

Читайте
в следующем
номере:

«Я с вами говорю
стихами»

«Майские новости».
Год юбилейный

«Почитай-ка»

«Майские новости» - в  Telegram

Общественно-политическая

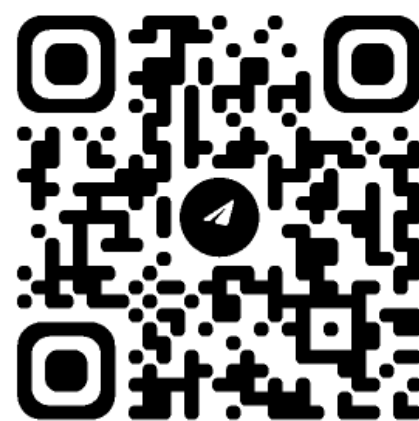


газета Майского муниципального района

МАЙСКИЕ НОВОСТИ

№ 44-46 (13541-13543)

СРЕДА
17 апреля
2024



@MNGAZETA

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

Система технического образования успешно решает стоящие перед ней задачи

История Майского училища – это история людей,
которые ее помнят и передают о ней информацию следующим поколениям

Она чрезвычайно интересна и познавательна с точки зрения профессионального образования. Молодежи, сегодня выбирающей рабочие профессии, очень полезно и просто необходимо знать, как работало училище раньше, в каких условиях получали образование их сверстники, какие профессии осваивали.

Решение об организации сельского профессионально-технического училища в г. Майском Кабардино-Балкарской АССР было принято 25 марта 1974 года по приказу № 99 Государственного Комитета Совета Министров РСФСР по профессионально-техническому образованию, в котором говорилось: «Принять

комплекс зданий в г. Майском, передаваемых Минводхозом РСФСР, и организовать в них во II квартале 1974 года сельское профессионально-техническое училище с контингентом учащихся 300 человек».

Так было создано СПТУ № 6. 1 апреля 1974 года за парты сели 120 учащихся по четырем профессиям: машинист экскаватора, машинист бульдозера, механизатор мелиоративных работ, электрогазосварщик.

Уже в мае 1974 года из Казани были получены первые технические средства обучения – гусеничные тракторы ДТ-75, роторный экскаватор, комбайны и др.

Несмотря на некоторые сложности первого года становления училища, учебный процесс был налажен с первых

дней. Директор училища Петр Васильевич Оголь с коллективом преподавателей, мастеров, технических работников прилагал огромные усилия, чтобы быт и учеба учащихся отвечали необходимым требованиям.

Учащиеся первых и последующих лет обучения, почти до 1995 года, свой учебный год начинали с 1 октября, так как в сентябре они вместе с мастерами производственного обучения оказывали помощь колхозам и совхозам Майского района в уборке урожая сельскохозяйственных культур.

В 1976 году состоялся первый выпуск учащихся СПТУ № 6, когда наряду с приобретением профессии выпускники начали получать документ о среднем образовании.

Прошел год, второй, третий, училище развивалось, но развивалось трудно. Всегда чувствовалась нехватка материальных средств, новой техники, оборудования.

В газете «Ленинский путь» за 1978 год появилась заметка «Дорогой великого почина», в которой говорилось о том, что преподавателям и учащимся Майского сельского профессионального училища № 6 хорошо известен девиз: «Каждой профессии – мастерскую, каждому предмету – учебный кабинет». Готовясь к юбилею комсомола, было принято решение об оказании шефской помощи в самостоятельном строительстве гаражей, обьявив ударную комсомольскую стройку.

Так начиналась весна 1978 года...

2 стр.



Коллектив колледжа сегодня, во главе с А. М. Кунижевым (в центре)

■ ПО КАНАЛАМ TELEGRAM



Во Дворце творчества детей и молодежи состоялся региональный этап Всероссийского конкурса «Живая классика».

Учащиеся 10 класса МКОУ «Гимназия 1 г. Майского» заняли призовые места:

Джандугева Альфия стала призером,

Копылова Ангелина была признана победителем.

Именно она представит республику в финальном этапе конкурса, который состоится в Артеке.

Глава провела расширенное совещание

Татьяна Саенко, глава местной администрации Майского муниципального района, провела расширенное совещание с руководителями структурных подразделений администрации и главами поселений, сообщает пресс-служба местной администрации.

В ходе совещания были рассмотрены вопросы исполнения бюджета, необходимости привлечения дополнительных резервов для его пополнения через легализацию трудовых отношений, регистрацию подрядными организациями филиалов на территории района, перерасчет земельного налога в случаях, когда на участках ИЖС построены коммерческие объекты и др.

Детально обсуждена реализация мероприятий по санитарной очистке и уборке территорий с участием всех подведомственных учреждений, привлечением предприятий и организаций, субъектов малого бизнеса.

Как отметила руководитель администрации, очень важно включиться в эту работу и жителям, которым необходимо навести порядок на территориях, прилегающих к их частным домовладениям, не дожидаясь административного штрафа.



Учащийся МКОУ «Гимназия № 1 г. Майского» Антон Стягайло, стал победителем в республиканском конкурсе детского творчества на противопожарную тематику, посвященную 375-летию пожарной охраны России.

Система технического образования успешно решает стоящие перед ней задачи

Начало на 1 стр.

Придавая большое значение системе профессионально-технического образования, государство затрачивало большие средства на содержание не только профессионально-технических училищ, но и самих учащихся, на оказание им различного вида материальной поддержки.

Так, в период обучения студенты большинства ПТУ, в том числе и нашего, находились на полном государственном обеспечении: им предоставлялись общежитие, питание, форменное обмундирование, выплачивалась стипендия.

За время своего существования училище несколько раз было переименовано: в 1979 году из Майского СПТУ № 6 - в Майское ТУ № 18. В 1984 году училище дважды меняло свое название.

Начала было СПТУ № 4, а затем, в связи с реорганизацией всех типов профтехучилищ (городских, сельских, технических, вечерне-сменных) в единый тип, стало СПТУ № 17 с контингентом учащихся 300 человек.

Здание, где располагались мастерские по ремонту двигателей, тракторов и слесарная, было реконструировано в спортивный зал.

В это же время в училище появляются первые девушки. Открываются новые профессии: «портной» и «цветовод-декоратор». В связи с этим второй этаж здания, в котором располагался спортивный зал, переоборудуют в швейную мастерскую. С 1984 учебного года училище готовит рабочих по новой профессии «тракторист-машинист». А 1 сентября 1985 года открылась еще одна новая специальность «жокей», которая просуществовала до 1994 года.

География мест, откуда приезжали учиться ребята, обширна: Якутия, Владивосток, Ростов, Краснодар, Новосибирск, Москва.

Производственное обучение проходило на треноотделениях конного завода № 94 (п. Октябрьский Майского района КБР), на ипподромах Москвы, Пятигорска, Ростова, Краснодара, Львова, а также на ипподромах городов Чехословакии.

Мастером производственного обучения по специальности «жокей» был Владимир Анатольевич Грязев, тренером международного класса - Джамбот Пакович Пшуков, являвшийся одним из ведущих жокеев СССР.

В 1987 году открылась новая профессия «электромонтер сельской электри-

фикации». В этом же году на базе 8-9 классов набирали группу учащихся по профессии «мастер общестроительных работ» со сроком обучения два года. В 1989 году Майское СПТУ № 17 переименовано в Майское ПТУ № 17. Открыта новая профессия «повар».

Улучшалась учебная и производственная база для профессии «тракторист-машинист». В этот период приходит новая совершенная техника, на одного мастера производственного обучения приходилось от 8 до 10 единиц сельскохозяйственной техники, которая требовала к себе определенного внимания. В связи с чем, перед началом каждого учебного года проверялось ее состояние.

Оформлялись кабинеты по специальным и общеобразовательным предметам, по-новому строился весь учебно-воспитательный процесс.

С 1994 года аббревиатура училища стала более короткой – ПУ № 17. За это время контингент учащихся расширился и составлял 526 человек. Расширился и перечень профессий, по которым велась подготовка: 01.09.1996 г. – открыта новая профессия «бухгалтер»; 01.09.1999 г. – «радиомеханик»; 01.09.2001 г. – «автомеханик».

Студенты училища во все времена жили интересной творческой жизнью. Они не только получали профессии, но и в свободное от занятий время занимались в спортивных секциях, кружках художественной самодеятельности, технического творчества: «Новатор», «Художественная сварка», «Умелые руки», «Фермер».

С 1999 по 2007 год, т. е. восемь лет Майское училище ПУ-17 принимало активное участие во всех конференциях молодых исследователей Кавказа по Российской научно-социальной программе для молодежи и школьников «Шаг в будущее». За это время нашими учащимися были получены 10 дипломов лауреатов, в т. ч. три диплома I степени в самой престижной секции «Машиностроительные технологии», где в составе жюри работали профессора Московского технического университета им. Н. Э. Баумана и Кабардино-Балкарского государственного университета.

Например, работы ребят, которые они выполняли в кружке технического творчества «Новатор», являлись продолжением исследований научного руководителя М. М. Белан. За работу с молодежью Белан был награжден Бронзовой медалью ВДНХ СССР и нагрудным знаком «За

развитие научно-исследовательской работы студентов» от Министерства образования и науки Российской Федерации.

В 2001 году происходит очередное переименование – Майское ПУ № 17 зарегистрировано, как государственное образовательное учреждение «Профессиональное училище № 17».

14 апреля 2005 года на основании приказа Министерства образования Российской Федерации и Министерства образования и науки Кабардино-Балкарской Республики № 1718/143 государственное образовательное учреждение «Профессиональное училище № 17» г. Майского реорганизовано путем присоединения к государственному образовательному учреждению «Кабардино-Балкарский агропромышленный профессиональный лицей им. Б. Г. Хамдохова», и создан Майский филиал государственного образовательного учреждения «Кабардино-Балкарский агропромышленный профессиональный лицей им. Б. Г. Хамдохова».

Началась новая страница в истории училища.

Демографические проблемы России отразились на количестве поступающих в профессиональные училища, но Майский филиал продолжал подготовку выпускников по востребованным на рынке труда профессиям.

В 2008 году на базе 11 классов Майский филиал производил набор по профессии «парикмахер».

В 2010 году в честь празднования 70-летия начального профессионального образования в стенах Майского училища открылся музей, созданный на основе документальных фактов и свидетельств, подтверждающих славную историю и богатые традиции училища.

С 2013 года, согласно новому закону «Об образовании», система начального профессионального образования включена в структуру среднего профессионального образования. Лицей начал готовить квалифицированных рабочих и служащих, а также специалистов среднего звена, открыв подготовку по специальности «организация перевозок и управления на транспорте».

В соответствии с очередными приказами, с 2018 года - это Майский филиал государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Кабардино-Балкарский агропромышленный колледж им. Б. Г. Хамдохова».

Колледж продолжает жить бурной и

интересной жизнью.

Обучающиеся имеют необходимую материальную базу для получения качественного профессионального образования: лаборатории и мастерские оснащены современным оборудованием. Современные компьютерные классы позволяют студентам и педагогам работать в сети «Интернет», применять информационные технологии в своей деятельности. В современных лабораториях и мастерских получают практически навыки будущие специалисты, проходят учебную и производственную практику автомеханики, электрики, повара-кондитеры, портные и др.

Укрепление материальной базы сказалось на производственном обучении. Одним из основных критериев оценки этой деятельности являются конкурсы профмастерства, проводимые, как в колледже, так и в республике.

Свидетельством качественной подготовки кадров является то, что команды колледжа в течение ряда лет занимают призовые места на региональных этапах чемпионатов «Ворлдскидс» и «Профессионалы», где каждый студент демонстрирует высокий уровень подготовки, индивидуальные и личностные качества.

Наряду с профессиональной подготовкой коллектив преподавателей колледжа ставит перед собой задачу воспитания не только гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, но и достойных защитников Родины. У нас созданы все условия для успешного развития и самореализации студентов в различных видах деятельности.

Колледж гордится своими традициями, успехами и достижениями, которые смог сохранить до нынешних дней, претерпевая разные перемены, а самое главное – гордится своим сплоченным, слаженным, профессионально компетентным, трудолюбивым коллективом. Здесь нет случайных людей.

Оглядываясь на пройденный путь, нельзя не признать, что система технического образования убедительно доказала свою способность успешно решать стоящие перед ней задачи.

О. Голубцова, советник директора по воспитанию Майского филиала государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Кабардино-Балкарский агропромышленный колледж им. Б. Г. Хамдохова»

Содружество студентов, преподавателей и родителей

В день 50-летнего юбилея в стенах Майского филиала агропромышленного колледжа им. Б. Г. Хамдохова собрались те, кто стоял у истоков его зарождения, и кто связан с ним сегодня. Это событие объединило ветеранов колледжа, студентов, родителей, выпускников разных лет и гостей.

Юбилейное мероприятие началось с экскурсии по колледжу и продолжилось в ДК «Россия»



А. А. Чернышев, старший мастер, Т. В. Саенко, глава местной администрации, Э. Г. Кабалоева, преподаватель, А. М. Кунижев, директор колледжа



М. М. Белан, преподаватель, Р. П. Наурузова, преподаватель, А. К. Езаов, министр просвещения и науки КБР, И. А. Беленков, мастер производственного обучения

Тепло поздравили коллектив с юбилеем и пожелали ему дальнейших успехов в деле воспитания квалифицированных специалистов Анзор Езаов, министр просвещения и науки КБР, и Татьяна Саенко, глава местной администрации Майского муниципального района. Анзор Клишбиевич вручил преподавателям колледжа и руководителям предприятий-партнеров Почетные грамоты и Благодарности Министерства просвещения и науки КБР.

Аслан Кунижев, директор колледжа, обращаясь к присутствующим на торжестве, дал высокую оценку совместной работе, говорил о достижениях коллектива и его традициях.

Аслан Мухамедович поблагодарил за сотрудничество социальных партнеров: Р. Н. Пономаренко - председателя совета директоров ООО «Севкавтрентген-Д», А. М. Кабардова - генерального директора ООО «Майское ЖБИ», В. Г. Русс - председателя СХПК «Ленинцы», В. А. Токарь - председателя СХПК «Красная нива», Д. Н. Акименко - директора Майского филиала «Россети Северный Кавказ» - «Кабалкэнерго», и С. В. Ефремян - директора Майского филиала АО «Газпром газораспределение Нальчик».

Затем руководитель учебного учреждения вручил Благодарности своим коллегам за значительные успехи в совершенствовании учебного и воспитательного процесса, большой личный вклад в подготовку студентов.

За 50 лет в колледже сменилось много руководителей. Первым директором был Петр Васильевич Оголь. Ему на смену пришел Игнат Демьянович Дашкевич. С 1983 по 1986 год училищем руководила Алла Грантовна Захарова, затем Людмила Владимировна Головатова, Александр Михайлович Иванча.

27 лет учреждение возглавлял Юрий Алексеевич Прокопенко. В 1991 году по предложению райкома партии Юрий Алексеевич принял руководство. За время его работы в училище были открыты профессии: бухгалтер, радиомеханик, автомеханик, парикмахер, повар, кондитер.

Пять лет обязанности директора исполнял Михаил Михайлович Белан. А с 2021 года управление колледжем принял Аслан Мухамедович Кунижев - кандидат педагогических наук.

О каждом из руководителей в этот день было сказано много добрых слов,

а на экране шла видеопрезентация «Директоры».

На сцене организовали чествование ветерана - человека, который стоял у самых истоков истории образовательного учреждения. Педагогический стаж Роберта Георгиевича Сазонова составляет 50 лет. Видеоролик рассказал о верности профессиональному долгу, умении достойно работать, стремлении быть лучше - о качествах, позволивших ветерану способствовать созданию образовательной базы колледжа, укреплению его авторитета и известности далеко за пределами республики.

И, конечно же, в этот торжественный день слова признательности прозвучали в адрес преподавателей-ветеранов, наставников, которые своим мастерством, советом помогают начинающим педагогам поверить в свои силы и возможности. Это «золотой фонд» образовательного учреждения: Л. В. Козлова, Н. Е. Пак, В. В. Колодей, В. В. Никитенко, И. И. Шиянов, Н. М. Сандыкова, М. М. Белан и другие. Сейчас они на заслуженном отдыхе. Ветеранам юнармейцы вручили цветы.

Результатом многолетней работы преподавателей колледжа стало постоянное увеличение количества специалистов, которые успешно трудятся не только в районе и республике, но и во всех уголках нашей огромной страны.

За 50 лет колледж выпустил 7 985 студентов. Из них 966 получили дипломы с отличием.

Среди выпускников Майского училища были ребята, с честью выполнившие свой долг перед Родиной. Имена Героев известны всем - это Александр Смотрин, Александр Барташов, Михаил Бадулин, Егор Бойко, Владимир Куштаев, Алексей Глинский, Ислам Бекалдиев, Данил Кузьменко. Они навсегда будут для молодежи района примером отваги, мужества, героизма, любви к Родине и верности присяге.

Перевернута еще одна страница летописи колледжа - содружества студентов, преподавателей и родителей.

Праздник прошел торжественно, ярко. Он надолго останется в сердцах преподавателей и студентов.

Праздничную атмосферу создавали хор казачьей песни под руководством А. Сопина; студия национального танца «Вершина», художественный руководитель Аслан Жемухов; Тамара Елшина. А вели программу О. М. Голубцова, советник директора по воспитанию, студент первого курса Валерий Стрижаков и студентка третьего курса Яна Ермакова.

Наталья Юрченко



Династия Шаламовых, А. М. Кунижев



С. В. Ефремян, А. К. Езаов, Д. Н. Акименко, В. Г. Русс



М. Х. Шахабов, Ю. С. Савельева, А. П. Богданова, родители

«РОДНИК»

литературно-художественная страница

Людмила Бариева

Четыре свечи

Я вам расскажу современную притчу.
Однажды горели на круглом столе
Четыре свечи. Словно Ангелы, ночью
Светились, кружились в таинственной мгле.
Но стали вдруг свечи гореть еле-еле,
Вокруг тишина, и гаснется мрак,
Да, вот, говорить эти свечи умели,
И первая робко промолвила так:
Я - МИР, но меня постоянно взрывают,
Везде почему-то раздоры и кровь.
Как видно, народ об одном забывает,
Что там, где есть мир, там живёт и любовь...
Я - ЛЮБОВЬ! И во мне это чувство кипело.
Но не могу уж, как раньше, гореть.
Ведь я в каждом сердце родиться умела,
Сейчас всё трудней души близких согреть...
Я - ВЕРА, а вера от слова - доверие,
Вера, как совесть, для счастья нужна.
Но бродит в сердцах людей смута, неверие,
А вера ведь людям для жизни важна!
Погасли те свечи, нет мира, согласия.
Свеча лишь НАДЕЖДЫ осталась гореть.
С надеждой на мир, на любовь и на счастье,
Её погасить никому не посметь!
Надежды огонь пусть горит неустанно.
Его берегите, прошу я вас вновь.
И пусть будут с нами всегда, постоянно
НАДЕЖДА и ВЕРА, и МИР, и ЛЮБОВЬ!

