30, 10.25, 16.45, 17.40 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+
01.55, 02.35, 03.15, 04.00 Т/с "Филин" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 03.05 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+
14.55 СОВБЕЗ 16+
16.00 112 16+
16.55 Д/ф "Судоплатов. Хроники тайной войны глазами очевидца" 16+
18.15 Засекреченные списки 16+
19.00 Добровзфире 16+
20.00 Х/ф "Защитник" 16+
21.45 Х/ф "Ограбление на Бейкер-Стрит" 16+
00.00 Х/ф "Адреналин-2: Высокое напряжение" 18+
01.40 Х/ф "Банда Чикаго" 18+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 02.50, 03.30, 04.20, 05.10, 05.50, 06.00 Однажды в России 16+
11.30 Кто куда 16+
12.00, 13.35, 15.00 Битва экстрасенсов 16+
15.55, 18.30 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+
21.00 Большой хит 16+
23.00 Женский стендап 18+
00.00 Stand up 18+
01.00 Погоня 16+

ОТВР

06.00 Это сделано в России 12+
06.10 Х/ф "Ревущие двадцатые" 16+
08.00 Пёстрый мир 12+

09.00, 15.50 Календарь 6+
09.30 Всё по-взрослому 12+
10.30 Х/ф "Курьер" 12+
11.55, 15.00, 17.00, 19.00 Новости
12.00 Х/ф "Дядя Ваня" 12+
13.35 Д/ф "Михаил Аникишкин. Когда вся жизнь - диалог" 12+
14.05, 05.05 Большая страна 12+
15.05 Специальный репортаж 12+
15.20 Песня остаётся с человеком 12+
15.35 Специальный проект 12+
16.15 Очевидно. Вероятно 12+
17.10 Х/ф "Без свидетелей" 12+
18.45 Почитаем! 12+
19.15 Очень личное 12+
19.55 Вспомнить всё 16+
20.20 Х/ф "Механическая сюита" 12+
22.00 Х/ф "Нанкский пейзаж" 16+
23.35 Х/ф "Молодость" 18+
01.35 Х/ф "Сэр" 16+
02.45 Кино. Короткий метр 12+
03.20 Х/ф "Замри, умри, воскресни!" 16+

МИР

05.00 Х/ф "Музыкальная история" 16+
05.40, 08.55 Мультфильмы 12+
05.50 Всё, как у людей 6+
06.00, 00.55 Х/ф "Гараж" 16+
07.50 Наше кино. Неувядающие. К 90-летию В. Гафта 16+
08.20 Исторический детектив с Николаем Валугевым 16+
09.15 Игра в кино. Мультфильмы 12+
10.00, 13.00, 18.00 Новости 16+
10.10 Х/ф "Москва-Кассиопея" 12+
11.55, 13.15 Х/ф "Отроки во Вселенной" 16+
13.55 Х/ф "По семейным обстоятельствам" 16+
16.35, 18.15 Х/ф "Где находится нофелет?" 16+
18.30 Х/ф "Одиноким предоставляется общежитие" 16+
20.15 Х/ф "Жестокий романс" 16+
23.10 Х/ф "Женитьба Бальзамина" 16+
02.30 Наше кино. История большой любви 16+
04.10 Х/ф "Свадьба" 16+

ТВЦ

06.45 Православная энциклопедия 6+
07.10 Х/ф "Восемь бусин на тонкой ниточке" 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+
12.35 Анекдот-клуб "Нехмурые люди" 16+
13.10, 14.50 Х/ф "Материнское сердце" 12+
17.15 Х/ф "Алмазный эн-дшпиль" 12+
21.00 Постскрипум 16+
22.10 Право знать! 16+
23.45 Д/ф "Война с Японией. На сопках Маньчжурии" 16+
00.30 Д/ф "Тайная комната. Протокол позора" 16+
01.10 Специальный репортаж 16+
01.35 Хватит слухов! 16+
02.05, 02.45, 03.25, 04.10 Прощание 16+
04.50 Актерские драмы 16+
05.30 10 самых... 16+

РОССИЯ К

06.30 Библийский сюжет 16+
07.05 М/ф "Щелкунчик", "Стёпа-моряк" 16+
08.00 Х/ф "Анонимка" 16+
09.10 Мы-грамотеи! 16+
09.50 Х/ф "Если верить Лопухину..." 16+
12.00 Земля людей 16+
12.30 Черные дыры. Белые пятна 16+
13.10 Д/ф "Наставник Царевича. История Чарльза Сиднея Гиббса" 16+
14.10 Рассказы из русской истории. Владимир Мединский 16+
15.00 Большие и маленькие 16+
17.15 Энциклопедия загадок 16+
17.45 Х/ф "Золотая карета" 16+
19.30 Новости культуры 16+
19.45 Кино о кино 16+
20.20 Х/ф "Гараж" 0+
22.00 Агора 16+
23.05 Клуб Шаболовка 37. Ума2man и Дмитрий Илудин 16+
00.20 Х/ф "Семья" 12+
02.25 М/ф "Олимпиадики", "Королевская игра" 16+

ЗВЕЗДА

05.50 Х/ф "Ученик лекаря" 12+
07.15 Х/ф "Василий Буслав" 12+
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 Любовь на линии огня. "Победившие судьбу" 16+
13.15 ПолитУкладчик 16+
14.00 Д/ф "Русские имена на карте мира" 16+
15.20, 19.25 Т/с "Блокада" 12+
23.35 Х/ф "Военный корреспондент" 16+
01.35 Х/ф "Генерал" 12+
03.15 Х/ф "Сицилианская защита" 12+
04.45 Д/с "Стрелковое вооружение русской армии" 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 02.25 Х/ф "Бедная родственница" 16+
10.00 Т/с "За первого встречного" 16+
22.45 Х/ф "И расцвел подсолнух..." 16+
05.30 Х/ф "Жену вызывали?" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Смешанные единоборства. Оне FC. Прямая трансляция из Таиланда
07.30, 09.00, 14.15 Новости
07.35, 12.15, 14.20, 18.35, 01.00 Все на Матч! 12+
09.05 М/ф "Чемпионы" 6+
09.25 Век нашего спорта. Лидия Скобликова. Уральская молния 12+
10.30 Летний Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Одиночная эстафета. Женщины. Прямая трансляция из Сочи
12.35 Летний Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Одиночная эстафета. Мужчины. Прямая трансляция из Сочи
15.30 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. ЦСКА-Динамо (Москва). Прямая трансляция
18.55 Футбол. Winline Суперсерия. "Зенит" (Россия)-"Сьон" (Швейцария). Прямая трансляция из Санкт-Петербурга
21.00 Смешанные единоборства. UFC. Нассурдин Имавов против Кайо Борралло. Прямая трансляция из Франции
02.30 Летний Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Одиночная эстафета. Женщины. Трансляция из Сочи 6+
03.55 Новости 0+
04.00 Летний Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Одиночная эстафета. Мужчины. Трансляция из Сочи 6+
05.30 Матч! Парад 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 7 сентября

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 Союзмультифильма 0+
09.10 Непутёвые заметки 12+
09.30 Мечталлион 12+
10.15 Жизнь своих 12+
11.05 Повара на колёсах 12+
12.15 Т/с "Поединок" 16+
16.10 Концерт, посвящённый окончанию Второй мировой войны. "Сахалин - земля героев" 12+
18.00 Вечерние новости
18.45 Х/ф "Аманат" 12+
21.00 Время
23.00 Т/с "Триггер" 16+
00.00 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.30, 01.30 Х/ф "Я буду рядом" 12+
07.20 В кругу друзей 12+
08.00 Вести. Местное время. Воскресенье
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 с Борисом Корчевниковым 12+
14.30 Вести. Местное время
15.00 Парад юмора 16+
17.50 Песни от всей души 12+
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин 12+
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

НТВ

05.10 Х/ф "Отпуск" 16+
06.50 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 Д/с "По следу монстра" 16+
16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным 16+
17.00 Своя игра 0+
18.00 Новые русские сенсации 16+
19.00 Итоги недели
20.20 "Ты супер!" Новый сезон 6+
23.40 Звёзды сошлись 16+
01.15 Основано на реальных событиях 16+
04.20 ЧП. Расследование 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 05.40 Т/с "Филин-4" 16+
06.20, 07.10, 08.05 Х/ф "Каникулы строгого режима" 12+
09.00 Фирменный рецепт 12+
09.30, 10.25, 11.20, 12.15, 13.05, 14.00, 14.55, 15.50, 16.45, 17.40, 18.35, 19.25, 20.20, 21.15, 22.10 Т/с "Следопыт" 16+
23.00, 00.00, 00.50, 01.35 Т/с "Любовь с оружием" 16+
02.20, 03.00, 03.40, 04.20 Т/с "Последний мент" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 01.20 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрим 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 "Три дня на убийство" 16+
19.10 Х/ф "Время псов" 16+
20.55 Х/ф "Три икса: Мировое господство" 16+
23.00 Итоговая программа 16+
23.55 Д/ф "Судоплатов. Хроники тайной войны глазами очевидца" 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 04.20, 05.05, 05.50 Однажды в России 16+
09.30 Время завтрака 16+
10.00, 11.35, 13.00, 14.25 Битва экстрасенсов 16+
15.55 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+
18.30 Большой куш. Банкок 16+
21.00 Погоня 16+
23.00 Шоу Воли 16+
00.00 Большой хит 16+
02.00, 02.45, 03.30 Женский стендап 16+

ОТВР

06.00, 02.20 Х/ф "Набережная орфевр" 16+
07.45 От прав к возможностям 12+
08.00 Пёстрый мир 12+
09.00, 16.00 Календарь 6+
09.30 Всё по-взрослому 12+
10.30 На приёме у главного врача 12+
11.25, 12.05 Х/ф "Умберто Д." 12+
12.00, 15.00, 17.00, 19.00 Новости
13.00 Кино. Короткий метр 12+
13.20 Д/ф "Он нашёл нефть. Фарман Салманов" 12+
13.50 Специальный проект 12+
14.05 Большая страна 12+
15.05 Моя история 16+
16.30 Свет и тени. Фёдор Ушаков 16+
17.10 Х/ф "Чёрная вуаль" 16+
19.15 Клуб главных редакторов 12+
20.15 Х/ф "Замри, умри, воскресни!" 16+
21.55 Х/ф "Кармен" 16+
23.40 Документальный фильм Павла Когана 12+
00.30 Х/ф "Ревущие двадцатые" 16+

МИР

05.00 Х/ф "Свадьба" 16+
05.10 Мультфильмы 12+
05.40 Х/ф "Жестокий романс" 16+
08.20 Наше кино. Неувядающие. К 95-летию А. Петрова 16+
08.55 Диктор делает 16+
09.30 ФазендаЛайф 6+
10.00, 13.00 Новости 16+

10.10, 13.15, 19.00 Т/с "Смерть шпионам. Крым" 16+
18.00, 00.00 Вместе 16+
20.00 Т/с "Смерть шпионам. Лисья нора" 16+
01.00 Т/с "Смерть шпионам. Ударная волна" 16+

ТВЦ

05.55 Х/ф "Похищенный" 12+
07.25 Х/ф "Орлинская. Нити Мойры" 16+
10.55 Полезная программа 6+
11.30, 00.40 События
11.50 Наша смешная жизнь 12+
12.40 Х/ф "Я объявляю вам войну" 16+
14.30 Московская неделя
15.00 Хроники московского быта 16+
15.55 Д/ф "Настоящий детектив. Загадка мумии" 16+
16.40 Д/ф "Русские тайны" 16+
17.30 Х/ф "Шахматная королева" 16+
21.15 Х/ф "Слишком много любовников" 12+
00.55 Петровка, 38 16+
01.05 Х/ф "Улыбка Лиса" 12+

РОССИЯ К

06.30 М/ф "Футбольные звезды", "Талант и поклонники", "Приходи на каток" 16+
07.20 Х/ф "Верные друзья" 0+
09.00, 01.30 Диалоги о животных 16+
09.40 Д/ф "Гений компромисса" 16+
10.20 Х/ф "Гараж" 0+
11.55 Невский ковчег. Теория невозможного 16+
12.25 Метод Сократа 16+
13.10 "Игра в бисер". "Александр Куприн". "Гранатовый браслет" 16+
13.50 Д/ф "Элементы" с Людмилой Сягаевой" 16+
14.20 Х/ф "Семья" 12+
16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком 16+
17.10 Пешком... Москва. Ордынка 16+
17.40 Гала-концерт XX Детского музыкального фестиваля "Белый паром" 16+
19.30, 19.45 Новости культуры 16+

20.25 Х/ф "Александр маленький" 6+
22.05 Спектакль "Серебряный век" 16+
00.15 Х/ф "Анонимка" 16+

ЗВЕЗДА

05.20 Х/ф "Отец солдата" 12+
07.00 Х/ф "Цель вижу" 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 Специальный репортаж. Что русскому смешно... 16+
18.00 Главное. 16+
19.40 Д/с "Легенды советского сыска. Годы войны" 16+
23.00 Фетисов 12+
23.55 Х/ф "Балтийское небо" 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 03.20 Х/ф "Жену вызывали?" 16+
09.10 Метод Рогова 16+
09.45 Пять ужиков 16+
10.00 Т/с "Невеста" 16+
22.35 Х/ф "Реабилитация" 16+
02.10 Д/с "Знать будущее. Жизнь после Ванги" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Профессиональный бокс. 16+
07.00, 14.15 Новости
07.05, 16.30, 20.20, 00.30 Все на Матч! 12+
09.00 Д/ф "С мячом в Британию" 12+
11.00, 12.35 Летний Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Гонка преследования.
14.20 Регби. Paqi Кубок России. Финал.
18.10 Футбол. БетБум матч сборной.
22.00 Смешанные единоборства. One FC. 16+
01.45 Стрельба из лука. Чемпионат мира.