Людмила Субботина

Бойцам - защитникам

Здравствуй, любимые ребяткишки -
Внуки, мужья, друзья и мальчишки!
Любим вас, ждём, посылаем подарки,
Письма, а в них - объятия наши жаркие.
Всем вам здоровья и силы желаем.
Мы вам, чем можем, сейчас поможем.
Ждём и о встрече тёплой мечтаем.
Ждём и надеемся, что в скором времени
Не будет следа от поганого племени.
Пусть попробуют недруги нашего пекла,
И снова Россия восстанет из пепла!
Родина наша, как Феникс-птица,
К жизни спокойной опять возродится!
С мужеством вашим и нашей поддержкой
Россию поднимем, как было и прежде!

Василий Веницкий

Плечом к плечу...

Плечом к плечу и к ряду - ряд
Бойцы в строю стоят.
И я в шеренгу их лечу,
Я - русский! Я - солдат!
Но натиск грязи нас развел,
Как в Питере мосты.
Кто столько мрази к нам привел,
Кто в Русь несёт кресты?
Нас не спешите хоронить,
(Могильщиков не счесть),
Пора уж людям объяснить,
Что значит совесть, честь.
И устоит Россия-мать!
Ей не впервой, увы.
А русским нечего терять,
Ну, кроме головы.
Ты поднимаешься, Русь-мать,
Тебе в веках цвести.
На плечи - тяжесть принимать
И за собой вести.

Видение

Вдали вдруг вспыхнули зарницы.
И глухо вздрогнула Земля.
И гул пошёл по всей границе,
Леса горели и поля.
Кричали пуганные звери,
Мычал домашний громко скот.
Жара менялась на метели,
То бил озноб, то едкий пот.
Никто не понял, что случилось?
И что опять произошло?
Но время - выключить, сместилось
Оно, вплотную подошло.
Дрожит Земля! И гибнут люди.
И в бункер не пускают, нет!
И гром из тысячи орудий,
Что бьют прицельно нам в след.
Несутся фантики цветные -
Рубли и Евро и Тенге.
Настали времена лихие
В степи, в пустыне и в тайге.
Рим и Париж лежат в руинах,
И города все стёрты в пыль,
Нет США, нет Украины...
Увы, не сказка то, а может - быть.

Вера Ватутина

Победа будет за нами

Весна пришла, и на душе светлее,
Ждёт сердце радостных вестей.
Так хочется услышать поскорее
Из радио и теленовостей:
«Россия победила».
Ребята наши бьют врага,
Освобождая сёла, города.
Душой и сердцем, родные, мы с вами,
Мы верим: Победа будет за нами!
Российский солдат всегда Богом любим,
Христом и Аллахом в бою он храним.
С верой и правдой в бой он идёт,
Страну защищает и весь наш народ.
Гордимся мы вами, но плачет душа
О тех, кто уже не придёт никогда.
Героями пали ребята в бою -
За мир, за семью, за Россию свою.
Мы помним героев будем года.
И память о них живёт пусть всегда.
Дай Бог, чтоб без взрывов мы жили на свете,
Пусть будут счастливы все наши дети!

Таисия Варзиева

Улыбнулся апрель

Улыбнулся апрель голубыми глазами,
Лёгким паром земли, что летит в небеса.
И с холмов вниз бегущими быстро ручьями,
И зелёным пушком, что покрыл вновь леса.
Неразгаданных тайн у него очень много,
Обновленной природы секреты хранит.
Вслед за ним я бегу от родного порога,
Подсмотрю, даст апрель свою тайну раскрыть?
Словно в сказке мы с ним на лугу очутились,
Тут откуда-то флейту он быстро достал.
Мне такие мелодии просто не снились -
Он волшебную музыку нежно играл.
Разливалась по лугу она осторожно,
Вон, с земли уж пробился травинки росток.
И мелодия вдаль полилась, как возможно,
На лугу вдруг расцвёл за цветочком цветок.
Вся природа от музыки этой проснулась,
Стрекоза уже машет прозрачным крылом.
До всего солнце лучиком тёплым коснулось
И согрело мгновенно своим всё теплом.
Обновленья секрет наконец разгадала:
Пропустите сквозь сердце дыхание весны,
А в душе чтоб мелодия флейты звучала,
И не ясные дни разом станут ясны.

Маргарита Кабалоева

Апрель

Перестаньте хмуриться,
Посмотрите веселей!
Хотя дождь на улице,
Но уже пришёл апрель!
Не совсем пока певучий,
Прохладный и туманный...
А разгонит солнце тучи,
И день, как гость желанный!
Не торопится весна,
Ох, долго собирается.
Глаза пухлые от сна,
А губы улыбаются!
Уже готов её наряд,
Зелёная расцветка.
Весна капризна, говорят,
В свой срок приходит редко
Но предвкушение весны
Почти совсем, как праздник:
Вот-вот распустятся цветы,
И ветер стих, проказник...
Весна, красой блистая,
Придёт, похоже, в мае?!

Георгий Яськов

Свою судьбу благодари

Живи ты, не печалься ни о чём
И мирной жизнью наслаждайся.
Дорогой дальше мы пойдём,
И ничему не удивляйся.
Жизнь преподносит нам сюрпризы,
Всё надо преодолевать.
Природы разные капризы
Сумей достойно принимать.
А радость принимай с поклоном,
Свою судьбу благодари.
И, чтобы выглядеть достойно,
Улыбки от души дари.
И о друзьях не думай плохо,
Знай, что им тоже нелегко.
С годами стало тише эхо,
А раньше разлеталось далеко...
Пой с природой вольные песни,
Слушай дыхание земли.
Живи по совести и чести,
Чтоб враги сломить нас не могли.

Раиса Дьякова

Наше знамя – дружба, мир!

Мы поем, друзья, о мире,
Славя солнечный рассвет.
И звучат слова в эфире:
Мы - за жизнь без войн и бед!
Чтобы нам встречать рассветы,
Петь, смеяться и любить,
Мы должны над всей планетой
Наше знамя водрузить!
Мир прекрасен, многоцветен,
Жить без дружбы в нем нельзя.
Это знают даже дети,
Знают верные друзья.
Дружба нас объединяет,
Будем ей всегда верны.
Воля к миру закаляет,
Будем верою сильны!

Тамара Елицина (Кувшинова)

Нет плохих людей

Нет плохих людей, поверьте.
Есть капризные и обиженные судьбой,
Есть и одинокие, порой.
Может, злятся люди эти,
Ропщут на судьбу.
Нет им счастья, и не будет -
Заперлись в своем доме.
И ворчат: все им не этак,
Да ругают белый свет.
Знаю, в сердце у них где-то
Есть, конечно же, просвет.
Может, злыми они стали
От своей тяжелой доли?
Много, может быть, страдали
От душевной боли.
В каждом скрыта своя тайна,
Свое горькое нутро.
А узнаешь их случайно -
И от них идет тепло.
Если встретишь ты такого,
Постарайся не грубить.
Одари улыбкой снова,
И им легче будет жить.
Скажи доброе им слово,
В сердце лёд чтоб растопить.

Татьяна Пархоменко

Дружите с книгой

Расплодилось митрофанов,
«Недоросли» милые.
И в учении профаны,
Баловни ленивые.
Книги вовсе не читают,
Смотрят телевизоры.
И грамматику не знают.
Вспомним мы Фонвизина -
Учитель Правдин говорит:
«Это вот - грамматика,
Давайте с вами повторим,
Что же вы в ней знаете?»
...Дверь, например, какое имя,
Существительное или прилагательное?»
Митрофан: «Дверь! Котора дверь?»
- Котора дверь - вот эта!
Митрофан: «Эта? Прилагательна».
Правдин: «Почему же?»
- Потому, что она приложена
К своему месту.
Вот у чулана шеста неделя
Дверь стоит, еще не навешена,
Так та, покамест - существительна...
Как хороший сад -
Книга интересная.
Можно многое узнать -
Приятное, полезное.
Книги, как люди - разные,
Возвышают наш дух.
Они - хранилище знаний,
На бой и на труд зовут.

Галина Елагина

Прощание зимы

Морозы прошли, и исчезли метели,
Галки, грачи уж давно прилетели.
Зелёный росток пробудился от сна,
Вот и пришла дева - красна весна.
Сняла зима платье белое бальное,
Свернула своё одеяло хрустальное.
Попрощалась она до Нового года,
Пожелала всем нам и любви, и погоды.
Нежный росток, выбиваясь из сил,
В подснежнике первом цветочки раскрыл.
С плеч скинул смело зимнюю тяжесть,
«Солнышко, здравствуй!», - громко он скажет.
Весна пусть несёт людям радость и счастье,
Пусть ангел-хранитель прогонит ненастья.
Неба нам чистого в мире спокойном.
И жизнь будет светлой, удачной, достойной!

Иван Ширококов

Пришла весна

Пришла желанная весна,
Пора любви, пора свиданий.
И пробудились мы от сна,
Давно устав от ожиданий.
Любви блаженство манит нас,
Идём охотно в её сети,
Ей отдаёмся в этот час.
О, как прекрасны чувства эти!
Пришла
И радует нас весна.
Взошла,
нам светит в ночи луна.
И вновь
От счастья поёт душа.
Любовь
Пьянит, как цвет ландыша.
Любовь в сердцах у нас царит
И порождает вдохновенье,
Цветными красками горит,
Нам дарит дивные мгновенья.
Как хорошо, когда любя,
Ты не наткнёшься на преграду,
Взаимно влюбятся в тебя
И отдадут себя в награду...
Свою любимую цени
И наслаждайся её страстью.
Своей мечте не измени,
Идите вместе, дружно к счастью.
На вашем избранном пути
Луна - союзница пусть светит.
Ты жизнь любимой посвяти,
И счастье вас в объятия встретит.

Лилия Иванова

Жила семья (памяти героя СВО)

Жила семья, растила сына мама.
Сын вырос и юнцом ушёл на фронт.
Пошёл он смело в бой, кровавый самый,
Отчизну защищая и народ...
А сына ждали в доме одиноком,
Всегда с любовью думали о нём.
Но сын родной погиб в бою жестоком,
Погиб герой под огненным дождём.
И он теперь не скажет своей маме:
- Родная, как же я люблю тебя!
И не взглянет любимыми глазами
И не придёт к ней больше никогда.
Сердце сжигая, душа полыхает -
За не вернувшихся с боя ребят.
Боль утраты границы не знает,
Свечи прощальные всюду горят.
Люди, опомнитесь, вас заклинаю:
Хватит, довольно жестоких потерь!
Всех прекратить я вражду призываю,
Чтоб не стучалась беда в вашу дверь.

Татьяна Кислицина

Наша боль

(К событиям в Крокус-сити)

Весна пришла, как озаренье,
И почки стали набухать,
И слышно чаще птичье пенье,
Цветы готовы расцветать.
Но всё в огне, враги поднялись,
Запахло гарью всё вокруг.
Судьбы людские изломались.
И крыша опустилась вдруг.
Взглянуть в глаза бы этой мрази,
Приказ который отдавал.
Наказан будет тотчас сразу,
Повержен будет наповал...
Всё множится число погибших,
С детьми пришедшими отдохнуть.
Найдут «друзей» всех наших бывших,
За границу не успевших упорхнуть.
Как может нелюдь жить на свете,
Плоды подобие себе?
Садист смотрел, как гибнут дети -
Сгорел бы сам в таком огне!
Пора покончить с этой силой,
Не дав размножиться вокруг.
Чтоб солнце ярче засветило,
Добру и миру - шире круг!
Когда народы все едины
В беде иль в радости страны,
Ни кем, ни чем непобедимы,
И все враги им не страшны.

Сергей Якименко

Падение (Посвящается событиям в Красногорске)

Как вы продажными руками
Удар подлейший совершили?!
Вы взяли хотели верх над нами?
Но зверством наших лишь сплотили.
В ком человечность, тот силен,
С кем правда - тот непобедим.
Так, пусть же падает ваш Байден
И Запад остальной за ним.

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

почитаем
на досуге

Здоровье Красота
Кухня Сад - огород
Ответы на вопросы читателей



Астрологический прогноз

22-28 апреля

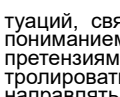
Эта неделя будет довольно удачной, вы будете полны энергии и желания делать что-то. Не удивительно, что все задачи, которые вы сейчас поставили перед собой, будут легко достижимы. Вы успеете выполнить всё, что задумали, и даже больше. Появится отличная возможность также заняться спортом.



ОВЕН. Резкое изменение настроения будет преследовать многих Овнов. Обычный прагматизм восторжествует. На этой неделе есть вероятность наладить личную жизнь и перевести некоторые деловые отношения в романтические.



ТЕЛЕЦ. Эта неделя у вас — лучший период для того, чтобы навсегда избавиться от ситуаций, связанных с недопониманием и взаимными претензиями. Учитесь контролировать свои мысли, направлять их в позитивное русло и отстраняться от неприятностей, которые может подкинуть внешний мир. Больше внимания уделяйте близким вам людям.



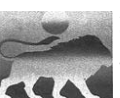
СКОРПИОН. Уделите внимание физическим упражнениям, общению, творческим занятиям, активному отдыху и веселью. На выходных же возможны волнения, связанные с родственниками или детьми. Ваши супружеские отношения могут пережить затишье, либо потребуют непредвиденных расходов.



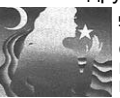
БЛИЗНЕЦЫ. Неделя обещает быть успешной, если вы не будете следовать своим отрицательным эмоциям. Атмосфера сейчас располагает к творческой деятельности, креативности, используйте своё воображение, склонность к ораторству. Отличное время для прекрасной половины человечества.



РАК. Встречи, проводимые на разных уровнях, будут носить кармический характер и помогут избежать возможных конфликтов и недоразумений. Вы должны максимизировать свои навыки и привлечь влиятельных людей в свои планы.



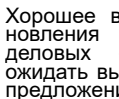
ЛЕВ. Будьте осторожны, берегитесь авантюры и слишком активного поиска приключений. Проявите характерные для вас понимание, щедрость, внутреннее благородство, душевную теплоту. Проведите время возле домашнего очага или в компании близких друзей.



ДЕВА. Креативные и нестандартные замыслы принесут прибыль и успех в делах. Планируя реализацию замысла, обратите внимание на тех, кого считаете союзниками. Окружите себя серьёзными, порядочными и преданными людьми. Они помогут вам избежать ошибок и быстро приведут к успешному завершению дела.



ВЕСЫ. Вы будете в центре внимания. Финансовое положение будет стабильным. Хорошее время для установления и укрепления деловых связей. Можно ожидать выгодных деловых предложений. Финансового успеха вы добьётесь именно благодаря своему окружению. Проявите внимание к любимым. В семье будет царить взаимопонимание.



СКОРПИОН. Уделите внимание физическим упражнениям, общению, творческим занятиям, активному отдыху и веселью. На выходных же возможны волнения, связанные с родственниками или детьми. Ваши супружеские отношения могут пережить затишье, либо потребуют непредвиденных расходов.



СТРЕЛЕЦ. Период благоприятен для активных дел. Вас будет переполнять решимость действовать и идти к цели. Дайте выход своей энергии, иначе она разрушит вас. Любая физическая активность положительно повлияет на ваше состояние.



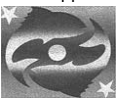
КОЗЕРОГ. Склонность к самокопанию может привести к депрессии и чрезмерной погружённости в собственные мысли, что станет поводом для конфликтов с близкими. Период благоприятен для физической активности и труда.



ВОДОЛЕЙ. Займитесь обустройством жилища вместе с членами семьи. Период хорош для укрепления семейных отношений, а общие дела объединяют. И, хотя далее вас могут ожидать хлопоты, сейчас наслаждайтесь теплом домашнего очага.



РЫБЫ. Отличный период для духовного развития. Нравственные стремления вашей души сейчас обретут форму и позволят выйти на новый этап развития. Не останавливайтесь, возможно, это один из важнейших периодов вашей жизни. Ожидайте только хорошего, и оно обязательно появится в вашей жизни.



РЫБЫ. Отличный период для духовного развития. Нравственные стремления вашей души сейчас обретут форму и позволят выйти на новый этап развития. Не останавливайтесь, возможно, это один из важнейших периодов вашей жизни. Ожидайте только хорошего, и оно обязательно появится в вашей жизни.

ДОСАДНАЯ НЕУДАЧА (РАЗГ.)				ИНВЕНТАРЬ ТИХОГО ОХОТНИКА	УСТАРЕВШИЕ ПОДТЯЖКИ	КАК КРИЧИТ ЛЯГУШКА?
ДЕНЬГИ КАК ТОЛЧОК К ДЕЙСТВИЮ	1	ДЕРЖИТ МАРКУ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ	ГОРЛОВАЯ ПРОБКА ПРИ ВОЛНЕНИИ	ВТОРАЯ ПО ВЕЛИЧИНЕ ПОСЛЕ ВИСЛЫ	СИБИРСКАЯ СТОЛИЦА КОЛЧАКА	КАПИТАН, ОДЕРЖИМЫЙ ИДЕЕЙ ОТЛОБА МОБИ ДИКА
		ВЫЕДЕННОЕ ОНО НИЧЕГО НЕ СТОИТ	ПРОЦЕДУРА ДЛЯ «МЯГКОГО МЕСТА»	НАПРАВЛЯЮЩАЯ НИТКА	АЙСБЕРГ — ПЛАВУЧАЯ... ЛЬДА	
ПТИЦА СЕМЕЙСТВА АИСТОВЫХ	КОМПЛЕКС СПОРТИВНЫХ НОРМ	САМЫЙ МАЛЕНЬКИЙ БУИВОЛ	УЗЕЛ ШАРОВИДНОЙ ФОРМЫ	ВЫРЫТЫЙ УЗНИКОМ ХОД	СУДАРЬ ИЗ МАРСЕЛЯ	
ДЕТСКИЙ КОНСТРУКТОР РОДОМ ИЗ ДАНИИ	ВИД ГАЗЕТЫ	НАПИТОК, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В ТУРКЕ	ПОСЛЕДНЯЯ БУКВА У ЭЛЛИНОВ	АВТОМОБИЛЬ ИЗ ГЕРМАНИИ	АПЕЛЬСИН, ЛИМОН, МАНДАРИН	
ОЛЯ В ЗАЗЕРКАЛЬЕ	ГОСУДАРСТВО СО СТОЛИЦЕЙ В ЛОЖЕ	БЕГ НА МАЛОЙ СКОРОСТИ	ХАЧАТУРЯН, КОМП. ПОЗИТОР	ДОМОУПРАВЛЕНИЕ		
	1	2				
УБЫЛЬ БУЛЬОНА ПРИ КИПЯЧЕНИИ	ШТАТ США	СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ	СЦЕНАРИСТ-СКАЗОЧНИК			

УЛЫБНИТЕСЬ

- Ты же собиралась худеть?
- Я ем салатик!
- Ты смешала мясо, колбасу, картошку, грибы и майонез!
- Я. Ем. Салатик.

Жена говорит мужу:
Ты видел человека, который меня спас?

- Да, он уже переведен мной извинился...

- Шо так расстроился, Моня?

- Купил два лотерейных билета. Один, таки, выиграл автомобиль, а второй пустой. Такие убытки! Такие убытки!

Одесситы — уникальный народ.

○ Сеня, я тут видела твою любовницу и смею сказать, шо это не измена, а дикий подвиг!

○ Яша, ты только посмотри, какая у неё тазобедренная композиция!

○ Уважаемые жильцы, имейте совесть! Выкидывайте мусор в соседний двор!

○ На таких людях земля держится. Когда они в ней зарыты.

○ Фима, если вам, таки, нечего бросить к ногам женщины, то, я вас умоляю, хоть сами там не путайтесь!

○ Ну, таки, вы будете покупать, или мне забыть вас навсегда?

ОТВЕТЫ

По горизонтали:
Каракатица. Круз. Дза. Процесс.

Антре. Лук. Бастр. Изюм. Рахат. Киса. Отсчет. Оливер. Диск. Лоскут. Дно. Кипа. Каблук. Планшет. Рак.

По вертикали:

Гардероб. Котлета. Какао. Соус. Трал. Отаар. Абзац. Ватикан. Абрис. Ритор. Дуб. Срез. Лат. Судок. Толмач. Икар. Автократ. Краник.

Погода в Майском

СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ
17	18	19	20	21	22	23
ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА, °C						
+29	+28	+29	+25	+24	+17	+21
+10	+11	+14	+15	+13	+13	+8
НАПРАВЛЕНИЕ ВЕТРА						
↓ С	↗ СЗ	↓ С	↘ СЗ	↓ С	↘ СЗ	↘ СЗ
ОСАДКИ В ЖИДКОМ ЭКВИВАLENTE, мм						
0	0	2,1	13,6	2,2	15,7	0
ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ВЛАЖНОСТЬ, %						
61	67	65	76	75	82	65

■ СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

Морщины растворяются, овал подтягивается

**Пилинг-скатка «создатель морщин»**

2-3 части любого кисло-молочного продукта: сметана, кефир, ряженка, йогурт без добавок;

1/2-1 часть сезонного или всесезонного источника фруктовых кислот: размятая мякоть яблок, груш, помидоров, ягод, свежесжатые соки цитрусовых, ананас;

Рисовая мука (можно заменить овсяной, нутовой, гороховой, манной крупой).

Смешиваем кисло-молочный продукт с фруктовыми кислотами и мукой так,

чтобы получилась каша-размазня. Наносим на чуть влажную кожу кончиками пальцев, мелкими круговыми движениями. Ждем, когда подсохнет, смачиваем кончики пальцев в воде и еще немного массируем кожу. Остатки смываем.

Лифтинг-эффект «лицо вверх»

1 чайная ложка листового зеленого чая и/или сухих листьев петрушки;

2-3 чайные ложки горячей воды (не кипятка); щепотка (1/5-1/4 ч. л.) пищевой каменной соли;

1 яичный желток.

Заливаем чай горячей водой, добавляем соль и как следует ее растворяем. Настаиваем соленый чай без крышки, до остывания. Воды должно быть примерно одной чайной ложки, не больше.

Добавляем желток в соленый чай и все как следует смешиваем.

Наносим на лицо вместе с чайными, начиная с подбородочной линии, можно на шею и декольте. Ждем, когда чуть подсохнет, и наносим еще 2-3 слоя.

Смываем маску в два этапа: сначала размачиваем влажными ладонями, а потом аккуратно смываем. Ждем, когда кожа высохнет, и наносим дополнительное увлажнение только там, где кожа его требует. Тяжелые масляные кремы после кислотных средств лучше не использовать — может появиться раздражение.

Делать пилинг-скатку один раз в 5-14 дней, лифтинг-маску 2-4 раза в неделю, в зависимости от особенностей кожи.

Читатель - читателю

Укрепит сердце, очистит сосуды от холестерина имбирь. Для этого с корнем готовят чай и употребляют ежедневно. Напиток предотвращает чрезмерную свертываемость крови, разжижая ее, предотвращает тромбоз и инсульт. 1 ст. л. имбирного корня запаривают в термосе литром кипятка. Настаивают, пьют в течение дня.

При сердечных приступах и болях, особенно ночью, когда рядом никого нет, надо покусать чистый мизинец сначала на одной руке раз 15-20, потом — на другой, затем повторить. Вскоре заметите, как боль проходит.

Если вдруг почувствуете, что начинается приступ или теряете сознание, нужно сделать глубокий вдох и постепенно, раз за три, выдох. Повторить несколько раз и покусать мизинцы.

Анастасия

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

Попробуем?!

КОТЛЕТЫ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ
Ингредиенты:

- 1 ст. красной чечевицы
- 1 морковь среднего размера

- 1-2 зубчика чеснока
- соль, перец
- 1 небольшая луковица
- 2 ст. л. муки.

Чечевицу хорошо промыли и отварили до готовности. Количество воды из расчета: 1 стакан чечевицы на 2 стакана воды.

Когда чечевица сварилась - слили остатки воды и саму чечевицу закинули в блендер. Добавили к ней нарезанную кусками свежую морковь, пару зубчи-

ков чеснока, лук. Луковицу нарезать кубиком и обжарить до золотистого цвета. Все перемололи в блендере до однородной массы. Посолили, поперчили, добавили муку, хорошо перемешали, фарш готов. Он получается, как пластилин и почти не прилипает к рукам.

Формируем котлетки и обжариваем на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Огонь сильным не делаем, по желанию можно во время жарки накрыть сковородку крышкой.

Людмила Б.

ДАЧНЫЕ ХИТРОСТИ

■ Запомните — огурцы не выносят сквозняков. Если вы их выращиваете в теплице — проветривайте так, чтобы не создавать сквозняк.

■ Огурцы любят только теплую воду. Оптимальная температура воды для полива — 25 градусов. Никогда не поливайте огурцы прямо из шланга, только теплой отстоянной водой.

■ Полив огурцов с добавлением молока — повышает урожай. На лейку (10 литров), надо добавить 1 стакан молока.

■ Если стоит жара, огурцы необходимо не только поливать, но и опрыскивать, это снижает температуру. Помните, что при температуре в 30 градусов, пыльца у огурцов становится — стерильная.

? Слышала, что многие проблемы с мышцами и суставами возникают из-за неправильной техники выполнения дачных работ. Какие позы самые вредные?

Рассказывает специалист по спортивной медицине, врач-эндокринолог Алексей Калинин:

— Чем бы вы ни занимались, старайтесь не горбиться (согбенная спина гарантирует боль на следующий день) и не скручивать поясницу — это резко повышает нагрузку на межпозвоночные диски. Крайне нежелательно и долго сидеть на корточках или находиться в положении стоя, согнув спину и опустив голову. Такие позы вызывают нарушение кровотока, что чревато инсультом или сердечным приступом.

10 трюков с аспирином

От красоты и ухода за кожей до решения бытовых проблем и поддержания общего здоровья - аспирин проявляет себя, как "чудо-препарат".

Помогает в борьбе с угревой сыпью. Растолките 3 таблетки (важно, чтобы они были без покрытия) и смешайте с лимонным соком. Должна получиться густая паста. Нанесите эту смесь на прыщик и подержите около 15 минут.

Восстанавливает поврежденные волосы. В чашке теплой воды растворите 10 таблеток аспирина. Эту маску нанесите на волосы после мытья головы. Оставьте на 15 минут, затем смойте. Вы заметите, что волосы вновь стали упругими и шелковистыми.

Удаляет пятна пота с одежды. Смешайте таблетку аспирина с теплой водой, нанесите на пятно и оставьте на ночь. После этого постирайте одежду, как обычно.

Продлевает жизнь срезаемых цветов. Если в воду бросить таблетку аспирина, то букет простоят в вазе дольше. Особенно хорошо этот трюк работает с розами.

Снимает зуд при укусах насекомых. Аспирин поможет уменьшить отек и зуд от укусов. Смочите водой таблетку без оболочки до состояния пасты, нанесите ее на укус и подержите 10 минут.

Избавляет от перхоти. Растолките две таблетки аспирина и смешайте с тем количеством шампуня, которого вам достаточно, чтобы помыть голову.

Растворяет мыльные разводы в ванной. Разотрите несколько таблеток аспирина и добавьте порцию вашего обычного чистящего средства. Нанесите смесь на поверхность,



оставьте на полчаса, после чего вы с легкостью удалите ее губкой.

Помогает справиться с мозолями на ногах. Если вы хотите удалить застаревшие мозоли, вам поможет аспирин. Измельчите семь таблеток, смешайте со столовой ложкой лимонного сока до состояния пасты. Нанесите смесь на ступни, поместите в тепло на 10 минут. Затем пройдитесь пемзой по проблемным местам.

Помогает сделать отличную маску для лица. Измельчите семь таблеток аспирина без оболочки и добавьте к ним 3 столовые ложки натурального йогурта и 1 столовую ложку меда. Нанесите маску на чистое лицо, подержите 15 минут, затем смойте водой. Результат вас приятно удивит. А если вы хотите очистить кожу лица от мертвых клеток, то измельчите 5 таблеток аспирина и добавьте теплой воды. Мягко вотрите получившуюся массу в кожу лица. Аспирин не только удалит верхний слой мертвых клеток, но и нормализует секрецию сальных желез, благодаря чему сократится размер пор.

Оживляет севший аккумулятор. Хотите - верьте, хотите - нет, но при помощи аспирина вы можете оживить севший аккумулятор. Если вы бросите пару таблеток прямо в аккумулятор, то ацетилсалициловая кислота вступит в реакцию с серной, и в результате будет высвобождена энергия, которой вам вполне хватит, чтобы доехать до ближайшей станции обслуживания.

■ ПОЛЕЗНАЯ ЕДА

Удивительные свойства киви

Добавлять определенные продукты в свой рацион, по мнению специалистов, — это простой и универсальный способ нормализации многих процессов в организме.

Киви — один из лучших продуктов для поедания перед тем, как лечь отдохнуть и выспаться. В составе этой ягоды много серотонина и других веществ, которые помогают организму восстановить полноценный цикл сна.

Специалистами был проведен эксперимент, который помог выяснить пользу и удивительные свойства киви: в течение 4 недель несколько десятков человек с нарушением сна употребляли за час до сна по 2 киви. Другая часть группы просто совсем отказалась от приема пищи перед сном.

Вывод удивил: киви эффективно, как снотворное.

«К концу месяца испытуемые, которые ели киви, засыпали в половину быстрее, чем те, которые ничего не ели перед сном. Кроме того, сон стал глубже, и они перестали просыпаться среди ночи», — прокомментировали эксперты.

Итак: по химическому составу и содержанию некоторых веществ киви превосходит болгарский перец, лимон и черную смородину. Рекордсмен по содержанию аскорбиновой кислоты. И содержит очень мало калорий.

1. Содержание большого количества калия, магния и аскорбиновой кислоты

Килограмм киви продлевает жизнь на месяц

Укрепляет иммунитет, поддерживает организм в тонусе, предотвращает инфекции.

В мякоти плодов содержатся ценные пищевые волокна, омега-3 жирные кислоты и антиоксиданты.

Как косметическое средство, превосходно очищает кожу, а также стимулирует выработку коллагена, который препятствует появлению морщин и подтягивает кожу.

Содержит витамины группы В и Е; из минералов содержится магний, фосфор, калий, кальций и железо.

Быстро восстанавливает организм после тяжелых нагрузок.

Улучшает эмоциональное состояние человека и регулирует давление, а также оказывает благотворное влияние на работу почек и пищеварительной системы.

Содержится актинидин, улучшающий расщепление белков и повышающий свертываемость крови.

Киви обеспечивает организм 16% рекомендуемой суточной нормы клетчатки и играет важную роль в профилактике запоров и некоторых видов рака.

В 100 граммах продукта всего 43 калории.

Один большой плод киви способен обеспечить взрослого человека суточной дозой витамина С.

6. Снижает уровень холестерина.

7. Подавляет рост раковых клеток.

8. Не допускает образования камней в почках.

9. Повышает усвояемость кальция.

10. Укрепляет иммунитет.

Оптимальное количество — не более 3 штук для взрослых и 2 — для детей в день.

■ ЗДОРОВЬЕ



Возрастные когнитивные нарушения, к сожалению, слишком распространены, чтобы мы могли о них не беспокоиться. Если вы женщина, живете в большом городе, если кто-то из ваших близких в старости сталкивался с деменцией, если вы страдали депрессией — ваши риски растут. К счастью, прямо сейчас мы можем начать делать кое-что, чтобы их снизить: высыпаться, заниматься спортом не менее 150 минут в неделю, тренировать мозг с помощью кроссвордов, изучения иностранного языка или специальных компьютерных игр. А также — правильно питаться. Рассказываем, какие именно продукты стоит есть каждый день, чтобы снизить риск деменции.

ЖИРНАЯ РЫБА

Рыба, особенно та, которая живет в холодных северных водоемах, богата полезным жиром, в котором содержится много кислот омега-3 — очень полезных соединений, которые способны уменьшать воспалительные процессы практически во всех внутренних органах человека. Регулярное употребление

Неврологи против деменции

жирной рыбы (не менее одной порции в неделю) способно снизить риск развития болезни Альцгеймера на 60%.

ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

Еще один источник кислот омега-3 — орехи и семечки. Кроме того, они богаты селеном и витамином Е, которые также поддерживают здоровье мозга, и антиоксиданты, которые серьезно снижают риск развития болезни Альцгеймера.

ЧАЙ

Самый доступный источник антиоксидантов — чашечка чая. Причем не важно, какой чай вы предпочитаете: зеленый, черный или улун — все они богаты катехинами, которые помогают справляться с повреждениями сосудов и вредным воздействием свободных радикалов. А зеленый чай богат эпигаллокатехин-3-галлатом (EGCG), который уменьшает бета-амилоидные бляшки и тау-клубки, которые повреждают мозг и повышают риск развития Альцгеймера.

...И КОФЕ

Утренняя чашечка кофе — ваше тайное оружие в борьбе с болезнью Альцгеймера. В кофейных зернах содержится химическое вещество, называемое эйкозаноил-5-гидрокситриптамиид (ЕНТ), которое, как показали исследования на крысах, защищает от болезни Альцгеймера. Кстати, одна чашка кофе «подстегивает» вашу память, и в течение часа после того, как вы ее выпьете, вам будет про-

ще запоминать и обрабатывать новую информацию.

ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД

Несколько кусочков темного шоколада с высоким содержанием какао (и желательно без сахара) — ежедневная норма. В какао-бобах много антиоксидантов, называемых флавоноидами, которые буквально омолаживают мозг, так как усиливают кровообращение в области гиппокампа — участке мозга, ответственного за память и обработку информации.

ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ

Листовой салат, руккола, шпинат, базилик и петрушка, другая листовая зелень — эти вкусные овощи способны «омолодить» мозг на 11 лет! Звучит фантастически, не правда ли? Между тем, это правда: листовая зелень содержит лютеин, особый пигмент, который помогает увеличивать количество серого вещества в той части мозга, которая отвечает за память и способность к обработке информации. А так как мы накапливаем лютеин в течение всей жизни, то никогда не поздно (и не рано!) начать.

ЯГОДЫ

Несколько порций ягод в неделю — свежих или замороженных — дают нам достаточно антиоксидантов, чтобы противостоять окислительным процессам, которые снижают защитные функции мозга. Чашка черники или клубники каждое утро — и ваш мозг станет моложе, как минимум, на 2 года.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 22 апреля

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+
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
19.55 Куклы наследника
Тутти 16+
21.00 Время
22.00 Т/с "По законам военного времени. Битва за Ростов" 12+
23.00 Большая игра 16+
00.00 Х/ф "Обыкновенный фашизм-2" 18+
01.05, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00
Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Наши 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с "Ангелы района" 16+
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
02.05 Т/с "Тайны следствия" 16+
03.40 Т/с "Версия" 16+

НТВ

04.55 Т/с "Легавай" 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 00.00 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Пёс" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Горячая точка" 16+
23.00 Т/с "Слово пацана" 18+
00.30 Т/с "Военная полиция" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00,
00.00 Известия 16+
05.25, 03.55 Т/с "Акватория" 16+
08.55 Знание-сила 0+
09.30 Т/с "Застава" 16+
13.30, 17.30 Т/с "Морские дьяволы-3" 16+

18.00, 20.40, 02.40, 03.20 Т/с
"След" 16+
21.25, 00.30, 02.00 Т/с "Великолепная пятёрка" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 02.10 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 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Засекреченные списки 16+
17.00, 03.00 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф "Пылающее море" 16+
22.00 Смотреть всем! 16+
23.30 Документальный спецпроект 16+
00.30 Х/ф "Эмпайр Стэйт" 18+

ТНТ

07.00 Утро ТНТ 16+
09.00 Сокровища императора 16+
12.00 Т/с "Интерны" 16+
18.00 Т/с "Полицейский с Рублёвки" 16+
20.00 Т/с "Очевидное невероятное" 16+
21.30 Однажды в России 16+
23.30 Это нормально? 18+
00.30 Новая фабрика звезд 16+
02.05 Новая фабрика звезд. Дневники 16+
02.30 Я тебе не верю 16+
03.15, 06.20 Импровизация 16+
05.35 Студия Союз 16+

ОТВР

06.00 Х/ф "Всего одна ночь" 12+
07.30, 20.10 Календарь 12+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,
10.00, 13.00, 14.00,
15.00, 18.00, 20.00 Новости
08.05, 08.35, 09.05, 09.35,
12.30, 13.10, 14.05,
18.20 Отражение 12+
10.10 Преодоление. Николай Пржевальский 12+
10.50 Коллеги 12+

ВТОРНИК, 23 апреля

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+
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
19.55 Куклы наследника
Тутти 16+
21.00 Время
22.00 Т/с "По законам военного времени. Битва за Ростов" 12+
23.00 Большая игра 16+
00.00 Д/ф "Владимир Высоцкий. Я вышел на подмошку..." 16+
01.00 Д/ф "Юрий Любимов. Человек века" 12+

01.55, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00
Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Наши 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с "Ангелы района" 16+
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
02.05 Т/с "Тайны следствия" 16+
03.40 Т/с "Версия" 16+

НТВ

04.55 Т/с "Легавай" 16+

11.35 Новости Совета Федерации 12+
11.50 За дело! Поговорим 12+
15.10 Х/ф "Переводчица" 16+
16.45 М/ф "Лиса и заяц" 12+
17.00 Спецпроект ОТР "Конструкторы будущего". Знакомые все лица! 12+
17.15 Родительское собрание 12+
20.40, 03.50 Т/с "Дурная кровь" 16+
22.20 Х/ф "Верблюжья дуга" 12+
23.40 Д/ф "Дракула" 12+
00.50 Отражение 12+
05.30 Сделано с умом 12+