Удаляем и сажаем



Секретами ухода после плодоношения клубники с айри поделилась огородница Ирина Алексеева.

Важные этапы для получения хорошего урожая в следующем сезоне.

1. Избавляемся от ненужного

— Удалите старые, сухие и больные листья, оставив только молодые и здоровые.

— Обрежьте усы, если не планируете размножать клубнику (они ослабляют растение).

2. Рыхление и прополка

— Аккуратно прорыхлите почву вокруг кустов, чтобы улучшить воздухообмен. Чем лучше она дышит, тем насыщеннее и вкуснее будет в сле-

дующем году.

— Удалите все сорняки, чтобы они не забирали питательные вещества.

3. Подкормка

— Внесите фосфорно-калийные удобрения (например, суперфосфат + сульфат калия) или комплексное удобрение для ягодных культур.

— Можно использовать органику: перегной, компост, золу (1 стакан на 1 м²).

4. Полив

— Поливайте клубнику умеренно (один-два раза в неделю, если нет дождей).

— К осени полив сокращают, но перед зимовкой (в октябре) проводят влагозарядный полив. Так сказать, подготовка к спячке.

5. Обработка от болезней и вредителей

— Опрыскайте 1 % бордоской жидкостью или «Фитоспорином» для профилактики грибковых болезней.

— При наличии вредителей используйте биопрепараты (например, «Фитоверм»).

6. Подготовка к зиме

— В холодных регионах замульчируйте кусты торфом,

соломой или хвоей.

— Если зимы ожидаются суровые, можно укрыть агроволокном.

Когда же посадить новую клубнику?

— Август—сентябрь — лучший срок. Она успеет укорениться до морозов.

— Весенняя посадка (апрель—май) тоже возможна, но урожай будет меньше.

Куда сажать?

— Солнечное, защищенное от ветра место.

— Почва должна быть рыхлая, плодородная, слабокислая (рН 5,5–6,5).

— На этом месте были хорошие предшественники: лук, чеснок, морковь, зелень.

— А вот место, где когда-то росли томаты, картофель и малина, лучше не использовать. Могут возникнуть общие болезни.

Как подготовить почву?

Перекопайте землю, удалите сорняки. Внесите перегной (5–10 кг/м²) + золу (100–200 г/м²) + суперфосфат (40 г/м²).

Какие есть схемы посадки?

— Кустовой метод: 30–

40 см между кустами, 50–60 см между рядами.

— Ковровый метод: 20–25 см между растениями, но требует контроля усов. Это уже способ посложнее.

Как сажать?

1. Выкопайте лунки глубиной 15–20 см.

2. На дно можно насыпать немного песка для дренажа. Не переборщите!

3. Поместите саженец, расправьте корни.

4. Засыпьте землей так, чтобы сердечко (точка роста) оставалось на уровне почвы. Важно: не заглубляйте!

5. Полейте (0,5–1 л воды на куст).

6. Замульчируйте соломой или опилками.

Что дальше?

— Поливайте каждые два-три дня в первую неделю, затем реже. Дальнейший уход не менее важен!

— Через две недели подкормите слабым раствором коровяка (1:10) или комплексным удобрением.

Если все сделать правильно, на следующий год получите отличный урожай!



Роскадастр
по Кабардино-Балкарской
Республике

Обращение граждан или организаций в учетно-регистрационный орган связано с оформлением недвижимости либо получением информации о ней. Сейчас популярностью пользуются электронные сервисы, но традиционные способы подачи заявлений также остаются востребованы. Существуют разные способы подачи заявлений, каждый из которых имеет свои особенности.

Привычный способ подачи заявления для граждан — это личное обращение в офис многофункционального центра (МФЦ). Этот способ подразумевает подачу бумажных документов, и полученный результат также предоставят на бумаге. При этом посещать офис МФЦ придется минимум два раза — при обращении за услугой Росреестра и при получении результата по итогам ее предоставления. В некоторых случаях гражданам

приходится дополнительно посещать офис МФЦ, например, для предоставления недостающих документов.

Выездные услуги ППК «Роскадастр» также предусматривают подачу документов на бумаге, только принимать заявление сотрудник ППК «Роскадастр» будет в указанное заявителем время и в удобном для него месте. Этот способ обращения предусматривает возможность гражданина задать вопросы и получить разъяснения непосредственно от сотрудника учетно-регистрационного органа, который просмотрит документы и подскажет, какие документы необходимы для получения данной услуги.

Направить электронное обращение гражданин может на официальном сайте Росреестра, используя сервис «личный кабинет правообладателя», либо посредством портала «Госуслуги». При этом способе подачи заявления для получения некоторых услуг потребуется электронная подпись.

В отличие от граждан, юридические лица обязаны предоставлять заявления и документы в орган регистрации прав в электронном виде. При этом обратиться в учетно-регистрационный орган, предоставив бумажные документы, юридические лица могут в том случае, если второй стороной сделки является физическое лицо.

Исключением являются обращения, связанные с регистрацией договоров участия в долевом строительстве, которые предоставляются только в электронном виде. Также, только электронное взаимодействие учетно-регистрационного органа предусмотрено с нотариусами и органами государственной власти и местного самоуправления.

Выбор способа подачи заявления в Росреестр и Роскадастр зависит от личных предпочтений, удобства и доступности. При выборе способа обращения в учетно-регистрационный орган учитывайте нюансы, чтобы выбрать подходящий для вашей ситуации вариант.

ППК «Роскадастр» по КБР

■ ВНИМАНИЮ ЖИВОТНОВОДОВ

Нарушения при перевозке сельскохозяйственных животных

В июле 2025 года Северо-Кавказским межрегиональным управлением Россельхознадзора совместно с Министерством внутренних дел по Кабардино-Балкарской Республике проведено шесть рейдовых мероприятий.