МИР

05.00 Х/ф "Ленин в октябре" 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00,
18.30 Новости
06.15 Спецрепортаж. Тайная смерть Ленина 12+
06.30 Любимые актеры 2.0 16+
07.00, 10.20 Т/с "Большая перемена" 16+
10.10 Белорусский стандарт 12+
13.15 Мировое соглашение 16+
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные 16+
18.50 Игра в кино 16+
22.25 Х/ф "Человек с бульвара Капуцинов" 16+
00.30 Рожденные в СССР 16+
01.00 Д/ф "Яростный стройотряд" 16+
01.45 Д/ф "Школа жизни. Комсомол" 16+
02.45 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" 12+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.10 "Хорошо смеёмся". Юмористический концерт 12+
08.55 Х/ф "Нераскрытый талант" 12+
10.55 Городское собрание 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 16+
11.50 Х/ф "Старая гвардия" 12+
13.45, 05.20 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.00, 03.35 Х/ф "Сельский детектив. Дикая роза" 12+
16.55 Д/ф "Звёздная пыль в глазах" 16+
18.05, 20.00 Х/ф "Некрасивая подружка" 12+

06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 00.00 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Пёс" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Горячая точка" 16+
23.00 Т/с "Слово пацана" 18+
00.30 Т/с "Военная полиция" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00,
00.00 Известия 16+
05.25, 04.30 Т/с "Акватория" 16+
08.20 Страна советов 16+
08.55, 12.55 Знание-сила 0+
09.30 Т/с "Застава" 16+
13.30, 17.30 Т/с "Морские дьяволы-4" 16+
18.00, 20.40, 02.40, 03.15,
03.50 Т/с "След" 16+
21.25, 00.30, 02.00 Т/с "Великолепная пятёрка" 16+

22.35 Спецрепортаж 16+
23.05 Знак качества 16+
00.00 События. 25-й час 16+
00.35, 05.05 Петровка, 38 16+
00.50 Д/ф "90-е. "Крыша" для артиста" 16+
01.35 Д/ф "Азиза. Проклятие Игоря Талькова" 16+
02.15 Д/ф "Актёрские драмы" 16+
02.55 Д/ф "Чёрная магия империи СС" 12+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.00 Легенды мирового кино 16+
07.30 Чёрные дыры. Белые пятна 16+
08.10 Невский ковчег. Теория невозможного 16+
08.40 Х/ф "Не ждали, не гадали?" 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50
Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 01.10 Д/ф "Путь артиста. Александр Ведерников" 16+
12.00 Д/ф "Ростов-на-Дону. Особняки Парамоновых" 16+
12.45 Новости. Подробно. Арт 16+
13.00 Д/ф "Три тайны адвоката Плевако" 16+
13.30 Х/ф "Крым небесный" 16+
15.00 Линия жизни 16+
15.55 Агора. Ток-шоу 16+
17.15 Рассказы из русской истории 16+
18.30 Д/ф "Александр Ширвиндт. Ушедшая натура" 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Семинар 16+
20.45 Д/ф "Михаил Мещеряков. Монумент" 16+
21.40 Сати. Нескучная классика... 16+
22.25 Х/ф "Гардемарины, вперёд!" 0+
00.05, 00.25, 00.45 Т/с "Порус" 16+
02.00 Симфонические Оркестры России 16+
02.40 Д/ф "Первые в мире" 16+

ЗВЕЗДА

05.10 Т/с "Слава" 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, 18.50, 19.55 Спецрепортаж 16+
11.15, 20.10 По горячим следам 16+
11.35, 13.30, 01.05 Т/с "Россия молодая" 12+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 02.20 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 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Засекреченные списки 16+
17.00, 03.10 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф "Сердце из стали" 16+
22.05 Смотреть всем! 16+
23.30 Знаете ли вы, что? 16+
00.30 Х/ф "Ледяной" 18+

14.25, 15.05, 17.15, 03.50 Т/с
"Снайпер. Оружие возмездия" 16+
15.00 Военные новости 16+
20.25 "Сыновья уходят в бой". Дмитрий Судариков 12+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф "Прощание славянки" 12+
02.10 Х/ф "Застава в горах" 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.40 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 04.50 Давай разведёмся! 16+
08.25, 02.45 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.15 Д/с "Понять. Простить" 16+
11.45, 00.25 Д/с "Порча" 16+
12.55, 01.25 Д/с "Знахарка" 16+
13.30, 01.55 Д/с "Верну любимого" 16+
14.05, 02.20 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+
14.40 Д/с "Кризисный центр" 16+
19.00 Х/ф "Королева танца" 16+
04.25 6 кадров 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Игра миллионов 12+
06.30 Всё о главном 12+
07.00, 10.00, 12.55, 14.55,
16.45 Новости
07.05, 21.30, 23.45 Все на Матч! 12+
10.05 Лица страны. Максим Опалев 12+
10.25 Бокс. Чемпионат Европы. Трансляция из Сербии 16+
11.25 Футбол. МИР Российской Премьер-Лиги. Обзор тура 6+
12.35 Спецрепортаж 12+
13.00 Есть тема! 12+
14.25 Футбол. Журнал Лиги чемпионов 6+
15.00 Дартс. OLIMPBET Международная лига. Тур 4. Прямая трансляция из Москвы
16.50 Громко 12+
18.00 Магия большого спорта. Хоккей 12+
18.30 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. Кубок Гагарина. Прямая трансляция
21.40 Футбол. Чемпионат Италии. Прямая трансляция
00.30 Аквабайк. Чемпионат мира. Гран-при Вьетнама 6+
01.00 Лига героев 12+
02.00 Мини-Футбол. ПАРИ-Суперлига 0+
03.55 Новости 0+

ТНТ

07.00 Утро ТНТ 16+
09.00 Т/с "Интерны" 16+
18.00 Т/с "Полицейский с Рублёвки" 16+
20.00 Т/с "Очевидное невероятное" 16+
21.35, 22.35 Однажды в России 16+
23.30 Это нормально? 18+
00.30 Новая фабрика звезд. Дневники 16+
01.00 Х/ф "Зеленая книга" 16+
02.55 Я тебе не верю 16+
03.45, 06.50 Импровизация 16+
05.20 Студия Союз 16+

ОТВР

06.00 Большая страна 12+
06.50 За дело! Поговорим 12+
07.30, 20.10 Календарь 12+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,
10.00, 13.00, 14.00,
15.00, 18.00, 20.00 Но-
вости

ВТОРНИК, 23 апреля

08.05, 08.35, 09.05, 09.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 ОТражение 12+
10.10, 20.40, 03.50 Т/с "Дурная кровь" 16+
12.00 Вспомнить всё 16+
15.10 Х/ф "Верблюжья дуга" 12+
16.35 М/ф 16+
17.00 Моя история 12+
17.40 Песня остаётся с человеком 12+
22.25 Х/ф "Сукины дети" 16+
00.00 Д/ф "Исследуя искусство" 16+
00.50 ОТражение 12+

МИР

05.00, 02.40 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" 12+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15 Спецрепортаж. 50 лет БАМУ 12+
06.25 Х/ф "Честный, умный, неженатый" 16+
07.40 Х/ф "Безбилетная пассажирка" 16+
09.05, 10.10 Х/ф "Незнакомый наследник" 16+
11.00 Х/ф "Семь невест ефрейтора Збруева" 16+
13.15 Мировое соглашение 16+
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные 16+

18.50 Игра в кино 16+
22.25 Х/ф "Тайна "Черных дроздов" 16+
00.25 Наше кино. История большой любви 16+
01.00 Х/ф "Весна" 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.10 Доктор И... 16+
08.45 Х/ф "Нераскрытый талант" 12+
10.40 Д/ф "Актёрские драмы. Вредные родители" 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 16+
11.50 Х/ф "Старая гвардия" 12+
13.40, 05.20 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.00, 03.35 Х/ф "Конус географический" 12+
16.55 Д/ф "Охотники на миллионеров" 16+
18.05, 20.00 Х/ф "Некрасивая подружка" 12+
22.35 Закон и порядок 16+
23.05 Д/ф "Позднее отцовство" 16+
00.00 События. 25-й час 16+
00.35, 05.05 Петровка, 38 16+
00.50 Д/ф "Дорогие товарищи. Дело манекенщицы" 16+
01.35 Хроники московского быта 12+
02.15 Д/ф "Актёрские драмы" 16+
02.55 Д/ф "Маршал Жуков."

СРЕДА, 24 апреля

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+
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
19.55 Куклы наследника Тутти 16+
21.00 Время
22.00 Т/с "По законам военного времени. Битва за Ростов" 12+
23.00 Большая игра 16+
00.00, 03.05 Подкаст.Лаб 16+
02.15 Подкаст.Лаб 18+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Наши 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с "Ангелы района" 16+
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
02.05 Т/с "Тайны следствия" 16+
03.40 Т/с "Версия" 16+

НТВ

04.55 Т/с "Легавый" 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Пёс" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Горячая точка" 16+
23.00 Т/с "Слово пацана" 18+
00.30 Т/с "Военная полиция" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия 16+
05.25 Т/с "Аквафория" 16+

Первая победа" 12+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35 Д/ф "Колонна для Императора" 16+
08.25 Д/ф "Первые в мире" 16+
08.40, 22.25 Х/ф "Гардемарины, вперед!" 0+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 01.05 Д/ф "Валерий Золотухин. В свободное от работы время" 16+
11.50 Д/ф "Тагетфон, или Смерть "великого немого" 16+
12.45 Новости. Подробно. Книжки 16+
13.00 Игра в бисер 16+
13.45, 14.05, 14.25, 00.05, 00.25, 00.45 Т/с "Порус" 16+
14.50 Д/ф "Михаил Мещеряков. Монумент" 16+
15.45 Сати. Нескучная классика... 16+
16.30 Эрмитаж 16+
17.15, 01.45 Симфонические Оркестры России 16+
17.55 Д/ф "Ростов-на-Дону. Особняки Парамоновых" 16+
18.30 Д/ф "Александр Ширвиндт. Ушедшая натура" 16+
19.45 Главная роль 16+

20.05 Семинар 16+
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Искусственный отбор 16+
21.40 Белая студия 16+

ЗВЕЗДА

05.15 Т/с "Снайпер. Оружие возмездия" 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, 18.50 Спецрепортаж 16+
11.15, 19.55 По горячим следам 16+
11.35, 13.30, 01.00 Т/с "Россия молодая" 12+
14.25, 15.05, 17.15, 03.45 Т/с "Снайпер-2. Тунгус" 16+
15.00 Военные новости 16+
20.10 Улика из прошлого 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф "По законам военного времени" 12+
03.20 Д/ф "Хроника Победы" 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.40 По делам несовершеннолетних 16+
07.30, 04.50 Давай разведёмся! 16+
08.30, 02.45 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.15 Д/с "Понять. Простить" 16+
11.45, 00.25 Д/с "Порча" 16+
12.55, 01.25 Д/с "Знахарка" 16+

13.30, 01.55 Д/с "Верну любимого" 16+
14.05, 02.20 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+
14.40 Д/с "Кризисный центр" 16+
19.00 Х/ф "Королева танца" 16+
04.25 6 кадров 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Игра миллионов 12+
06.30 Наши иностранцы 12+
07.00, 10.00, 12.55, 14.55, 16.45 Новости
07.05, 16.50, 21.15, 00.00 Все на Матч! 12+
10.05, 12.35 Спецрепортаж 12+
10.25 Бокс. Чемпионат Европы. Трансляция из Сербии 16+
11.25 Бокс. Трансляция из Великобритании 16+
13.00 Есть тема! 12+
14.25 Что за спорт? 12+
15.00 Дартс. Чемпионат России. Прямая трансляция из Москвы
17.45 Д/ф "Марadona. Лучший в истории" 12+
18.50 Хоккей. Прямая трансляция
22.15 Профессиональный бокс. Мэнни Пакьяо. Лучшее 16+
00.30 Аквабайк. Чемпионат мира. Гран-при Вьетнама 6+
01.00 Лига героев 12+
02.00 Волейбол. Чемпионат России 6+
03.55 Новости 0+

08.55 Знание-сила 0+
09.30 Т/с "Застава" 16+
13.30, 17.30 Т/с "Морские дьяволы-4" 16+
18.00, 20.40, 02.40, 03.20 Т/с "След" 16+
21.25, 00.30, 02.05 Т/с "Великокопная пятёрка" 16+
04.00 Т/с "Охотник за головами" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 02.15 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00, 23.30 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Д/с "Легенды и мифы" 16+
17.00, 03.05 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф "2012" 16+
00.30 Х/ф "16 кварталов" 16+

ТНТ

07.00 Утро ТНТ 16+
09.00 Т/с "Интерны" 16+
18.00, 19.00 Т/с "Полицейский с Рублёвки" 16+
20.00 Т/с "Очевидное невероятное" 16+
21.30 Однажды в России 16+
23.30 Это нормально? 18+
00.30 Новая фабрика звезд. Дневники 16+
01.00 Х/ф "Большая игра" 18+
03.10 Я тебе не верю 16+
03.55 Импровизация 16+

ОТВР

06.00 Большая страна 12+
06.50 Очень личное 12+
07.30, 20.10 Календарь 12+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости

08.05, 08.35, 09.05, 09.35 ОТражение 12+
10.10, 20.40, 03.50 Т/с "Дурная кровь" 16+
12.00 "Академики". Сергей Найдено 12+
12.30, 13.10, 14.05, 18.20, 00.50 ОТражение. Тверская область 16+
15.10 Х/ф "Сукины дети" 16+
16.45 М/ф 12+
17.00 За дело! Поговорим 12+
17.40 Спецпроект ОТР "Отчий дом". "Крестьянский сын" 12+
22.25 Х/ф "Время желаний" 12+
00.00 Д/ф "Исследуя искусство" 16+

МИР

05.00, 06.25, 10.10 Т/с "Охотники за бриллиантами" 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15 Наши иностранцы 12+
13.15 Мировое соглашение 16+
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные 16+
18.50 Игра в кино 16+
22.25 Х/ф "Земля Санникова" 6+
00.25 Наше кино. Неувядающие 16+
01.20 Х/ф "Девушка с характером" 16+
02.45 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" 12+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.10 Доктор И... 16+
08.45 Х/ф "Нераскрытый талант-2" 12+
10.45, 02.15 Д/ф "Актёрские драмы" 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 16+
11.50 Х/ф "Старая гвардия. Прощальная вечеринка" 12+
13.40, 05.20 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.00, 03.35 Х/ф "Сельский детектив. Кино по-ольховски" 12+
16.55 Д/ф "Богини фотошопа" 16+
18.05, 20.00 Х/ф "Некрасивая подружка" 12+

22.35 Хватит слухов! 16+
23.05 Хроники московского быта 16+
00.00 События. 25-й час 16+
00.35, 05.05 Петровка, 38 16+
00.50 Д/ф "Русские тайны" 16+
01.35 Знак качества 16+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35 Д/ф "Скажи мне, Новгород..." 16+
08.30 Д/ф "Первые в мире" 16+
08.45, 22.25 Х/ф "Гардемарины, вперед!" 0+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.15, 01.05 ХХ Век 16+
12.45 Новости. Подробно. Кино 16+
13.00 Искусственный отбор 16+
13.45, 00.05, 00.25, 00.45 Т/с "Порус" 16+
14.45 Д/ф "Иван Ефремов. Фантастика реальности" 16+
15.30 Д/ф "Забывтое ремесло". "Фонарщик" 16+
15.45 Белая студия 16+
16.30 Библийский сюжет 16+
17.15 Симфонические Оркестры России 16+
18.30 Д/ф "Александр Ширвиндт. Ушедшая натура" 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Семинар 16+
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Абсолютный слух 16+
21.40 Власть факта 16+
02.15 Д/ф "Тагетфон, или Смерть "великого немого" 16+

ЗВЕЗДА

05.20 Т/с "Снайпер-2. Тунгус" 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, 18.50 Спецрепортаж 16+
11.15, 19.55 По горячим следам 16+
11.35, 01.05 Т/с "Россия молодая" 12+

13.25, 15.05, 17.15, 03.10 Т/с "Без права на ошибку" 16+
15.00 Военные новости 16+
20.10 Д/ф "Секретные материалы" 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф "Дважды рождённый" 12+
02.25 Д/ф "Военная контрразведка" 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.40 По делам несовершеннолетних 16+
07.30, 04.50 Давай разведёмся! 16+
08.30, 02.50 Тест на отцовство 16+
10.45, 23.25 Д/с "Понять. Простить" 16+
11.50, 00.30 Д/с "Порча" 16+
13.00, 01.30 Д/с "Знахарка" 16+
13.35, 02.00 Д/с "Верну любимого" 16+
14.10, 02.25 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+
14.45 Д/с "Кризисный центр" 16+
19.00 Х/ф "В двух шагах от счастья" 16+
04.30 6 кадров 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Игра миллионов 12+
06.30 Что за спорт? 12+
07.00, 10.00, 16.45 Новости
07.05, 16.50, 23.00 Все на Матч! 12+
10.05, 15.15 Спецрепортаж 12+
10.25 Бокс. Чемпионат Европы. Трансляция из Сербии 16+
11.25, 00.30 Вид сверху 12+
11.55 Футбол. МЕЛБЕТ-Первая Лига. Прямая трансляция
14.00 Есть тема! 12+
15.35 Профессиональный бокс 16+
16.10 Профессиональный бокс. Трансляция из США 16+
17.45, 20.15 Футбол. МИР Российской Премьер-Лига. Прямая трансляция
00.00 Матч! Парад. Лучшие голы 6+
01.00 Лига героев 12+
02.00 Волейбол. Чемпионат России. Ргг Суперлига. Мужчины. Финал 6+
03.55 Новости 0+

ЧЕТВЕРГ, 25 апреля

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+
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
19.55 Куклы наследника
Тутти 16+
21.00 Время
22.00 Т/с "По законам военного времени. Битва за Ростов" 12+
23.00 Большая игра 16+
00.00, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00
Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Наши 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с "Ангелы района" 16+
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
02.05 Т/с "Тайны следствия" 16+
03.40 Т/с "Версия" 16+

НТВ

04.55 Т/с "Легавый" 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 00.00 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Пёс" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Горячая точка" 16+
23.00 Т/с "Слово павла" 18+
00.30 Поздняков 16+
00.45 Т/с "Военная полиция" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00,
00.00 Известия 16+
05.25, 04.00, 04.40 Т/с "Охотник за головами" 16+
07.55, 09.30 Х/ф "Сильнее огня" 16+

08.35 День ангела 0+
13.30, 17.30 Т/с "Морские дьяволы-4" 16+
18.00, 20.40, 02.40, 03.20 Т/с "След" 16+
21.25, 00.30, 02.05 Т/с "Великокопная пятёрка" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 02.10 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 Информационная программа 112 16+
13.00, 23.30 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Неизвестная история 16+
17.00, 02.55 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф "Афера в Майами" 16+
22.30 Смотреть всем! 16+
00.30 Х/ф "Выжить любой ценой" 18+