Было досмотрено 98 единиц автотранспорта. Выявлено 11 нарушений при перевозке поднадзорных грузов без ветеринарных сопроводительных документов, а именно — 79 голов крупного рогатого скота и одной лошади.

Управлением Россельхознадзора выдано 11 требований о постановке на учет животных и проведении необходимых диагностических исследований и ветеринарных обработок.

МУ Россельхознадзора

■ РОССЕЛЬХОЗНАДЗОР ИНФОРМИРУЕТ

О новых правилах содержания сельскохозяйственных птиц

Северо-Кавказское межрегиональное управление Россельхознадзора сообщает, что с 1 сентября 2025 г. на территории Российской Федерации начнут действовать новые правила содержания сельскохозяйственной птицы в целях ее разведения и выращивания, утвержденные приказом Министерства сельского хозяйства от 26 марта 2025 г. № 188.

Новые правила устанавливают требования к условиям содержания птицы в целях ее разведения и выращивания, а также к осуществлению мероприятий по карантинированию птицы, обязательным профилактическим мероприятиям и диагностическим исследованиям птицы, содержащейся гражданами, в том числе в личных подсобных хозяйствах, индивидуальными предпринимателями, крестьянскими (фермерскими) хозяйствами, организациями и учреждениями уголовно-исполнительной системы, а также иными организациями и учреждениями, за исключением крестьянских (фермерских) хозяйств, созданных в качестве юридического лица.

Одним из основных нововведений является запрет на содержание птицы в крупных хозяйствах с использованием выгула, за исключением выгула на изолированной выгульной площадке (далее — солярий), а также выгула гусей и (или) уток. Солярий должен находиться под навесом, быть со всех сторон огорожен сеткой. Внутри должны иметься сетчатые перегородки.

В крупных хозяйствах при содержании птицы с использованием выгула каждое птицеводческое помещение долж-

но быть оборудовано лазами, должна быть возможность беспрепятственного самостоятельного выхода птицы в солярий, а также должен быть обеспечен раздельный выгул разных видов птицы в примыкающих к стенам птицеводческих помещениях. Площадь солярия должна быть не менее площади птицеводческого помещения.

Новые правила отменяют действие утвержденных приказами Министерства сельского хозяйства 27 апреля 2006 г. № 103 «Ветеринарных правил содержания птиц на личных подворьях граждан и птицеводческих хозяйствах открытого типа» и № 104 «Ветеринарных правил содержания птиц на птицеводческих предприятиях закрытого типа (птицефабриках)».

Консультацию по новым правилам содержания птиц можно получить в управлении по тел.: 8 (8662) 77-82-49, 8 (8662) 77-81-94 (Кабардино-Балкарская Республика); 8 (8652) 34-96-15, 8 (8652) 34-96-35 (Ставропольский край); 8 (8782) 26-06-40 (Карачаево-Черкесская Республика); 8 (8672) 77-24-15 (Республика Северная Осетия-Алания).

Пресс-служба Северо-Кавказского межрегионального управления Россельхознадзора

■ МФЦ СООБЩАЕТ

Легализация деятельности таксиста: путь к безопасности и стабильности

Для осуществления законной деятельности в сфере таксомоторных перевозок необходимо соблюдение ряда требований, касающихся налогового учета, получения разрешительной документации и страхования.

1. Налоговый учет

Выбор оптимальной системы налогообложения является первым шагом к легализации деятельности. Возможны следующие варианты:

Самозанятость (Налог на профессиональный доход, НПД)

- ставка 4 % при работе с физическими лицами, 6 % при работе с юридическими лицами;
- ограничение по доходу - 2,4 млн в год;
- преимущество - налоговый вычет в размере 10 000 руб. при регистрации;

- регистрация через мобильное приложение «Мой налог», портал «Госуслуги» или непосредственно в отделениях банков (например, РСХБ). Процесс регистрации занимает не более 10 минут;

- отсутствие необходимости представления налоговой отчетности.

Индивидуальный предприниматель (ИП)

- упрощенная система налогообложения (УСН): 6 % от доходов или 15 % от разницы между доходами и расходами;
- патентная система налогообложения: стоимость патента зависит от региона и потенциально возможного дохода, но не может превышать лимит в 60 млн руб. в год.

2. Разрешение на осуществление деятельности по перевозке пассажиров и багажа легковым такси (лицензия)

Получение лицензии является не просто формальным требованием, а непременным условием для осуществления легальной деятельности в качестве водителя такси. Наличие лицензии открывает двери к сотрудничеству с ведущими агрегаторами, такими как Яндекс Go и Ситимобил, обеспечивая доступ к широкой клиентской базе и стабильному потоку заказов.

Требования к соискателю:

- водительский стаж не менее 3 лет;
- отсутствие непогашенной или неснятой судимости за совершение тяжких, особо тяжких и иных преступлений, установленных федеральным законом;
- отсутствие медицинских противопоказаний к управлению транспортным средством;

- соответствие автомобиля установленным требованиям: наличие опознавательных знаков такси («шашечки»), оранжевого фонаря на крыше, информации для пассажиров в салоне (тарифы, контакты).

Необходимые документы:

- свидетельство о государственной регистрации физического лица в качестве индивидуального предпринимателя (при наличии);
- свидетельство о регистрации транспортного средства (СТС);
- договор с агрегатором такси (например, Яндекс Go, Ситимобил);
- справка об отсутствии судимости;
- паспорт.

Порядок получения:

- подача заявления через портал «Госуслуги» или через многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг (МФЦ);
- срок оформления лицензии - до 30 дней;



- государственная пошлина за выдачу разрешения на осуществление деятельности по перевозке пассажиров и багажа легковым такси не взимается.

3. Обязательное страхование гражданской ответственности перевозчика (ОСГОП)

Наличие полиса ОСГОП является обязательным с 2025 года для всех перевозчиков, включая самозанятых и ИП.

Страховое покрытие:

- до 2 млн руб. — за вред, причиненный жизни и здоровью пассажира;
- до 23 тыс. руб. — за ущерб, причиненный имуществу пассажира.

Ответственность за отсутствие полиса - блокировка аккаунта в агрегаторах такси и штрафы до 300 тыс. руб.

Штрафные санкции за нарушения:

осуществление деятельности без лицензии — 50 000 руб. для физических лиц; от 100 000 — 400 000 руб. — для индивидуальных предпринимателей и юридических лиц;

отсутствие лицензии при себе во время работы - 5 000 руб.;

незаконная установка опознавательных знаков такси (фонарь, «шашечки»): установка - 5 000 руб. + конфискация, использование - 5 000 руб.;

отсутствие полиса ОСГОП - штраф и запрет на работу через агрегаторы;

невыдача чека пассажиру - 1 000 руб.;

выпуск на линию водителя без водительского удостоверения или лицензии влечет наложение штрафа на таксопарк в размере до 500 000 руб.

Преимущества легального такси для пассажиров

1. Финансовая защита при дорожно-транспортных происшествиях - гарантированная компенсация ущерба в рамках полиса ОСГОП.

2. Безопасность - водитель проходит проверку на наличие судимости и соответствие требованиям по стажу вождения. Автомобиль соответствует установленным техническим требованиям.

3. Прозрачность. Четкие и понятные тарифы, указанные в информационном буклете в салоне автомобиля. Обязательная выдача чека, подтверждающего факт оплаты поездки.

4. Контроль качества. Возможность подачи жалоб на некачественное обслуживание через агрегаторы такси и в региональные органы контроля транспорта.

Для получения дополнительной информации и консультаций по вопросам регистрации обращайтесь:

- портал «Госуслуги», раздел «Лицензирование перевозок»;
- Федеральная налоговая служба Российской Федерации: nalog.gov.ru;
- Многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг (МФЦ).

Отдел экономики и предпринимательства местной администрации Майского муниципального района

ПАТРИОТИЗМ
В ДЕЙСТВИИ

Приближая победу

**Ленточку за ленточкой вплетают
И слова молитвы повторяют:
«Господи, спаси и сохрани
Наших воинов - защитников страны!»**

Жительницы дома № 26 по улице Гагарина г. Майского с августа прошлого года, стремясь оказать посильную помощь участникам специальной военной операции, занимаются плетением маскировочных сетей для нужд фронта.

- В нашей команде двенадцать человек, все пенсионеры 70+, - говорит Лидия Ивановна Евдокимова. - Пока руки способны делать что-либо нужное и полезное для защитников Отечества, мы будем помогать ребятам, воюющим в зоне СВО, приближать нашу Победу!

Начинали свое благое дело пенсионерки в беседке, расположенной на придомовой территории дома № 26. С наступлением холодов одна из семей предоставила

женщинам свой гараж.

- Мы навели там порядок, установили обогреватель. Спасибо большое за него Замиру Сохову. А сейчас у нас даже два обогревателя - еще один предоставил нам Анатолий Тышук, - продолжает рассказ Евгения Александровна Сущенко. - За год наша дружная команда сплела 300 сетей размером 3х6 метров. В изготовлении стенда для плетения сетей нам оказал помощь индивидуальный предприниматель Валерий Иванович Алексеев - большое ему спасибо.

По словам пенсионерок, в доставке готовых изделий в зону СВО им большую помощь оказывает волонтер, преподаватель гимназии № 1 Ольга Хазизова. Также она помогает и с приобретением необходимых для работы материалов.

- Лето этого года выдалось необычайно жарким, но все трудились с полной отдачей, практически без выходных, - говорит Анна Ивановна Козьменко. - В пер-

вую очередь, хочу выразить признательность 84-летней Нине Евгеньевне Пак за самоотдачу и преданность делу. Вы, Нина, большой молодец!

Помимо маскировочных сетей, дружина пенсионерок для наших бойцов собирает и передает (также с помощью Ольги Хазизовой) в зону СВО продукты питания, теплые вещи, вязанные шерстяные носки (замечательной мастерицей в их изготовлении является Людмила Николаевна Таланова), а также пледы, подушки, нижнее белье для госпиталей и многое другое.

От благодарных земляков, защищающих нашу Родину, в адрес команды Лидии Евдокимовой приходят теплые, сердечные письма и видеообращения. Ощущая заботливое, материнское отношение, наши ребята выполняют свой воинский долг, с каждым днем приближая достижение всех целей и задач специальной военной операции.

Виктор Московский



Н. П. Пономарева, Р. Н. Корогод



В. Н. Скрипник, Г. А. Левина, Л. Н. Разумова



А. И. Козьменко

ШКОЛЬНАЯ
ЖИЗНЬ

Спецкласс МЧС

С нового учебного года в СОШ № 3 с углубленным изучением отдельных предметов г. Майского открывается специализированный класс МЧС.

25 учеников 5 класса наравне с основной образовательной программой будут осваивать дополнительные образовательные программы по направлениям безопасность и патриотизм.

Впереди их ждут курсы «Юный спасатель», «Юный стрелок», «Ориентирование на местности», «Первый помощник пожарных», «Аварийно-спасательная техника», «Первая медицинская помощь» и др.

В планах - организация работы туристического клуба, внедрение IT-курсов, посещение экскурсий, проведение практических отработок совместно со специалистами пожарной части Майского района и Главного управления МЧС России по КБР.

В будущем ученики смогут быстро

ориентироваться в сложных, экстремальных ситуациях - организовать эвакуацию людей, оказать первую помощь пострадавшим, вызвать необходимые спецслужбы, грамотно действовать в любом чрезвычайном случае. Эти навыки не будут лишними в их жизни.

Кроме того, учеба в классе МЧС поможет определиться с выбором будущей профессии: спасатель, медицина катастроф, военный, полицейский, специалист по компьютерной безопасности.

В настоящее время подписано соглашение о сотрудничестве между школой и Главным управлением МЧС России по КБР, ведётся оформление учебного кабинета, заказана форма для учащихся, педагоги разрабатывают программы дополнительного образования, корректируется программа воспитательной работы.

Торжественное открытие класса МЧС пройдет в октябре.

Пресс-служба местной администрации
Майского муниципального района

СПРАШИВАЛИ -
ОТВЕЧАЕМВ чьи полномочия
входит благоустройство и уборка
территорий?

Данные вопросы являются полномочиями местной администрации городского поселения Майский. Для выполнения работ по благоустройству и уборке общественных территорий, площадок во дворах МКД, придорожных полос на муниципальных дорогах в соответствии с федеральным законом на конкурсной основе определяется подрядчик, с которым заключается договор. В нем устанавливаются: виды, объемы и периодичность работ, включая покос травы, уборку и вывоз мусора.

На основе актов выполненных работ подрядчику перечисляются средства из местного бюджета г. п. Майский. В текущем году на эти цели в городском бюджете предусмотрено около 2,5 млн рублей, из них 700 тыс. рублей - это дополнительно выделенная дотация из местного бюджета района.