ТНТ

07.00 Утро ТНТ 16+
09.00 Т/с "Интерны" 16+
18.00 Т/с "Полицейский с Рублёвки" 16+
20.00 Т/с "Очевидное невероятное" 16+
21.30 Однажды в России 16+
23.30 Это нормально? 18+
00.30 Новая фабрика звезд. Дневники 16+
00.55 Невеста. Экстра любовь 16+
02.05 Я тебе не верю 16+
02.55, 06.25 Импровизация 16+
04.50 Студия Союз 16+
ОТВР
06.00 Большая страна 12+
06.50, 17.00 Преодоление. Николай Пржевальский 12+
07.30, 20.10 Календарь 12+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости

08.05, 08.35, 09.05, 09.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 Отражение 12+
10.10, 20.40, 03.50 Т/с "Дурная кровь" 16+
12.00 Свет и тени 16+
15.10 Х/ф "Время желаний" 12+
16.45 М/ф "Окно" 12+
17.40 Спецпроект ОТР "Конструкторы будущего" 12+
22.25 Х/ф "Бубен, барабан" 16+
00.00 Д/ф "Исследуя искусство" 16+
00.50 Отражение 12+

МИР

05.00, 03.30, 06.25 Т/с "Судебная колонка" 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15 Сделано в Содружестве 12+
10.10, 17.15 Дела судебные. Деньги верните! 16+
11.05, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее 16+
12.00, 15.05 Дела судебные. Новые истории 16+
13.15 Мировое соглашение 16+
16.15 Дела судебные. Яблоко раздора 16+
18.50 Игра в кино 16+
22.25 Х/ф "Честный, умный, неженатый" 16+
23.55 Х/ф "Земля Санникова" 16+
01.35 Д/ф "Горечь полыни" 16+
02.10 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" 12+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.10 Доктор И... 16+
08.45 Х/ф "Нераскрытый талант-2" 12+
10.40, 23.05, 02.15 Д/ф "Актерские драмы" 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 16+
11.50 Х/ф "Старая гвардия. Прощальная вечеринка" 12+
13.40, 05.20 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.00, 03.35 Х/ф "Сельский детектив. Кино по-ольховски" 12+
16.55 Д/ф "Звездные бомжи" 16+
18.05, 20.00 Х/ф "Некрасивая подруга" 12+

22.35 10 самых... 16+
00.00 События. 25-й час 16+
00.35, 05.05 Петровка, 38 16+
00.50 Д/ф "Тайная комната. Иозеф Геббельс" 16+
01.35 Д/ф "Кровавый пантеон Украины" 16+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35 Д/ф "Архипелаг Земля" 16+
08.25 Д/ф "Первые в мире" 16+
08.40, 22.25 Х/ф "Гардемарины, вперед!" 0+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 01.05 Д/ф "Алексей Петренко и Галина Кожухова в гостях у писателя Виктора Астафьева" 16+
12.45 Новости. Подробно. Театр 16+
13.00 Абсолютный слух 16+
13.45, 00.05, 00.25, 00.45 Т/с "Порус" 16+
14.50 Музыкальная история 16+
15.45 2 Верник 2. Иван Васильев 16+
16.30 Моя любовь-Россия! Ведущий Пьер-Кристиан Броше. "Игрушечный мир детства" 16+
17.15, 02.05 Симфонические Оркестры России 16+
18.30 Д/ф "Александр Ширвиндт. Ушедшая натура" 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Открытая книга 16+
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Энигма. Иван Фишер 16+
21.45 Х/ф "Гардемарины, вперед!" 16+

ЗВЕЗДА

05.00 Т/с "Без права на ошибку" 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, 18.50 Спецрепортаж 16+
11.15, 19.55 По горячим следам 16+

11.35, 13.30, 01.05 Т/с "Россия молодая" 12+
14.20, 15.05, 17.15 Т/с "Операция "Горгона" 16+
15.00 Военные новости 16+
20.10 Код доступа 12+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф "Если враг не сдается..." 12+
02.30 Х/ф "Подвиг Одессы" 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.45 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 04.55 Давай разведемся! 16+
08.25, 02.50 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.15 Д/с "Понять. Простить" 16+
11.45, 00.30 Д/с "Порча" 16+
12.55, 01.30 Д/с "Знахарка" 16+
13.30, 02.00 Д/с "Верну любимого" 16+
14.05, 02.25 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+
14.40 Д/с "Кризисный центр" 16+
19.00 Х/ф "Любовь и другие препятствия" 16+
04.30 6 кадров 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Игра миллионов 12+
06.30 Вид сверху 12+
07.00, 10.00, 12.55, 14.55
Новости
07.05, 15.00, 18.45, 00.00 Все на Матч! 12+
10.05, 12.35 Спецрепортаж 12+
10.25 Бокс. Чемпионат Европы. Трансляция из Сербии 16+
11.25 Бокс. Vase Knuckie FC. Майк Ричман против Эрика Лозано. Трансляция из США 16+
13.00 Есть тема! 12+
14.25 Большой хоккей 12+
15.25 Хоккей. Лига Ставок Кубок Будущего. Прямая трансляция из Новосибирска 16+
17.45 Д/ф "Пеле. Король Футбола" 12+
19.30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция 16+
22.45 После Футбола 16+
01.00 Лига героев 12+
02.00 Дартс. Трансляция из Москвы 0+
03.55 Новости 0+

ПЯТНИЦА, 26 апреля

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+
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
19.55 Куклы наследника Тутти 16+
21.00 Время
22.00 Т/с "По законам военного времени. Битва за Ростов" 12+
23.00 Большая игра 16+
00.10 Х/ф "Один на один" 12+
01.55, 02.40, 03.55 Подкаст.Лаб 16+
03.05 Подкаст.Лаб 18+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.15 Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00
Вести
11.30, 16.30 60 минут 12+
14.55 Судьба человека 12+
19.00 Тот самый Кислёв 12+
21.30 Удивительные люди.

Новый сезон 12+
23.55 Х/ф "Земля Эльзы" 12+
02.00 46-й Московский Международный кинофестиваль. Торжественное закрытие 12+
03.00 Х/ф "Напрасная жертва" 12+

НТВ

04.55 Т/с "Легавый" 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Пёс" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.50 ДНК 16+
17.55 Жди меня 12+
20.00 Х/ф "Судьба диверсанта" 16+
00.00 Своя правда 16+
02.10 Квартирный вопрос 0+
03.05 Т/с "Семина" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00
Известия 16+
05.25, 05.50, 06.40 Т/с "Охотник за головами" 16+
07.25, 09.30, 09.40, 10.45, 11.55 Т/с "Под ливнем пуль" 16+
08.25 Новая 12+

13.30, 17.30, 01.45, 02.35, 03.20, 04.05 Т/с "Морские дьяволы-4" 16+
18.00, 20.40, 21.25, 22.20 Т/с "След" 16+
23.10 Светская хроника 16+
00.10, 01.00 Они потрясли мир 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 02.10 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30
Новости 16+
09.00, 20.00 Документальный спецпроект 16+
10.00, 15.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
17.00 Главные тайны мира 16+
21.00 Х/ф "Чернобыль" 12+
23.40 Х/ф "Дело храбрых" 16+

ТНТ

07.00 Утро ТНТ 16+
09.00 Однажды в России 16+

10.00 Т/с "Полицейский с Рублёвки" 16+
18.00 Комедии Клуб 16+
22.30 Лига Городов 16+
00.05 Новая фабрика звезд. Дневники 16+
00.35 Идеальный мужчина 16+
02.00 Я тебе не верю 16+
02.50, 04.25 Импровизация 16+

ОТВР

06.00 Большая страна 12+
06.50 Моя история 16+
07.30, 20.10 Календарь 12+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости 16+
08.05, 08.35, 09.05, 09.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 Отражение 12+
10.10, 20.40, 03.50 Т/с "Дурная кровь" 16+
12.00 Человек и судьба 12+
15.10 Х/ф "Бубен, барабан" 16+
16.45 М/ф "В мире басен" 12+
17.00 На приёме у главного врача с Марьяной Лысенко 12+
22.25 Х/ф "Чужие письма" 12+
00.00 Д/ф "Исследуя искусство" 16+
00.50 Отражение 12+

05.30 Сделано с умом 12+

МИР

05.00, 06.25 Т/с "Судебная колонка" 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15 Программа [Не] Фантастика 12+
10.10, 11.05, 12.00, 14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные 16+
13.15 Мировое соглашение 16+
18.50 Телевикторина "Миллион за 5 минут" 16+
19.30 Х/ф "Сумка инкассатора" 16+
21.30 Х/ф "Приключения принца Флоризеля" 16+
01.30 Х/ф "Тайна "Черных дроздов" 16+
03.05 Наше кино. История большой любви 16+
04.10 Х/ф "Любимая девушка" 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.20, 02.25 Петровка, 38 16+
08.35 Х/ф "Нераскрытый талант-3" 12+
10.35, 02.40 Д/ф "Актерские драмы" 16+
11.30, 14.30, 17.50 События 16+
11.50 Х/ф "Старая гвардия. Огненный след" 12+

ПЯТНИЦА, 26 апреля

13.40, 05.15 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.00, 03.20 Х/ф "Сельский детектив. Днём с огнём" 12+
16.55 Д/ф "Легенды эстрады. Звёзды под градусом" 16+
18.05, 20.00 Х/ф "Некрасивая подружка" 16+
22.00 В центре событий 16+
23.05 Хорошие песни 12+
00.40 Х/ф "Большая семья" 0+
04.50 Закон и порядок 16+
05.55 Д/ф "Виталий Солонин. Я принадлежу сам себе..." 12+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35 Д/ф "Музей Мирового океана. Власть Воды" 16+
08.25 Д/ф "Первые в мире". "Телевидение Розинга" 16+

08.40 Х/ф "Гардемарины, вперед!" 0+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.05 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10 К 100-летию со дня рождения Донатаса Баниониса. XX Век. "Мастера искусств" 16+
12.45 Д/ф "Забытое ремесло". "Мороженщик" 16+
13.00 Власть факта. "Семилетняя война" 16+
13.45, 14.05, 14.25 Т/с "Порус" 16+
14.50 Острова 16+
15.45 Энигма. Иван Фишер 16+
16.30 Письма из провинции 16+
17.15 Д/ф "Чебоксары. Усадьба купца Федора Ефремова" 16+
17.45 Царская ложа 16+
18.30 Д/ф "Александр Ширвиндт. Ушедшая натура" 16+
19.45 Главная роль 16+
20.00, 02.05 Искатели 16+

СУББОТА, 27 апреля

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+
09.00, 12.00, 15.00 Новости 12+
09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+
11.00, 12.15, 17.00 Информационный канал 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости 16+
18.40 Человек и закон 16+
19.45 Поле чудес 12+
21.00 Время 12+
21.45 Голос. Новый сезон. Финал. Прямой эфир 12+
23.55 Матадор 16+
01.25 Д/ф "Мечта Робина" 18+
02.50, 05.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
08.00, 08.20 Местное время 12+
08.35 По секрету всему свету 12+
09.00 Формула еды 12+
09.25 Пятёрка от одного 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 12+
11.50 В кругу друзей 12+
12.50 Доктор Мясников 12+
14.50 Юмор! Юмор! Юмор!!! 16+
17.50 Привет, Андрей! 12+
21.00 Х/ф "Морская Заморская" 16+
00.35 Х/ф "Наказание без преступления" 12+
04.20 Х/ф "Москва-Лопушки" 12+

НТВ

04.45 Т/с "Легавый" 16+
06.20 Жди меня 12+
07.20 Смотр 0+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня 12+
08.20 Поедем, поедим! 16+
09.20 Едим дома 0+
10.20 Главная дорога 16+
11.00 Живая еда 12+
12.00 Квартирный вопрос 0+
13.00 Секрет на миллион 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20 ЧП. Расследование 16+
17.00 Следствие вели... 16+
19.00 Центральное телевидение 16+
20.20 Ты не поверишь! 16+
21.20 Звёзды 16+
23.10 Международная пирамида 18+
00.00 Захар Прилепин. Уроки русского 12+
00.35 Квартирник НТВ у Маргулис 16+
02.00 Дачный ответ 0+
02.50 Т/с "Агентство скрытых

камер" 16+
03.20 Т/с "Семин" 16+
ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия 16+
05.25 Т/с "Охотник за головами" 16+
09.30, 10.25 Х/ф "Поединок" 16+
11.15 Х/ф "По прозвищу Зверь" 16+
13.30, 17.30 Т/с "Морские дьяволы-4" 16+
18.00 Т/с "След" 16+
00.00 Известия. Главное 16+
01.05 Светская хроника 16+
02.10 Т/с "Прокурорская проверка" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 03.40 Самые шокирующие гипотезы 16+
07.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00 Минтранс 16+
10.00 Самая полезная программа 16+
11.00, 13.00 Военная тайна 16+
15.00 Совбез 16+
17.00 Документальный спецпроект 16+
18.00 Засекреченные списки 16+
19.00 Добровещире 16+
20.00 Х/ф "Брат" 16+
22.00 Х/ф "Брат-2" 16+
00.40 Х/ф "Сёстры" 16+
02.20 Х/ф "Кочегар" 18+

ТНТ

07.00, 08.00 Однажды в России 16+
09.00 Хочу перемен 16+
09.30 Салон 16+
10.05 Экстрасенсы ведут расследование 16+
11.50, 14.05 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+
16.30, 19.00 Новая Битва экстрасенсов 16+
21.30 Невеста. Экстра любовь 16+
23.00 Женский стендап 18+
00.00 Лига городов 16+
01.30 Новая фабрика звезд. Дневники 16+
01.55 Х/ф "Персонаж" 12+
03.40, 04.25 Импровизация 16+
05.00 Импровизация 16+
05.10 М/ф "Монсики" 6+
05.50 М/ф "Смешарики. Легенда о золотом драконе" 6+

ОТВР

06.00 Большая страна 12+

20.50 Линия жизни 16+
21.40 Х/ф "Трактор на Пятницкой" 0+
23.10 2 Верник 2. Владимир Вдовиченков 16+
00.20 Х/ф "Старухи" 12+
02.50 М/ф "Ух ты, говорящая рыба!" 16+

ЗВЕЗДА

05.20 Х/ф "Тегеран-43" 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.20 Ищу своих 12+
10.10, 13.25, 15.05, 15.20, 17.15 Т/с "Вариант "Омега" 12+
15.00 Военные новости 16+
19.40 Д/ф "Загадки века" 12+
20.30 Скрытые угрозы 16+
21.20 Спецрепортаж. Что русскому смешно... 16+
22.00 Здравствуйте, товарищи! 16+
23.30 Музыка+ 12+
00.55 Х/ф "Три тополя на Плющихе" 12+
02.15 Х/ф "Ссора в Лукашах" 12+
03.45 Д/ф "Отечественное стрелковое оружие" 16+
04.25 Х/ф "Розыгрыш" 12+

06.50, 17.00 Коллеги 12+
07.30, 20.10 Календарь 12+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости 12+
08.05, 08.35, 09.05, 09.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 ОТражение 12+
10.10 Т/с "Дурная кровь" 16+
12.00 Моя история 12+
15.10 Х/ф "Чужие письма" 12+
16.40 М/ф "Фильм, фильм, фильм" 12+
17.40, 05.45 Песня остаётся с человеком 12+
20.40 Ректорат с Анатолием Торкуновым 12+
21.20 Х/ф "Сатисфакция" 16+
23.00 Х/ф "Клятва" 18+
00.45 Х/ф "Отрыв" 16+
02.15 ОТражение 12+
05.15 Книжные аллеи. Адреса и строки 12+

МИР

05.00 Х/ф "Любимая девушка" 16+
05.35, 06.15, 09.05 Мультфильм 6+
06.00 Всё, как у людей 6+
06.30 Х/ф "Мой ласковый и нежный зверь" 16+
08.40 Исторический детектив с Николаем Валутевым 16+
09.30 Фазенда Лайф 6+
10.10 Х/ф "Сумка инкассатора" 16+
12.05, 16.15, 18.45 Т/с "Страсти по Чапаю" 16+
16.00, 18.30 Новости 16+
01.55 Х/ф "Чапаев" 16+
03.30 Наше кино. История большой любви 16+

ТВЦ

06.40 Православная энциклопедия 6+
07.05 "Всё наизнанку". Юмористический концерт 12+
08.50 Х/ф "Нераскрытый талант-3" 12+
10.40 Д/ф "Актёрские драмы" 16+
11.30, 14.30, 23.30 События 16+
11.45 Х/ф "Старая гвардия. Огненный след" 12+
13.35 Мой герой 12+
14.50 Петровка. 38 16+
15.05, 04.05 Х/ф "Сельский детектив. Днём с огнём" 12+
17.00, 19.00 Х/ф "Некрасивая подружка" 16+
21.00 Постскриптум 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.35, 05.00 Давай разведёмся! 16+
08.35, 03.15 Тест на отцовство 16+
10.45, 23.50 Д/с "Понять. Простить" 16+
11.55, 01.00 Д/с "Порча" 16+
13.00, 01.55 Д/с "Знахарка" 16+
13.35, 02.20 Д/с "Верну любимого" 16+
14.10, 02.50 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+
14.45 Д/с "Кризисный центр" 16+
19.00 Х/ф "Чары любви" 16+
23.20 Уютное утро 16+
04.55 6 кадров 16+
05.50 Х/ф "Хрустальная мечта" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Игра миллионов 12+
06.30 Большой хоккей 12+
07.00, 10.00, 15.30 Новости 12+
07.05, 15.35, 21.25, 23.45 Все на Матч! 12+
10.05 Небесная грация 0+

22.05 Право знать! 16+
23.40 Д/ф "Русские тайны. Загадка Жириновского" 16+
00.25 Д/с "Приговор" 16+
01.10 Спецрепортаж 16+
01.40 Хватит слухов! 16+
02.05 Д/ф "Звёздная пыль в глаза" 16+
02.45 Д/ф "Богини фотошопа" 16+
03.25 Д/ф "Охотники на миллионеров" 16+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.30 Д/ф "Храм" 16+
08.25 Д/ф "Первые в мире". "Каркасный дом Лагутенко" 16+
08.40 Х/ф "Здравствуйте, доктор!" 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.10 Новости культуры 16+
10.20 Х/ф "Трактористы" 0+
11.45 Д/ф "Петр Алеиных. Неправильный герой" 16+
12.45 Открытая книга. Максим Амелин. "Книга нестихов" 16+
13.15 Д/ф "Борис и Ольга из города Солнца" 16+
14.00 Х/ф "Трактор на Пятницкой" 0+
15.30 Д/ф "Нижний Новгород. Усадьба купца Арсения Маркова" 16+
16.05, 19.45 Линия жизни 16+
17.15 Д/ф "Человек труда" 16+
18.30 Д/ф "Александр Ширвиндт. Ушедшая натура" 16+
20.40 Х/ф "Слово для защиты" 12+
22.20 Х/ф "Гимн Великому городу" 16+
23.25 Х/ф "Солярис" 12+
02.10 Искатели 16+

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф "Иван да Марья" 6+
07.55 Морской бой 6+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.20 Х/ф "Медовый месяц" 12+
11.10 Легенды музыки 12+
11.40 СССР. Знак качества 12+
12.30 Не факт 12+
13.15 Легенды кино 12+
14.00 Главный день. Гавриил Масловский. Письмо с фронта 16+
14.50 Время героев 16+