В 2025 году подрядчиком, выполняющим указанные работы, является индивидуальный предприниматель Н. В. Киреева. За счет бюджетных средств в

рамках договора она привлекает рабочую силу и технику, в том числе на покос травы.

Кто должен убирать территории, прилегающие к частным домам и объектам предпринимательства?

В каждом поселении имеется нормативный правовой акт - Правила благоустройства поселения, в которых определено понятие прилегающей территории. Ответственность за ее содержание в надлежащем санитарном состоянии несет собственник (пользователь) объекта, к которому эта территория прилегает по всему периметру данного объекта, будь то частное домовладение, офисное здание, магазин, кафе, заправка и т. д. Эти территории собственник объекта должен очищать от сорной и карантинной растительности, сухих веток, мусора.

Какая ответственность предусмотрена за несоблюдение Правил благоустройства поселения?

Кодексом КБР об административных правонарушениях установлена административная ответственность в виде предупреждения или штрафа:

на физических лиц - от двух до трех тысяч рублей;

на юридических лиц - от пяти до десяти тысяч рублей.

В соответствии с законом правом составлять протоколы об административном правонарушении наделены должностные лица администраций поселений, решение о наложении штрафа принимает административная комиссия района.

ЗАКОН
И МЫНовые правила изъятия бесхозных
земель начнут действовать с 1 сентября

Если на участке: более 50% территории завалено мусором;

уборка не проводилась больше года; нет положенных построек на землях под застройку;

на участке под ИЖС нет дома более 7 лет. Сначала владельцу вынесут предупреждение, потом - штраф до 50 тыс. рублей, в итоге - возможное изъятие участка. Правило действует, если земля не используется по назначению три года подряд.

Местная администрация Майского района

КАСАЕТСЯ
ВСЕХДля мессенджеров
ограничили только звонки

Роскомнадзор прокомментировал ввод мер по частичному ограничению звонков в Telegram и WhatsApp (принадлежит признанной экстремистской компании «Мета», запрещенной в Российской Федерации).

«По данным правоохранительных органов и многочисленных обращений граждан, иностранные мессенджеры Telegram и WhatsApp стали основными голосовыми сервисами, которые используются для обмана и вымогательства денег, вовлечения в диверсионную и террористическую деятельность российских граждан. Неоднократно направлявшиеся требования о принятии мер противодействия владельцами мессенджеров проигнорированы», - указано в заявлении ведомства.

При этом в Роскомнадзоре подчеркнули, что остальные функции ограничены не будут. Также в ведомстве напомнили, что с 2024 г. в стране запущена система «Антифрод». Она позволяет блокиро-

вать звонки с подменой номера через отечественных операторов связи. «В результате подобные звонки практически все перешли в иностранные мессенджеры, отказывающиеся обеспечивать безопасность российских пользователей и общества», - добавили в Роскомнадзоре.

В Минцифры подчеркнули, что доступ к услугам звонков в иностранных мессенджерах будет восстановлен в случае выполнения ими требований по соблюдению российского законодательства. В министерстве отметили, что решение Роскомнадзора поможет эффективнее противостоять мошенникам. Кроме того, это позволит снизить риск финансовой ответственности для операторов связи, которую они могут нести из-за злоумышленников. «Для пользователей при этом доступны отечественные аналоги иностранных сервисов с защищенной структурой», - заявили в Минцифры.

Ляна КЕШ,
КБП № 99,

от 16 августа 2025 года

■ СЕМИНАР

Церковь всегда ставит семью на первое место



В детском приюте «Отрада» ст. Александровской состоялся семинар, организованный при участии сотрудников Центра по вопросам семейного устройства и церковного попечительства о детях, Центра семейного устройства при Марфо-Мариинской обители милосердия и Пятигорской и Черкесской епархиях. Мероприятие собрало представителей церковных, государственных и общественных организаций.

Для МО партии «Единая Россия» Майского района участие в семинаре по вопросам помощи детям-сиротам и семьям в кризисной ситуации стало важным шагом в рамках реализации партпроекта «Крепкая семья».

Активное участие в работе семинара приняли заместитель секретаря местного отделения партии «Единая Россия» Майского района Ольга Бездудная и исполнительный секретарь Татьяна Березгова.

Присутствующие обсудили, как эффективно организовывать помощь детям-сиротам, приемным семьям и детям в трудной жизненной ситуации. Особое внимание уделили вопросам профилактики социального сиротства и помощи детям, оставшимся без попечения семьи.

Основной доклад представила Александра Аракелова, руководитель Центра по вопросам семейного устройства. Она подчеркнула важность семейного воспитания для детей и отметила, что

Церковь всегда ставит семью на первое место.

Участники обсудили, какие факторы могут привести семью к кризисной ситуации, включая насилие, разводы, материальные трудности и другие. Также были определены уровни поддержки семьи: материальный, консультативный, психологический и медицинский.

Второй вопрос семинара был посвящен подготовке детей-сирот к самостоятельной жизни. Участники выделили основные сложности, с которыми сталкиваются выпускники детских домов, и обсудили меры для их преодоления.

В рамках семинара состоялся обмен опытом и обсуждение совместных действий церковных и государственных организаций. Участники выразили уверенность, что совместные усилия помогут улучшить качество жизни детей, нуждающихся в поддержке.

Наш корр.

■ ПОСЛЕСЛОВИЕ К ПРАЗДНИКУ

Освящение яблок нового урожая

Яблочный Спас, отмечаемый ежегодно 19 августа, – один из самых любимых народных праздников майчан. В этот день в храме Архистратига Михаила состоялась праздничная служба, по окончании которой отец Дмитрий провел процедуру освящения яблок нового урожая.



Для справки. В церковном календаре этот день носит название Преображение Господне и несет в себе глубокий духовный смысл. Но народные традиции и обычаи сделали Яблочный Спас особенным, наполненным радостью, щедростью и благодарностью.

В основе праздника лежит библейское событие, когда Иисус Христос явил свою божественную сущность трем своим ученикам – Петру, Иоанну и Иакову – на горе Фавор. Это было чудесное преображение, которое показало славу грядущего Царства Небесного. Преображение Господне символизирует духовное обновление, очищение и возможность каждому верующему приблизиться к Богу.

С течением времени религиозный праздник тесно переплелся с народными традициями, связанными с окончанием лета и сбором урожая. Главным символом Яблочного Спаса стало, конечно же, яблоко. Издавна считалось, что яблоки, созревшие к этому дню, обладают особой силой и приносят здоровье и удачу.

28 августа православная церковь отмечает Успение Пресвятой Богородицы, 29 августа - Ореховый, или Хлебный Спас. Эти праздники завершат цикл августовских торжеств, начатых Медовым и Яблочным Спасом.

■ ФЕСТИВАЛЬ

Кабардино-Балкария - постоянная участница фестиваля «Вкусы России»

В Москве на территории ВДНХ с 14 по 24 августа проходил гастрономический фестиваль «Вкусы России». Кабардино-Балкария в числе 77 субъектов нашей страны стала участницей гастрофестиваля.

Республику представляло ведущее птицеводческое предприятие Кабардино-Балкарии – ООО «Велес-Агро». Охлажденные тушки птицы, большой ассортимент колбасных изделий, включая сырокопченые, вареные, полукопченые колбасы, сосиски, различные деликатесы из мяса – всё это можно было не только продегустировать, но и приобрести.

Проект «Вкусы России» появился в 2020 году как Национальный конкурс брендов продуктов питания и дорос до масштабного фестиваля, который проходит ежегодно на центральных площадках Москвы, а Кабардино-Балкария является постоянной участницей мероприятия.

Наш корр.

■ ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Освещение придет на региональные трассы

В Кабардино-Балкарии в 2025 году планируется оборудовать современным освещением более 40 км региональных трасс.

Обновление ждут в девяти населенных пунктах: Терекское, Шалушка, Терек, Нарткала, Аргудан, Котляревская, Майский и Старый Черек.

В Терекском и Котляревской уже установлены элементы системы освещения. На остальных объектах работы ведутся или начнутся в ближайшее время.

До конца года протяженность новых линий освещения составит около 62 км.

Наш корр.



■ ПОЛЕЗНАЯ ЕДА

Сезон вареной кукурузы в разгаре

В Кабардино-Балкарии наступила пора сбора урожая сахарной кукурузы. На рынках региона предлагаются к покупке молодые початки кукурузы, находящиеся в стадии молочной зрелости. Местные жители чаще всего варят и едят эту кукурузу.

Так, в чем же заключается польза этого злака?

- Зерна кукурузы содержат большое количество витаминов, таких как РР, Е, D, К, а также витамины группы В (В1, В2) и аскорбиновую кислоту. В початках кукурузы содержатся важные минералы: калий, кальций, фосфор, железо и магний. Белок кукурузы содержит незаменимые аминокислоты, такие как триптофан и лизин.

В 100 г сырой кукурузы содержится 2,5 г клетчатки, а в таком же количестве вареной кукурузы - 2,7 г клетчатки, что делает ее полезной при некоторых заболеваниях пищеварительной системы, - разъясняет химик-аналитик филиала ФГБУ «ЦОК АПК» в Кабар-



дино-Балкарии Сюзанна Токбаева.

Включение кукурузы в рацион на регулярной основе способно снизить вероятность развития инсульта, диабета и болезней сердца. Это обусловлено богатым составом, включающим пищевые волокна, клетчатку, калий, магний, фосфор, витамин Е и другие ценные элементы, стимулирующие обменные процессы в организме.

Примечательно, что консервированная кукуруза почти не уступает свежей по содержанию полезных веществ. Поэтому

для получения оздоровительного эффекта рекомендуется обогащать свой рацион этими прекрасными золотистыми зернами, добавляя их в салаты, пироги и овощные блюда.

В составе кукурузы присутствует небольшое количество золота, которое способствует нормализации гормонального фона и укреплению иммунной системы.

- Не стоит забывать и о пользе рылец кукурузы - светло-коричневых волокон, окружающих початок. Из них изготавливают различные лекарственные препараты. Рыльца помогают снизить уровень сахара в крови, что особенно важно для людей с диабетом; обладают мочегонным эффектом и улучшают отток желчи, что делает их полезными при гипертонии, отеках и хроническом холецистите, - поясняет Сюзанна Токбаева.

Не забывайте, что этот злак может стать вашим помощником в укреплении здоровья и улучшении общего самочувствия!

Мадина Жаманова,
пресс-служба
филиала ФГБУ «ЦОК АПК» в КБР

РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ
стиральных, посудомоечных, кофемашин, микроволновок, эл. духовок. 89064846919, Александр. 257(5)

Выполняем строительные работы: фундамент, кладка туфа, стяжка штукатурка и пояс. *Качество! Гарантия!* 89604254260. Нур узбек. 242(5)

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, стиральных машин с выездом на дом. Гарантия. 89626522161. 242(5)

Ремонт стиральных машин. 89604251857, Денис. 249(5)

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ: отсев, щебень, гравий, песок, глина, сечка. 89287187211. 239(5)

Чистка канализаций, гидрочистка, туалет, ванна, кухня - трусами и насадками. 89674197993. 256(5)

Внутренняя отделка, шпаклевка, гипсовая, покраска, откосы. 89640381611. 269(2)

Покупаем перо, старые перины, подушки. 8 903 425 19 31. 270(5)

В морг требуется медрегистратор. 89640309070. 258(3)

Отдам котят. 89674216972. 238(5)

Сдаю 1-комнатную, Гагарина, 24, кв. 51. 89674289725. 274(1)

Сдаю 3-комнатную. 89125520863, 89121811908. 265(2)

ПРОДАЮ

2-комнатную, 4 этаж, с ремонтом, птицевосхоз. 89640338919. 247(5)

дом, все удобства, Надтеречная, 74. 89632802873. 273(5)

дом (газ, вода, гараж), Железнодорожная (район ж/д вокзала). 89187225680. 266(2)

дом, 4 комнаты, гараж, хозяйство, газ, вода, огород, 9 Мая, 89604315193. 263(2)

новую инвалидную коляску, с большой скидкой. 89287135834. 259(5)

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Для безаварийного и безопасного обеспечения теплоснабжения абонентов во время очередного отопительного периода 2025/26 гг, уведомляем управляющие компании, жильцов и собственников зданий и помещений о необходимости проведения подготовки внутренних систем отопления и индивидуальных тепловых узлов зданий, находящихся на обслуживании или в ведении вашей организации, согласно «Правилам оценки подготовки к отопительному периоду» (утв. приказом Министерства энергетики РФ от 12.03.2013г. №103) и «Правилам технической эксплуатации тепловых энергоустановок».

Напоминаем о необходимости провести все планируемые работы в срок до 01.09.2025г., с представлением в технический отдел МП ММР «ТЕПЛОСБЫТ» актов готовности и другой необходимой документации по подготовке к очередному отопительному периоду (с образцами актов и др. необходимой документации можно ознакомиться в техотделе МП ММР «ТЕПЛОСБЫТ»). В противном случае, обслуживаемые вашей организацией объекты будут признаны не готовыми к отопительному сезону, и вопрос подачи тепловой энергии будет решаться в особом порядке.