10.25 Бокс. Чемпионат Европы. Трансляция из Сербии 16+
11.25 Хоккей. Лига Ставок Кубок Будущего. Белоруссия (U20)-Сборная СХЛ. Прямая трансляция из Новосибирска 12+
13.45 Есть тема! 12+
15.10 Спецрепортаж 12+
16.30 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. Кубок Гагарина. "Металлург" (Магнитогорск)-"Локомотив" (Ярославль). Прямая трансляция 12+
19.25 Волейбол. Чемпионат России. Pari Суперлига. Мужчины. Финал. Прямая трансляция 12+
21.40 Футбол. Чемпионат Италии. Прямая трансляция 12+
00.30 РеценТура 6+
01.00 Лига героев 12+
02.00 Дартс. Чемпионат России. Трансляция из Москвы 0+
03.55 Новости 0+
04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. 1/4 финала 6+

15.15 Д/ф "Поколение смелых". "Успешные" 16+
15.35, 19.25 Т/с "Граф Монте-Кристо" 16+
00.50 Х/ф "Дураки умирают по пятницам" 16+
02.20 Х/ф "По данным уголовного розыска..." 12+
03.35 Х/ф "Три тополя на Плющихе" 12+
04.50 Д/ф "Москва фронту" 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 Х/ф "Хрустальная мечта" 16+
09.40 Уютное утро 16+
10.10 Х/ф "Вечная любовь" 16+
14.40 Х/ф "Нелюбимая невестка" 16+
19.00 Т/с "Великолепный век" 16+
23.20, 05.50 Х/ф "День Святого Валентина" 16+
03.10 6 кадров 16+
03.25 Д/с "Кризисный центр" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Игра миллионов 12+
06.30 РеценТура 6+
07.00, 10.00, 12.55, 18.05 Новости 12+
07.05, 15.05, 15.55, 16.40, 18.10, 21.15, 23.45 Все на Матч! 12+
10.05 Спецрепортаж 12+
10.25 Д/ф "Пеле. Король футбола" 12+
11.25 Бокс. Bare Knuckle FC. Джон Додсон против Дагоберто Агуэро. Трансляция из США 16+
12.35 Лица страны. Анастасия Брызгалова 12+
13.00 Есть тема! 12+
14.25, 15.10, 16.00 Хоккей 3х3. Кубок Будущего. Прямая трансляция из Новосибирска 12+
16.45 Хоккей 3х3. Кубок Будущего. Финал. Прямая трансляция из Новосибирска 12+
17.35 Формула-1. Гаснут огни 12+
18.50 Хоккей. OLYMPBET Чемпионат МХЛ. Прямая трансляция 12+
21.40 Футбол. Чемпионат Италии. Прямая трансляция 12+
00.30 Футбол. Журнал Лиги чемпионов 6+
01.00 Лига героев 12+
02.00 Смешанные единоборства. Прямая трансляция из США 12+
05.00 Бокс. Прямая трансляция из США

ПЕРВЫЙ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10, 00.20 Подкаст.Лаб 16+
06.55 Игрой, гармонь любви-
мая! 12+
07.40 Часовой 12+
08.10 Здоровье 16+
09.20 Мечталлион. Нацио-
нальная Лотерея 12+
09.40 Непутевые заметки 12+
10.15 Модный приговор 0+
11.05 Повара на колесах 12+
12.15 Видели видео? 0+
14.10 X/ф "Мертвый сезон".
К 100-летию великого
актера 12+
17.00 Д/ф "Мертвый сезон"
и вся жизнь Донатаса
Баниониса 12+
18.00 Вечерние новости
19.00 Три аккорда. Новый
сезон 16+
21.00 Время
23.00 Что? Где? Когда? 16+

РОССИЯ 1

06.00, 01.05 X/ф "Охота на
верного" 12+
08.00 Местное время. Вос-
кресенье
08.35 Когда все дома 12+
09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 17.00 Вести
11.50 Большие перемены
12+
12.50 X/ф "Лети, пёрышко"
12+
17.50 Песни от всей души 12+
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин
12+
22.40 Воскресный вечер 12+

НТВ

04.50 Т/с "Легавай" 16+
06.30 Центральное телеви-
дение 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 Наш ПотребНадзор 16+
14.00 Однажды... 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20 Человек в праве 16+
17.00 Следствие вели... 16+
18.00 Новые русские сенса-
ции 16+
19.00 Итоги недели
20.20 Маска. Новый сезон

12+
23.45 Звезды сошлись 16+
01.20 Основано на реальных
событиях 16+
03.05 Т/с "Агентство скрытых
камер" 16+
03.35 Т/с "Семин" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 05.35 Т/с "Прокурор-
ская проверка" 16+
06.25 Т/с "Наш спецназ" 16+
17.05 Т/с "Наш спецназ-2"
16+
00.25, 01.10 Т/с "Крепкие
орешки" 16+
01.50 Т/с "Морские дьяво-
лы-4" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 23.55 Самые шокиру-
ющие гипотезы 16+
07.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30 Новости 16+
09.00 Самая народная про-
грамма 16+
09.30 Знаете ли вы, что? 16+
10.30 Наука и техника 16+
11.30 Д/с "Легенды и мифы"
16+
13.00 Т/с "Крутые меры" 16+
20.35 X/ф "Беглец" 16+
23.00 Итоговая программа с
Петром Марченко 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00 Однажды
в России 16+
09.30 Битва пикников. Празд-
ники 16+
10.10 Экстрасенсы ведут
расследование 16+
11.40 Экстрасенсы. Битва
сильнейших 16+
14.00, 16.30 Новая Битва
экстрасенсов 16+
19.00 Сокровища импера-
тора 16+
22.00 Новая фабрика звезд
16+
00.00 Шоу Воли 16+
01.05 Новая фабрика звезд.
Дневники 16+
02.15 Я тебе не верю 16+
03.00, 03.50 Импровизация
16+
04.35 Студия Союз 16+
05.10 М/ф "Приключения
Пети и волка" 6+
05.50 М/ф "Смешарики. Де-
жавю" 6+
09.10 Диалоги о животных
16+

06.00 X/ф "Одна" 12+
07.20 М/ф "Сказка сказок" 0+
07.50 От прав к возможностям
12+
08.05, 14.05 Большая страна
12+
09.00, 16.00 Календарь 12+
09.30 Всё по-взрослому 12+
10.15 На приеме у главного
врача с Марьяной Лы-
сенко 12+
11.10 Моя история 12+
11.45, 15.00, 19.00 Новости
11.50, 01.15 X/ф "Поющие под
дождем" 12+
13.30 Д/ф "Защитники духа"
12+
13.50 Спецпроект ОТР "Кон-
структоры будущего".
"Фотонный мир" 12+
15.05 Д/ф "Скитания капитана
Армады" 12+
16.30 Свет и тени 16+
17.00 Искусство анимации.
Школа-студия анимааци-
онного кино "ШАР" 16+
17.25 X/ф "Меня это не каса-
ется..." 12+
19.05 Клуб главных редакто-
ров 12+
19.45 X/ф "Механическая
сюита" 12+
21.25 X/ф "Васса" 12+
23.45 X/ф "Разбирая Гарри"
18+
02.55 X/ф "Сатисфакция" 16+
04.35 X/ф "Отрыв" 16+

МИР

05.00 М/ф 6+
07.15 X/ф "Я шагаю по Мо-
скве" 16+
08.50 Наше кино. Неувядаю-
щие 16+
09.25 Точка на карте 6+
09.30 Фазенда Лайф 6+
10.00, 16.00 Новости
10.10 X/ф "Приключения
принца Флоризеля" 16+
14.10 X/ф "Берегись автомо-
биля" 16+
16.15, 19.30, 01.00 X/ф "Тихий
Дон" 16+
18.30, 00.00 Вместе 16+
01.35 X/ф "Мой ласковый и
нежный зверь" 16+
03.20 Наше кино. История
большой любви 16+
03.45 X/ф "Тимур и его коман-
да" 16+

ТВЦ

05.45 X/ф "Всё о его бывшей"
12+

07.20, 09.00, 18.50, 20.40 X/ф
"Некрасивая подружка"
16+
10.55 Просто & вкусно 6+
11.30, 00.20 События 16+
11.45 "Улыбка к лицу". Юмо-
ристический концерт 12+
12.15 X/ф "Большая семья" 0+
14.30 Московская неделя
15.00 X/ф "Сельский детек-
тив. Чем сердце успоко-
ится" 12+
22.25, 00.35 X/ф "Танцы на
песке" 16+
02.10 Петровка, 38 16+
02.20 X/ф "Старая гвардия"
12+

РОССИЯ К

06.30 Лето Господне. Вербное
воскресенье 16+
07.00 М/ф "Дюймовочка" 16+
07.35, 00.00 X/ф "Только в
мюзик-холле" 0+
08.40 Тайны старого чердака.
"Красота через века" 16+
09.10, 01.05 Диалоги о живот-
ных. Минский зоопарк
16+
09.50 Больше, чем любовь
16+
10.30 X/ф "Слово для защи-
ты" 12+
12.05 Неизвестные маршру-
ты России. "Курильские
острова. Планета Куна-
шир" 16+
12.50 Невский ковчег. Теория
невозможного 16+
13.15 Рассказы из русской
истории 16+
14.15 Д/ф "Не благодаря, а
вопреки" 16+
15.00 X/ф "Девушка без адре-
са" 0+
16.30 Картина мира 16+
17.10 Пешком... 16+
17.40 Романтика романса 16+
18.35 Д/ф "Как всё начина-
лось" 16+
19.30, 19.45 Новости культу-
ры 16+
20.25 Не истины и не обман
16+
21.05 X/ф "Курочка Ряба" 12+
23.00 X/ф "Монтсеррат Каба-
лье исполняет "Норму"
16+
01.45 Искатели 16+
02.35 М/ф 16+
ЗВЕЗДА
05.15 Т/с "Операция "Горго-
на" 16+
09.00 Новости недели 16+
09.25 Служу России 12+

09.55 Военная приемка 12+
10.40 Легенды армии с Алек-
сандром Маршалом 12+
11.30 Моторы и колеса 12+
12.20 Д/ф "Война миров" 16+
13.10 Код доступа 12+
14.00 Улика из прошлого 16+
14.50 Скрытые угрозы 16+
15.40 Д/ф "Секретные мате-
риалы" 16+
16.30 Д/ф "Загадки века" 12+
17.20 Спецрепортаж. Что
русскому смешно... 16+
18.00 Главное 16+
19.40 X/ф "Я объявляю вам
войну" 16+
21.25 Всероссийский во-
кальный конкурс "Звез-
да-2024". Отборочный
тур 6+
22.40 Д/ф "Сделано в СССР"
12+
23.00 Фетисов. Ток-шоу 12+
23.55 X/ф "Тегеран-43" 12+
02.40 X/ф "Дураки умирают по
пятницам" 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 X/ф "День Святого Ва-
лентина" 16+
09.40 Пять ужинов 16+
09.55 X/ф "В двух шагах от
счастья" 16+
14.30 X/ф "Формула женской
дружбы" 16+
19.00 Т/с "Великолепный
век" 16+
23.15 X/ф "Хрустальная меч-
та" 16+
03.05 6 кадров 16+
03.20 Д/с "Кризисный центр"
16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Бокс. Прямая транс-
ляция из США
08.00 Новости
08.05, 12.15, 23.45 Все на
Матч! 12+
08.55, 12.55 Хоккей. Лига
Ставок Кубок Будущего.
Прямая трансляция из
Новосибирска
11.15, 00.45 Бокс. Чемпионат
Европы. Финалы. Транс-
ляция из Сербии 16+
15.15, 18.30 Футбол. МИР
Российская Премьер-
Лига. Прямая трансля-
ция
21.40 Футбол. Чемпионат
Италии. Прямая транс-
ляция
02.00 Футбол. Чемпионат
Германии 6+
03.55 Новости 0+

ЗДОРОВАЯ ЕДА

«Жемчужная крупа» – перловка: польза и вред

Перловка – это обработан-
ные специальным образом
зерна ячменя, название этой
крупы происходит от слова
«перл» – жемчужина.

Перловая крупа бывает не-
скольких видов. Традиционная
перловка (зерна ячменя, очи-
щенные от отрубей) исполь-
зуется для приготовления супов,
каш и гарниров. Голландская
крупа (белоснежные зерна яч-
меня, подвергшиеся много-
кратной шлифовке) имеет бо-
лее нежную консистенцию и
готовится быстрее обычной
перловки – из нее варят каши
и гарниры. Ячневая крупа (из-
мельченные зерна ячменя) ис-
пользуется для приготовления
жидких и полужидких молоч-
ных каш, густых супов и пудин-
гов.

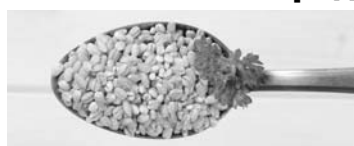
Перловка довольно калори-
йна, 100 г сырого продукта
дают 320 ккал, приготовленно-
го на воде – 121. В сравнении с
другими крупами это довольно
высокие показатели. На 74 %
перловка состоит из углеводов,
9 % белков и 1 % жиров. Также

доказано, что перловая крупа
содержит целый ряд полезных
витаминов и минералов: А, В1,
В2, В3, В5, В6, В9, Е, К, РР,
цинк, калий, кальций, медь, же-
лезо, марганец, йод, хром, фтор,
никель, фосфор.

Состав перловой крупы раз-
нообразен, богат клетчаткой и
различными микро- и макроэ-
лементами. Перловка входит в
тройку лидеров по полезности
и калорийности. При постоян-
ном употреблении этой крупы
происходит: укрепление им-
мунитета, улучшение работы
нервной системы, очищение и
восстановление деятельности
кишечника, получение антиок-
сидантов, нормализация работы
поджелудочной железы.

Ячмень, а соответственно
и перловка отличаются повы-
шенным содержанием антиви-
русных и антибактериальных
веществ, таких как лизин и гор-
децин.

Перловка – чемпион по со-
держанию антиоксиданта
селена. Данный компонент
жизненно необходим, так как



поддерживает иммунитет, ра-
боту эндокринной и нервной
системы, предупреждает раз-
витие сердечно-сосудистых,
воспалительных и раковых за-
болеваний.

Основным «недостатком»
перловой крупы является глю-
тен, способный в некоторых
случаях вызывать аллерги-
ческие реакции. Каша также
противопоказана людям с по-
вышенной кислотностью.

Для приготовления полезной
каши необходимо выбрать ка-
чественную крупу. Так, зерна
должны быть целыми и молоч-
но-белого цвета, без посторон-
них примесей и вредителей.
Упаковка должна быть герме-
тичной, а крупа сухой.

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

Ученые
опубликовали
данные нового
эксперимента

Эксперты из Универ-
ситета Цукубы выяснили,
что растительное веще-
ство, которое содержится
в кофе, может предотвра-
тить старение головного
мозга, а также улучшить
память. Все результаты
эксперта вложены в
журнале GeroScience.

В ходе исследования
специалисты на про-
тяжении 30 дней дава-
ли мышам тригонеллин
(растительный алкалоид,
содержащийся в кофе).
После курса все живот-
ные стали
лучше ус-
ваивать и
запоминать
информацию.
К тому же вещество
подавило
нейровоспа-
ление.



ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 2
11 апреля 2024 года
О проведении публичных слушаний
Для обсуждения проекта решения «Об исполнении местного бюджета Майского муниципального района за 2023 год» назначить публичные слушания:
1. Публичные слушания провести 2 мая 2024 года в 16.00 в зале заседаний местной администрации городского поселения Майский.
2. Приглашаются жители Майского муниципального района.
3. Настоящее постановление опубликовать в газете «Майские новости».
4. Контроль за исполнением данного постановления оставляю за собой.

В. В. Игнатьев,
глава Майского муниципального района КБР

РАСПОРЯЖЕНИЕ № 90
05.04.2024
Об образовании организационного комитета по подготовке и проведению в Майском муниципальном районе праздничных мероприятий, посвященных 79 годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов
В целях подготовки и проведения в Майском муниципальном районе праздничных мероприятий, посвященных 79 годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов:
1. Образовать организационный комитет по подготовке и проведению в Майском муниципальном районе праздничных мероприятий, посвященных 79 годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.
2. Утвердить:
1) состав организационного комитета по подготовке и проведению в Майском муниципальном районе праздничных мероприятий, посвященных 79 годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов (https://mayskiy.kbr.ru/);
2) план по подготовке и проведению в Майском муниципальном районе праздничных мероприятий, посвященных 79 годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов (https://mayskiy.kbr.ru/);
3) программу основных праздничных мероприятий, посвященных празднованию 79 годовщины Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов (https://mayskiy.kbr.ru/).
3. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на заместителя главы местной администрации Майского муниципального района по социальным вопросам О. И. Бездушную.

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

ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 219
08.04.2024 г.
Об обеспечении первичных мер пожарной безопасности на территории Майского муниципального района
В соответствии с Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Федеральным законом от 21.12.1994 № 69-ФЗ «О пожарной безопасности», Федеральным законом от 22.07.2008 № 123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности», Постановлением Правительства Российской Федерации от 16.09.2020 № 1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации», Законом Кабардино-Балкарской Республики от 21.07.2009 № 40-РЗ «О пожарной безопасности в Кабардино-Балкарской Республике», в целях обеспечения первичных мер пожарной безопасности на территории Майского муниципального района местная администрация Майского муниципального района постановляет:
1. Утвердить прилагаемое Положение об обеспечении первичных мер пожарной безопасности на территории Майского муниципального района (https://mayskiy.kbr.ru/).
2. Рекомендовать главам местных администраций городского и сельских поселений (Милокост Г. О., Гайдина Н. А., Емцев А. В., Рабани Н. А., Чепцова В. В.):
организовать выполнение комплекса превентивных мероприятий по снижению риска возникновения пожаров и уменьшению их последствий, обеспечение пожарной безопасности;
обсуждать состояние пожарной безопасности жилого сектора на собраниях, сходах граждан, принять действенные меры по усилению противопожарной защиты;
организовать работу среди населения по укомплектованию индивидуальных жилых домов первичными средствами пожаротушения и содержанию их в исправном состоянии;
строго выполнять требования Постановления Правительства Российской Федерации от 16.09.2020 № 1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации»;
проводить подворные обходы жилых домов с привлечением по согласованию сотрудников отдела надзорной деятельности по Майскому и Терскому районам УНДПР Главного управления МЧС России по Кабардино-Балкарской Республике (Бжеников А. А.), участковых уполномоченных полиции и общестественности, усилить контроль за содержанием и эксплуатацией систем отопления, газоснабжения и электроснабжения, выявлять недостатки, вызывающие причины возникновения пожаров;
провести разъяснительную работу с населением по обеспечению первичных мер пожарной безопасности, усилить пропаганду безопасной эксплуатации населением электронагревательных приборов, бытовых газовых, керосиновых, бензиновых и других устройств, а также печного отопления;
осуществлять постоянный контроль за строительной деятельностью, соблюдением требований пожарной безопасности при планировке и застройке территорий;
содержать в проезжем состоянии дороги местного значения в границах населенных пунктов в целях обеспечения беспрепятственного проезда пожарной техники к месту пожара и источникам противопожарного водоснабжения, уделить особое внимание освобождению подъездных путей и дворовых территорий многоквартирных жилых домов от личного автотранспорта;
организовать работу по выявлению бесхозных строений;
проводить на постоянной основе субботники по уборке обочин дорог в границах поселений от сухой растительности, а также по очистке от горючих отходов (мусора, тары, опавших листьев, сухой травы) территории муниципальных образований, предприятий, а также участков, прилегающих к жилым домам, дачным и иным постройкам.