С уважением, администрация МП ММР «Теплосбыт» 271(1)

Следующий номер газеты "Майские новости" выйдет 4 сентября 2025 г.

■ ОСФР ИНФОРМИРУЕТ

Изменяются правила отнесения видов экономической деятельности к классу профессионального риска

1.09.2025 г. вступает в силу Постановление Правительства Российской Федерации от 23.05.2025 г. № 717 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации», содержащее важные изменения законодательства по процедуре подтверждения основного вида экономической деятельности (ОВЭД) для страхователей.

Исключается норма о ежегодном подтверждении юридическими лицами основного вида экономической деятельности.

Обращаем внимание, что для обособленных подразделений, зарегистрированных в отделении СФР по КБР, процедура ежегодного подтверждения основного вида экономической деятельности сохраняется.

С 2026 года отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике будет определять страховой тариф на обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний на основе данных об основном виде деятельности, полученных из Единого государственного реестра юридических лиц или индивидуальных предпринимателей (ЕГРЮЛ/ЕГРИП).

Если основной вид деятельности изменился, отделение СФР по республике уведомит страхователя об установленном ему с начала года размере страхового тарифа до 1 мая.

Таким образом, особую значимость приобретает корректность и актуальность сведений, содержащихся в ЕГРЮЛ/ЕГРИП. Несоответствие может привести к необоснованному занижению или завышению страхового тарифа, а также к доначислению страховых взносов и применению штрафных санкций при проведении камеральных или выездных проверок.

Во избежание негативных последствий рекомендуем провести тщательный анализ данных об основном виде деятельности в ЕГРЮЛ/ЕГРИП и убедиться, что указанные коды ОКВЭД в полной мере отражают осуществляемые виды деятельности. При необходимости рекомендуем внести изменения в ЕГРЮЛ/ЕГРИП до конца 2025 года.

Дополнительную информацию можно получить по телефону горячей линии для работодателей: 8 (8662) 42-09-34 или в телеграмм-чате: https://t.me/sfropkbr_2024. Консультации предоставляются с понедельника по четверг с 09:00 до 18:00, в пятницу с 09:00 до 16:45 часов.

Пресс-служба отделения СФР по КБР

■ КРИМИНАЛ

Сотрудники полиции изъяли 245 свертков с героином

Задержанный 26-летний уроженец одной из стран ближнего зарубежья намеревался сбыть наркотики бесконтактным способом на территории республики.

В ходе проведения оперативно-розыскных мероприятий сотрудники Управления по контролю за оборотом наркотиков МВД по Кабардино-Балкарской Республике совместно с инспекторами ОР ДПС ГИБДД УМВД России «Нальчик» при силовой поддержке СОБР Управления Росгвардии по КБР задержали наркодиллера после получения посылки из автобуса.

При личном досмотре молодого человека оперативники изъяли полимерный

пакет, внутри которого находились 245 обмотанных изолентой свертков с порошкообразным веществом.

Проведенное исследование показало, что это наркотическое средство «героин», общей массой 98,72 гр.

Задержанный сознался, что приобрел наркотики в интернет-сети для последующего сбыта бесконтактным способом на территории республики. В отношении подозреваемого СО ОМВД России по Чегемскому району возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного ч. 3 ст. 30 п. «г» ч. 4 ст. 228.1 Уголовного кодекса РФ (Покупание на незаконный сбыт наркотических средств в крупном размере).

Полицейские пресекли факт покушения на незаконный сбыт наркотических средств

Оперативники обнаружили у подозреваемых бутылку из-под йогурта, внутри которой находилось 114 полимерных пакетиков с запрещенными веществами

Сотрудники отдела по контролю за оборотом наркотиков Управления МВД России «Нальчик» в ходе проведения оперативно-розыскных мероприятий в г. Нальчике по ул. Атажукина задержали двух уроженцев одной из республик ближнего зарубежья, 27 и 19 лет.

При личном досмотре полицейские обнаружили у молодых людей бутылку из-под йогурта, внутри которой на-

ходилось 114 полимерных пакетиков с порошкообразным веществом белого цвета. Согласно заключению эксперта, изъятыми являются наркотические средства «эфедрон» и «метадон», общей массой свыше 31 гр. Изъятые наркотики подозреваемые намеревались сбыть на территории г. Нальчика посредством тайниковых закладок.

СО УМВД России «Нальчик» в отношении подозреваемых возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного ч. 3 ст. 30 п. «г» ч. 4 ст. 228.1 (Покушение на незаконный сбыт наркотических средств).

■ ДПС СООБЩАЕТ

250 тысяч штраф байкеру

До 250 тысяч рублей штрафов грозит задержанному в ходе погони байкеру из Кабардино-Балкарии

В Кабардино-Балкарской Республике экипаж сотрудников ДПС Госавтоинспекции ОМВД России по Черекскому району во время несения службы заметил в окрестностях села Аушигер молодого человека, который управлял мотоциклом без государственных регистрационных знаков. Полицейские подали байкеру сигнал об остановке для проверки документов, однако тот проигнорировал законные распоряжения стражей правопорядка и увеличил скорость.

Автоинспекторы организовали преследование нарушителя, который стал совершать опасные маневры, стараясь скрыться. Сначала лихач выехал на федеральную трассу А-154, а затем свернул в с. п. Аушигер. При этом в ходе погони он 30 раз выехал на встречную полосу в нарушение ПДД, подвергая опасности, как себя, так и других

участников дорожного движения.

В какой-то момент, проезжая по проселочным дорогам, мотоциклист бросил свой байк и попытался перебежать через огород одного из частных домовладений, однако вскоре был задержан бросившимся следом за ним полицейскими. Нарушителем оказался 19-летний житель села Бабугент, не имеющий права управления двухколесными транспортными средствами.

В ходе разбирательства выяснилось, что молодой человек не зарегистрирован в установленном порядке свой мотоцикл, с двигателем объемом 300 кубических сантиметров.

Байк был изъят и помещен на специализированную стоянку, а в отношении задержанного водителя полицейские составили в общей сложности 36 административных протоколов за допущенные нарушения ПДД. Максимальная сумма наложенных на него штрафов может превысить 250 тысяч рублей.

Пресс-служба 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 - Алания 363750, г. Моздок, ул. Шаумяна, 110, тел. 8(86736) 3-26-30 Заказ № 1179

МАЙСКИЕ НОВОСТИ

издается с 1 августа 1939 года

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

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.

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 1301. Цена свободная. Дата выхода в свет: 27.08.2025 г.