3. Начальнику МКУ «ЕДДС» Майского муниципального района (Ляшко А. И.) обеспечить обмен информацией МКУ «ЕДДС» Майского муниципального района (далее - ЕДДС) с ПСЧ-6 г. Майского ГКУ «Кабардино-Балкарская противопожарно-спасательная служба» об обнаружении на территории Майского муниципального района термоточек и проверке с целью подтверждения либо опровержения факта возникновения пожара.
4. Начальнику отдела сельского хозяйства, охраны окружающей среды и муниципального земельного контроля местной администрации Майского муниципального района (Дедова М. А.) провести работу по доведению до правообладателей земельных участков (собственников земельных участков, землепользователей, землеуладельцев и арендаторов земельных участков) сельскохозяйственного назначения обязанностей по своевременной уборке мусора, сухой растительности и покосу травы в границах земельных участков.
5. Рекомендовать руководителям предприятий, организаций и учреждений Майского муниципального района, независимо от форм собственности, проанализировать состояние дел по обеспечению пожарной безопасности на объектах экономики и социально-экономического назначения, организовать работу по обеспечению первичных мер пожарной безопасности в соответствии с действующим законодательством.
6. Признать утратившим силу постановление местной администрации Майского муниципального района от 21.12.2017 № 229 «Об обеспечении первичных мер пожарной безопасности на территории Майского муниципального района».
7. Настоящее постановление подлежит размещению на официальном сайте органов местного самоуправления Майского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
8. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы местной администрации по вопросам жизнеобеспечения и безопасности К. В. Кожухова.

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

ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 220
08.04.2024 г.
Об утверждении Положения об организации перевозок пассажиров автомобильным транспортом по муниципальным маршрутам регулярных перевозок на территории Майского муниципального района
В соответствии с Федеральными законами от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», от 13.07.2015 № 220-ФЗ «Об организации регулярных перевозок пассажиров и багажа автомобильным транспортом и городским наземным электрическим транспортом в Российской Федерации и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», от 10.12.1995 № 196-ФЗ «О безопасности дорожного движения», в целях создания условий для предоставления транспортных услуг населению и организации транспортного обслуживания населения, повышения эффективности работы городского пассажирского автотранспорта, обеспечения безопасности дорожного движения, местная администрация Майского муниципального района постановляет:
1. Утвердить Положение об организации перевозок пассажиров автомобильным транспортом по муниципальным маршрутам регулярных перевозок на территории Майского муниципального района согласно приложению 1 к на-

стоящему постановлению (https://mayskiy.kbr.ru/).
2. Утвердить требования к осуществлению перевозок пассажиров автомобильным транспортом по муниципальным маршрутам регулярных перевозок на территории Майского муниципального района согласно приложению 2 к настоящему постановлению (https://mayskiy.kbr.ru/).
3. Утвердить Положение о порядке проведения открытого конкурса на право осуществления перевозок пассажиров автомобильным транспортом по муниципальным маршрутам регулярных перевозок на территории Майского муниципального района согласно приложению 3 к настоящему постановлению (https://mayskiy.kbr.ru/).
4. Утвердить шкалу для оценки и сопоставления заявок на участие в открытом конкурсе на право осуществления регулярных перевозок пассажиров и багажа автомобильным транспортом по нерегулируемым тарифам по муниципальным маршрутам на территории Майского муниципального района согласно приложению 4 к настоящему постановлению (https://mayskiy.kbr.ru/).
5. Настоящее постановление подлежит размещению на официальном сайте органов местного самоуправления Майского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
6. Контроль исполнения настоящего постановления возложить на заместителя главы местной администрации Майского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики К. В. Кожухова.

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

ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 221
08.04.2024 г.
Об организации проведения оплачиваемых общественных работ для безработных граждан и организации временного трудоустройства несовершеннолетних в возрасте от 14 до 18 лет в свободное от учебы время в Майском муниципальном районе в 2024 году
В соответствии с пунктом 1 статьи 7.2. Закона Российской Федерации от 19.04.1991 № 1032-1 «О занятости населения в Российской Федерации», в целях обеспечения занятости безработных граждан и организации временного трудоустройства несовершеннолетних в возрасте от 14 до 18 лет в свободное от учебы время в Майском муниципальном районе в 2024 году, местная администрация Майского муниципального района постановляет:
1. Утвердить списки:
1) предприятий и организаций, участвующих в организации временной занятости подростков (приложение 1) https://mayskiy.kbr.ru/;
2) предприятий и организаций, участвующих в проведении общественных работ (приложение 2) https://mayskiy.kbr.ru/.
2. Поручить муниципальному учреждению «Управление образования местной администрации Майского муниципального района» (Скотаренко Э. А.), муниципальной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при местной администрации Майского муниципального района (Бездушная О. И.), рекомендовать начальнику ОМВД России по Майскому району (Казбекову К. Т.) совместно с государственным казенным учреждением «Республиканский центр труда, занятости и социальной защиты населения» - филиал по Майскому району (Кожаяева Т. П.) (далее – ГКУ РПТЗСЗН - филиал по Майскому району), руководителям предприятий, организаций, учреждений всех форм собственности Майского муниципального района организовать работу по привлечению безработных граждан и временному трудоустройству несовершеннолетних в возрасте от 14 до 18 лет в свободное от учебы время в Майском муниципальном районе в 2024 году.

3. Рекомендовать ГКУ РПТЗСЗН - филиал по Майскому району обеспечить: информирование населения об условиях организации и проведения общественных работ для безработных граждан и организации временного трудоустройства несовершеннолетних в возрасте от 14 до 18 лет в 2024 году; заключение договоров с руководителями предприятий и учреждений по организации общественных работ для безработных граждан в 2024 году; заключение договоров с руководителями предприятий и учреждений по организации временного трудоустройства несовершеннолетних в возрасте от 14 до 18 лет в 2024 году; оказание материальной поддержки безработным гражданам, а также несовершеннолетним в возрасте от 14 до 18 лет в период их участия во временном трудоустройстве.
4. Руководителям предприятий и организаций, участвующим в организации временной занятости подростков, производить оплату труда в соответствии с Трудовым кодексом Российской Федерации и Федеральным законом от 19.06.2000 № 82-ФЗ «О минимальном размере оплаты труда».
5. Настоящее постановление подлежит опубликованию в районной газете «Майские новости» и размещению на официальном сайте органов местного самоуправления Майского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
6. Настоящее постановление вступает в силу со дня его официального опубликования.
7. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы местной администрации Майского муниципального района О. И. Бездушную.

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

ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 224
08.04.2024 г.
Об утверждении отчета об исполнении местного бюджета Майского муниципального района за 1 квартал 2024 года
В соответствии с частью 5 статьи 264.2 Бюджетного кодекса Российской Федерации, статьей 60 Положения о бюджетном процессе в Майском муниципальном районе, утвержденного решением Совета местного самоуправления Майского муниципального района от 13 июня 2019 г. № 185, местная администрация Майского муниципального района постановляет:
1. Утвердить прилагаемый отчет об исполнении местного бюджета Майского муниципального района за 1 квартал 2024 года (https://mayskiy.kbr.ru/).
2. Отделу организационной работы и информационного обеспечения направить настоящее постановление в Совет местного самоуправления Майского муниципального района.
3. Настоящее постановление подлежит опубликованию в газете «Майские новости» и размещению на официальном сайте органов местного самоуправления Майского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
4. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы местной администрации Майского муниципального района по экономике и финансам Н. Ф. Ожогину.

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

Единица измерения: тыс.рублей				
Наименование КВД	КВД	План на 2024 год	Фактическое исполнение	Процент исполнения, %
Всего доходов		750 428	165 797,2	22,1
Налоговые и неналоговые доходы	10000000000000000	188 751	47 873	25,4
Налог на доходы физических лиц	10102000010000000	128 771,6	29 204,4	22,7
Налог, взимаемый с налогоплательщиков, выбравших в качестве объекта налогообложения доходы	10501020010000000	8 400	861,8	10,3
Единый налог на вмененный доход для отдельных видов деятельности	10502000020000000	0	0,7	0
Единый сельскохозяйственный налог	10503000010000000	975	878,2	90,1
Налог, взимаемый с применением патентной системы налогообложения	10504020020000000	1 958	1 022,7	52,2
Государственная пошлина по делам, рассматриваемым в судах общей юрисдикции, мировыми судьями	10803000010000000	3 120,3	846,7	27,1

Доходы, получаемые в виде арендной платы за земельные участки либо иной платы за передачу в возмездное пользование государственного и муниципального имущества (за исключением имущества бюджетных и автономных учреждений, а также имущества государственных и муниципальных унитарных предприятий, в том числе казенных)	111050130000000000	13 790	3 717,9	27
Доходы от сдачи в аренду имущества, составляющего казну муниципальных районов	111050750000000000	3 512,9	847,7	24,1
Плата за выбросы загрязняющих веществ в атмосферный воздух стационарными объектами	112010100000000000	25	21,1	84,4
Плата за сборы загрязняющих веществ в водные объекты	112010300000000000	0	68,4	0
Плата за размещение отходов производства	112010410000000000	0	12,3	0
Прочие доходы от оказания платных услуг (работ)	113010000000000000	21 330	7 146,5	33,5
Прочие доходы от компенсации затрат	113020000000000000	0	17,9	0
Доходы от реализации иного имущества в собственности муниципальных районов	114020000000000000	1 800	0	0
Доходы от продажи земельных участков, государственная собственность на которые не разграничена	114060000000000000	4 300	2 761,4	64,2
Штрафы, санкции, возмещение ущерба	116000000000000000	768,2	462,2	60,2
Невыясненные поступления, зачисляемые в бюджеты муниципальных районов	117010500500000000	0	3,1	0
Безвозмездные поступления	200000000000000000	561 677	117 924,2	21
Безвозмездные поступления от других бюджетов бюджетной системы Российской Федерации	202000000000000000	561 677	118 036,1	21
Дотации бюджетам муниципальных районов на выравнивание бюджетной обеспеченности	202150010000000000	41 291,5	5 687,5	13,8
Дотации бюджетам муниципальных районов на поддержку мер по обеспечению сбалансированности бюджетов	202150020000000000	4 614,6	0	0
Субсидии бюджетам бюджетной системы Российской Федерации (межбюджетные субсидии)	202200000000000000	29 347,1	6 955,2	23,7
Субсидии бюджетам муниципальных районов на реализацию программы комплексного развития молодежной политики в регионах Российской Федерации «Регион для молодых»	202251160000000000	6 210	0	0
Субсидии бюджетам муниципальных районов на организацию бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях	202253040000000000	23 096,3	6 955,2	30,1
Субсидии бюджетам муниципальных районов на поддержку отрасли культуры	202255190000000000	40,8	0	0
Субсидии бюджетам бюджетной системы Российской Федерации (межбюджетные субсидии)	202300000000000000	483 633,6	105 112,4	21,7
Субсидии бюджетам муниципальных районов на выполнение передаваемых полномочий субъектов Российской Федерации	202300240500000000	465 648,6	100 808,9	21,6
Субсидии бюджетам муниципальных районов на осуществление полномочий по составлению (изменению) списков кандидатов в присяжные заседатели федеральных судов общей юрисдикции в Российской Федерации	202351200000000000	2,2	0	0
Субсидии бюджетам муниципальных районов на ежемесячное денежное вознаграждение за классное руководство педагогическим работникам государственных и муниципальных общеобразовательных организаций	202359300500000000	1 968,2	341,7	17,4
Субсидии бюджетам муниципальных районов на государственную регистрацию актов гражданского состояния	202400000000000000	2 790,2	281	10,4
Иные межбюджетные трансферты				

Иные межбюджетные трансферты на осуществление полномочий органа внутреннего муниципального финконтроля поселения по осуществлению внутреннего муниципального финконтроля	202400140500000000	2	2	100
Межбюджетные трансферты, передаваемые бюджетам муниципальных районов на проведение мероприятий по обеспечению деятельности советников директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями в общеобразовательных организациях	202451790000000000	1 617,6	279	17,2
Иные межбюджетные трансферты на оказание разовой финансовой помощи бюджетам отдельных муниципальных образований Кабардино-Балкарской Республики за счет средств резервного фонда Правительства Кабардино-Балкарской Республики	20249999057054000	960,9	0	0
Иные межбюджетные трансферты муниципальным районам на финансовое обеспечение мероприятий, связанных с организацией отдыха детей в учреждениях с дневным пребыванием детей в каникулярное время	20249999057202000	209,7	0	0
Перечисления из бюджетов муниципальных районов (в бюджеты муниципальных районов) для осуществления возврата (зачета) излишне взысканных сумм налогов, сборов и иных платежей, а также сумм процентов за несвоевременное осуществление такого возврата и процентов, начисленных на излишне взысканные суммы	208050000000000000	0	-112,3	0
Доходы бюджетов муниципальных районов от возврата прочих остатков субсидий, субвенций и иных межбюджетных трансфертов, имеющих целевое назначение, прошлых лет из бюджетов поселений	218600100000000000	0	0,4	0

Исполнение по разделам и подразделам расходов функциональной классификации расходов бюджета Майского муниципального района за 1 квартал 2024 года				
Единица измерения: тыс.рублей				
Раздел, подраздел	Наименование раздела, подраздела функциональной классификации расходов бюджетов Российской Федерации	План на 2024 год	Фактическое исполнение	Процент исполнения, %
01 00	Общегосударственные вопросы	72 048,9	14 965,4	20,8
01 03	Функционирование законодательных (представительных) органов государственной власти и представительных органов муниципальных образований	2 051	419,1	20,4
01 04	Функционирование Правительства Российской Федерации, высших исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации, местных администраций	47 999,9	10 736,5	22,4
01 05	Судебная система	2,2	0	0
01 06	Обеспечение деятельности финансовых, налоговых и таможенных органов и органов финансового (финансово-бюджетного) надзора	13 568,5	3 079,6	22,7
01 11	Резервные фонды	3 000	0	0
01 13	Другие общегосударственные вопросы	5 427,2	730,2	13,5
03 00	Национальная безопасность и правоохранительная деятельность	3 678	915	24,9
03 10	Защита населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, гражданская оборона	3 678	915	24,9
04 00	Национальная экономика	761,5	0	0
04 05	Сельское хозяйство и рыболовство	711,5	0	0
04 12	Другие вопросы в области национальной экономики	50	0	0
0500	Жилищно-коммунальное хозяйство	960,9	0	0
0502	Коммунальное хозяйство	960,9	0	0
07 00	Образование	604 642,6	134 993	22,3
07 01	Дошкольное образование	181 262,3	40 467,3	22,3
07 02	Общее образование	362 278,4	82 371,5	22,7
07 03	Дополнительное образование детей	39 445	9 286	23,5
07 05	Профессиональная подготовка, переподготовка и повышение квалификации	481,1	71,6	14,9
07 07	Молодежная политика	8 877,7	176,7	1,2
07 09	Другие вопросы в области образования	12 298,2	2 620,1	21,3
08 00	Культура, кинематография	2 661,9	592,1	22,2
08 01	Культура	2 661,9	592,1	22,2
10 00	Социальная политика	32 767,2	7 577,3	23,1
10 01	Пенсионное обеспечение	4 855	1 184,2	24,4
10 04	Охрана семьи и детства	24 453,9	5 456,9	22,3
10 06	Другие вопросы в области социальной политики	3 458,3	936,2	27,1
11 00	Физическая культура и спорт	18 504,3	4 237,8	22,9
11 02	Массовый спорт	67	0	0
11 03	Спорт высших достижений	18 437,3	4 237,8	23

12 00	Средства массовой информации	4 768,8	1 143,7	24
12 02	Периодическая печать и издательства	4 768,8	1 143,7	24
14 00	Межбюджетные трансферты общего характера бюджетам бюджетной системы Российской Федерации	22 669	4 045,8	17,8
14 01	Дотации на выравнивание бюджетной обеспеченности субъектов Российской Федерации и муниципальных образований	13 476	2 825	21
14 03	Прочие межбюджетные трансферты общего характера	9 193	1 220,8	13,3
00 00	ВСЕГО расходов местного бюджета	763 463,1	168 470,2	22,1
00 00	Дефицит (-), профицит (+) БАЛАНС	-13 035,1	- 2 673	20,5
		750 428	165 797,2	22,1

Источники внутреннего финансового дефицита бюджета Майского муниципального района за 1 квартал 2024 года				
Единица измерения: тыс. рублей				
Наименование показателей бюджетной классификации	Код бюджетной классификации	План на 2024 год	Фактическое исполнение	Процент исполнения, %
ВСЕГО	00000000000000000000	13 035,1	2 673	20,5
Остатки средств бюджетов	000010500000000000 000	13 035,1	2 673	20,5
Увеличение прочих остатков денежных средств бюджетов муниципальных районов	89201050201050000510	750 428	169 072	22,5
Уменьшение прочих остатков денежных средств бюджетов муниципальных районов	89201050201050000610	763 463,1	171 745,3	22,5

РАСПОРЯЖЕНИЕ № 95
12.04.2024
О завершении отопительного периода 2023-2024 годов на территории Майского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики

В соответствии с пунктом 5 Правил предоставления коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных домах и жилых домов, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 06.05.2011 № 354, и в связи с устойчивым повышением среднесуточного температурного режима:

1. Завершить отопительный период 2023-2024 годов на территории Майского муниципального района с 15 апреля 2024 года.

2. Настоящее распоряжение подлежит опубликованию в районной газете «Майские новости» и размещению на официальном сайте органов местного самоуправления Майского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

3. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на заместителя главы местной администрации Майского муниципального района по вопросам жизнеобеспечения и безопасности К. В. Кожухова.

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

Отделение Социального фонда России по Кабардино-Балкарской Республике предостерегает граждан от мошенников

Мошенники постоянно ищут способы обмана граждан, особенно людей старшего возраста. Из-за этого пенсионеры часто сталкиваются с различными манипуляциями и становятся жертвами злоумышленников. Как обманывают мошенники

- распространяют недостоверную информацию в социальных сетях и мессенджерах о волне проверок пенсионеров со стороны социального фонда, налоговой службы и отделов социальной защиты;
- распространяют информацию о том, что сотрудники фонда обходят квартиры пожилых граждан с целью сверки прописки по официальным документам с реальным местом проживания. Если пенсионер не живет по месту постоянной регистрации, его выплаты якобы урежут или вообще снимут, при этом могут привлечь к ответственности, вплоть до уголовной;
- уточняют, получил ли человек выплаты (пенсию или пособие) и направляют в отделение СФР по КБР разбираться;
- недобросовестные юристы навязывают пожилым людям платные услуги. Пенсионерам, в частности, предлагают защиту от мнимых проверок, варианты решения вопросов с официальными органами и даже перерасчеты пенсии в большую сторону.

Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике призывает граждан не поддаваться на уловки мошенников! Сотрудники фонда никогда не ходят по домам с какими-либо проверками или опросами. Если к вам пришли люди и представились работниками регионального отделения – не верьте, это мошенники.

Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике рекомендует россиянам не доверять сомнительным предложениям и не пользоваться платными услугами. Все сервисы по оформлению и перерасчету пенсий бесплатно предоставляют клиентские службы Социального фонда РФ, а также МФЦ.

Получить консультацию можно через контакт-центр по социальным вопросам. Операторы круглосуточно отвечают на вопросы о пенсиях, детских пособиях и социальных выплатах по бесплатному федеральному номеру: 8-800-200-06-70.

Для получения личной консультации по вопросу, требующему получения и обработки персональных данных (ФИО, дата рождения, СНИЛС, паспортные данные), всегда можно обратиться:

- в клиентскую службу отделения СФР по КБР по месту проживания или пребывания;
- в электронную приемную отделения фонда по адресу: sfkrbr@07.sfr.gov.ru, в любое время 24/7;
- на портал «Госуслуги».

Полная информация о мерах поддержки отделения СФР в республике доступна на сайте: <https://sfr.gov.ru/branches/kbr/>, а также в официальных аккаунтах отделения в социальных сетях Телеграм, Вконтакте и Одноклассники.

Пресс-служба отделения СФР по КБР

К СВЕДЕНИЮ ГРАЖДАН

Посылки для участников СВО можно отправить бесплатно

Посылки для участников СВО весом до 10 кг доставляются бесплатно в рамках взаимодействия Министерства обороны РФ и «Почты России».

Количество посылок весом до 10 кг, которое может отправить один человек, не ограничено. Для этого нужно обратиться в ближайшее отделение «Почты России», указать адрес: индекс 103400, г. Москва, номер воинской части, фамилию, имя и отчество военнослужащего.

Подробную информацию о правилах бесплатной отправки посылок военнослужащим в зону СВО можно уточнить в контакт-центре «Почты России» по телефону: 8-800-100-00-00.

Отдел периодической печати, книгоиздания и полиграфии ГКУ «КБР-Медиа»

ИЗМЕНЕНИЯ В ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ

Перепланировка по новым правилам

С 1 апреля вступили в действие новые правила перепланировки помещений в многоквартирном доме, а также порядок перевода жилого помещения в нежилое и наоборот. Эксперты филиала ППК «Роскадастр» по Кабардино-Балкарской Республике рассказали, как сделать правильную перепланировку.

Вступил в силу Федеральный закон от 19.12.2023 № 608-ФЗ «О внесении изменений в Жилищный кодекс Российской Федерации» и Федеральный закон «О государственной регистрации недвижимости», который упрощает процедуру перевода жилого помещения в нежилое, а также расширяет понятие перепланировки в многоквартирном доме.

«Раньше перепланировкой считалось изменение конфигурации помещения и внесение изменений в технический паспорт. Сейчас понятие перепланировки уточнено, ею будет считаться любое изменение границ и площади помещения, включая изменение внутренней планировки помещения и образование новых помещений, которые ранее перепланировкой не считались», - поясняет юрист консультанта производственного отдела филиала ППК «Роскадастр» по Кабардино-Балкарской Республике Владислав Озермегов.

Новый порядок выводит закон на современный уровень и добавляет точности и ясности к формулировкам. К примеру, сейчас перепланировка влечет за собой внесение изменений в сведения Единого государственного реестра недвижимости (ЕГРН), ранее закон предусматривал внесение изменений только в техническую документацию.

Более того, перепланировка помещения в многоквартирном доме считается завершенной со дня внесения изменений в сведения ЕГРН или постановки на кадастровый учет образованных помещений и регистрации прав собственности на них.

С чего начать, и как правильно завершить перепланировку - рассмотрим по порядку

Эксперты советуют начинать перепланировку с соблюдения требований законодательства, получив согласование с органом местного самоуправления по месту нахождения объекта недвижимости. Для этого заявитель должен предоставить на рассмотрение пакет документов, в который обязательно входят заявление о предстоящей перепланировке, правоустанавливающие документы на объект перепланировки, проект перепланировки и технический паспорт.

«Если помещение, в отношении которого планируется провести работы по перепланировке, находится в социальном найме, заявителю потребуется предоставить согласие всех членов семьи в письменной форме. При этом, согласие потребуется и от тех членов семьи, которые временно отсутствуют.

А если для принятия решения органу местного самоуправления понадобятся документы, не предоставленные заявителем, он может запросить необходимые документы по собственной инициативе», - уточняет ведущий юрист консультанта юридической группы филиала ППК «Роскадастр» по КБР Ирина Карданова.

Заручившись поддержкой органа местного самоуправления, можно приступать к работам в соответствии с согласованным проектом перепланировки.

По завершению работ заявитель направляет в орган, осуществлявший согласование, уведомление об их завершении, приложив технический план. Если в результате работ по перепланировке были образованы новые помещения, в уведомлении указываются сведения об уплате заявителем государственной пошлины за регистрацию прав собственности на недвижимое имущество.

Следует знать, что перепланировка помещения подтверждается актом приемочной комиссии, который уполномоченный орган направляет вместе с техническим планом и сведениями об уплате государственной пошлины в Росреестр для внесения сведений в ЕГРН.

Справочно. Проект перепланировки — это документ, который разрабатывается инженерами проектной организации для согласований. Подготавливается он на основании эскиза заказчика, технического паспорта БТИ, строительных норм и правил с учетом градостроительных распоряжений.

Технический план — это документ, подготавливаемый кадастровым инженером для внесения сведений об объекте капитального строительства в ЕГРН. Он подготавливается в отношении зданий, сооружений, объектов незавершенного строительства, единых недвижимых комплексов, помещений и машино-мест.

Важно! С 1 мая 2024 года технический план будет готовиться только в форме электронного документа и будет заверяться усиленной квалифицированной электронной подписью кадастрового инженера.

Филиал ППК «Роскадастр» по КБР

■ ЭХО СОБЫТИЯ

Телемост «Белоруссия и Россия»

Нам предками завещано
братство хранить,
В единстве народов могучая сила.
Будем же дружбу беречь и крепить,
Вместе навеки Беларусь и Россия!

2 апреля - День единения народов Беларуси и России. К этой дате был приурочен телемост «Россия - Белоруссия», который прошел в Центре военно-патриотического воспитания молодежи в Нарткале.

Для творческого общения были приглашены поэты из Гомелевского района Белоруссии, г. Калинковичи - председа-



Б. Гуляжинов, Р. Сокурова



А. Хавпачев, К. Бекулова, О. Бавокова, С. Жерукова, В. Утов, Л. Бариева, Т. Елшина, И. Широбоков, Т. Кислицина

датель Светлана Крупина. Урванский район представлял поэтический клуб «Эдельвейс» - руководитель Светлана Жерукова, а Майский район - творческое объединение «Родник» под руководством Людмилы Бариевой.

Мероприятие началось под звуки гимнов России, Белоруссии и Кабардино-Балкарии. Любители поэзии минутой молчания почтили память жертв теракта в Краснотуркменском. Невольно вспомнился жестокий теракт в Беслане. Поэт и автор песен Амин Хавпачев прочёл свое стихотворение «В городе Ангелов нет суесть» в память о безвинно погибших в школе детях. Без слёз это стихотворение слушать было невозможно.

Организаторам телемоста удалось создать в зале уютную обстановку. Коллективы обменялись тёплыми приветствиями на родных языках, стихами и трогательными, душевными песнями в авторском исполнении.

- Родниковцы украсили «Мост дружбы» не просто чтением стихов, но и своей искренностью, душевностью, песнями собственного сочинения. «Эдельвейс» покорила участников философской глубиной поэтического творчества, умением преподнести свои произведения аудитории. Если говорить о поэтах из города Калинковичи, они просто удивительны! А какой великолепный уровень авторских прозаических произведений показали белорусские друзья! - делилась впечатлениями Римма Сокурова, представитель «Эдельвейса».

Мы с удивлением узнали, что в белорусском городе Бобруйске есть библиотека имени Али Шогенцукова. В зале Центра воспитания молодежи Нарткалы хранится государственный флаг Белоруссии, который она им передала в знак дружбы. Этот флаг был поднят на вершину Эльбруса. И в скором времени реликвия будет возвращена об-

ратно, как символ дружбы и единения народов.

Общение с коллегами из Белоруссии длится уже более года, и этот телемост не первый. Иначе и не могло быть, ведь за добрыми делами стоит необыкновенный человек с поистине горящим сердцем - Беслан Гуляжинов, ответственный секретарь союза ветеранов группы войск в Германии, член и основатель поискового отряда «Кавказский рубеж».

Очень давно и тесно сотрудничает он с поисковиками Ростовской области, Северной Осетии-Алании и Белоруссии. А самое главное, он занимается патриотической работой с молодёжью - это бесценно. Сердечно благодарим Беслана и весь коллектив клуба «Эдельвейс» за предоставленную возможность пообщаться, познакомиться с поэтами из Белоруссии. Надеемся на дальнейшее сотрудничество, мир и дружбу.

Л. Бариева

■ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Валерия Новикова и Виктория Седова – на пьедестале почёта



В г. Пятигорске на стадионе «Центральный» состоялись первенство по лёгкой атлетике.

В соревнованиях приняли участие более 200 спортсменов из Ставропольского края, Кабардино-Балкарской Республики и Карачаево-Черкесии, в том числе 18 обучающихся в МКУ ДО СШ г. Майского.

Хорошие результаты показали воспитанники нашей школы. Победительницей в своей возрастной группе стала Валерия Новикова, дистанцию на 600 м она пробежала за 1 мин. 46 с.

На третью ступень в своей возрастной группе поднялась Виктория Седова, она толкнула ядро на 5 м 46 см.

Поздравляем спортсменов и тренеров-преподавателей Н. Н. Москалец, А. В. Колесникова, И. В. Гориславскую с высокими результатами и желаем новых побед!

Выбираем территорию для благоустройства

По всей стране 15 марта стартовало голосование по выбору объектов благоустройства на 2025 год, которое продлится до конца апреля.

Проголосовать можно онлайн, пройдя по ссылке: 07.gorodsreda.ru.

Также можно отдать свой голос через волонтеров, которых вы можете встретить на улицах нашего города.

Для голосования предложены два объекта:

площадь перед ДК «Родина»; велосипедная дорожка по ул. Комарова.

Уважаемые майчане, давайте вместе сделаем наш город лучше!

Голосуйте, ведь голос каждого имеет значение!

В. Мурадян, начальник управления ЖКХ, транспорта, связи, дорожной деятельности, архитектуры и градостроительства местной администрации Майского муниципального района

■ БОКС

«Мое здоровье, мое право»



Всемирный день здоровья проводится каждый год 7 апреля, начиная с 1950 года, в день рождения Всемирной организации здравоохранения. Ее устав был принят 7 апреля 1948 года. Ежегодно празднование посвящается наиболее значимым проблемам человечества, и каждый раз проходит со своей особой тематикой. Тема Всемирного дня здоровья 2024 года – «Моё здоровье, моё право».

6 апреля 2024 года в Центре бокса спортивной школы г. Майского прошли соревнования по боксу, посвященные Всемирному дню здоровья в рамках акции «Здоровье в наших руках».

Острой и захватывающей была борьба за призовые места. В соревнованиях приняли участие 50 боксеров. По итогам победители и призеры были награждены грамотами, медалями и ценными призами местной администрации Майского муниципального района.

Е. Карагезова, инструктор-методист ФСО

Поздравляем!

Дорогую ГЕВЛЮ Валентину Григорьевну с 85-летием!
Пусть всё на свете радует -
И снег, и дождь, и радуга,
Чтоб каждый день тебе дарил
Большой вагон душевных сил!

Дочь Алла, зять Славик. 131(1)

☞ ☞ ☞ ☞ ☞ ☞



МОСКОВСКИЕ КЛИНИКИ

сеть клиник лазерной хирургии

Лицензия № ЛО41-01156-07/01076061

Выявление тромбоза на ранних стадиях, лечение варикозной болезни для предотвращения нежелательных последствий с помощью современной диагностики.

Для удобства жителей района выездной прием в г. Майском будет вести уже в субботу – 20 АПРЕЛЯ – по адресу: ул. Ленина, д. 1а

(лаборатория «ГЕМОТЕСТ»). Прием ведут врачи сети «Московские клиники» - сердечно-сосудистые хирурги, врач УЗИ – НАЛЬГИЕВ А. А. и ПШУКОВА Л. А.

Стоимость приема 1499 Р по промокоду «Майский» (3000 рублей).

Скидка 500 руб. при записи от 3-х человек каждому.

Прием включает в себя осмотр, комплексную УЗИ диагностику вен нижних конечностей, консультацию врача и выбор методики лечения.

Запись и подробности по телефонам: (8662) 49-61-91, 8 (960) 431-80-80.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

Купон на скидку 50%*

*предъявителю купона предоставляется скидка на прием врача и УЗИ диагностику от общей цены 3000 руб.

ВНИМАНИЮ НАСЕЛЕНИЯ

Осторожность

не помешает - клещи!

Территория республики является природно-очаговой по Крымской геморрагической лихорадке. Факты нападения клещей на людей в природных биотопах регистрируются на всех административных территориях республики.

Поскольку укус клеща всегда представляет определенный риск возникновения заболевания, а за сезон клещи кусают большое число людей, очень важно соблюдать профилактические меры. При посещении природных биотопов выполняйте простые правила, которые помогут вам избежать присасывания клещей к телу.

Одевайтесь таким образом, чтобы облегчить быстрый осмотр с целью обнаружения прицепившихся клещей и уменьшить возможность их проникновения под одежду. Лучше, чтобы одежда была светлой, на ней клещи более заметны. Наносите на одежду отпугивающие средства.

Регулярно проводите само- и взаимоосмотры. Не садитесь и не ложитесь на траву, так как в этом случае облегчается попадание клещей под одежду. Вернувшись домой, осматривайте домашних питомцев, принесенные вещи, свою одежду и все тело.

Обнаруженных клещей не снимайте голыми руками (используйте перчатки) и не давите, так как можно заразиться. Чтобы определить наличие клещей на данной территории, достаточно взять светлое вафельное полотенце и протереть его по кустам и траве, клещи переберутся на ткань.

В случае обнаружения присосавшегося клеща обращайтесь в травматологический пункт или поликлинику по месту жительства, где клеща удалят и направят на исследование. Если же по какой-то причине вы не можете добраться до специалиста, попробуйте удалить самостоятельно.

При удалении клещей обязательно используйте резиновые перчатки. Сделать это можно при помощи нитки (завязать её вокруг хоботка и, вращая или покачивая, тянуть вверх), пинцета с тонкими кончиками. Обработайте ранку раствором йода или спиртом и обязательно наблюдайте за состоянием вашего здоровья.

Если вы снимали клеща самостоятельно, поместите его в плотно закрывающийся стеклянный флакон, вместе с кусочком слегка смоченной водой ваты, и доставьте в ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в КБР» (Адрес: 360017, КБР, г. Нальчик, ул. Байсултанова, № 33, тел: (8662) 74-28-28) для определения видовой принадлежности клеща и лабораторного исследования на наличие антигена к вирусу КГЛ.

И обязательно наблюдайте за своим состоянием в течение двух недель. При наличии клинической симптоматики (повышение температуры, слабость, головная боль, боли в животе, пояснице, мышцах, рвота, геморрагические высыпания на коже, кровотечения различной локализации) следует срочно обратиться к врачу. Появление любого из этих симптомов не означает, что развилось заболевание, связанное с укусом клеща, но проконсультироваться у врача-инфекциониста нужно обязательно.

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



Требуется продавец.
График 5/2, с 8.00 до 17.00.
Требуется грузчик.
График 6/1, с 8.00 до 17.00.
1000 руб. смена.
ул. Советская, 23/1
8 (988) 938 08 08

ВАЖНО И ПОЛЕЗНО

Международный день действий против ГМО

Год за годом мы все чаще сталкиваемся с распространением продуктов, содержащих генетические модификации. Использование таких продуктов в аграрной и пищевой индустрии вызывает опасения у многих специалистов в области здравоохранения, несмотря на уверения производителей в их безопасности.

Опасения порождают активные попытки медицинского сообщества ограничить доступность ГМО-продукции для предотвращения возможных рисков для здоровья людей. В ответ на эти вызовы день 8 апреля был выбран для призыва активизировать международные усилия, направленные на борьбу с распространением генетически модифицированных продуктов и организмов.

В соответствии с законами Российской Федерации, любая продукция, в которой присутствует более 0,9 % ГМО, должна быть отмечена соответствующей маркировкой.

При покупке свежих овощей и фруктов стоит учитывать их внешний вид: идеально выглядящие, без любых дефектов экземпляры – редкость в естественной среде. Отсутствие повреждений может косвенно свидетельствовать о наличии ГМО, поскольку такие продукты часто игнорируются насекомыми и медленнее подвержены процессам разложения.

Дополнительно важно обращать внимание на наличие пищевых добавок с индексами Е, под которыми ГМО могут быть замаскированы. Среди потенциально опасных добавок стоит выделить: Е322, Е101 и его производное Е101А, а также Е150, Е415, Е153, Е60d, Е161c, Е308-9, Е633, Е624, Е625, Е951 и другие.

Часто утверждается, что такие культуры, как рапс, кукуруза и соя, априори являются генетически модифицированными. Во многих продуктах, которые вы найдете на полках магазинов – от готовых мясных изделий до соусов и закусочек вроде чипсов – часто присутствует один и тот же компонент: растительный белок. В большинстве случаев это означает наличие сои. Этот ингредиент часто встречается в разнообразных колбасах и полуфабрикатах, а также в кетчупах и других готовых соусах, не говоря уже о соевых альтернативах молочной продукции.

ЧТО ТАКОЕ ГМО

Генетически модифицированные организмы (ГМО) представляют собой живые формы, созданные с использованием инновационных методов изменения ДНК, благодаря чему они отличаются от своих естественных существующих аналогов. Эти организмы, будь то микробы, растения, животные или иные живые системы, имеют способность к размножению и передаче модифицированного генетического материала последующим поколениям.

Процесс создания ГМО начинается с точной и тщательной работы со структурой ДНК, находящейся в ядре каждой клетки.

Выбранные фрагменты генетического кода выделяются из ДНК, затем они подвергаются ряду изменений для придания необходимых качеств. После генетических манипуляций эти измененные участки вновь встраиваются обратно в геном, создавая измененное генетическое наследие.

В сельском хозяйстве использование ГМО может привести к получению устойчивых к вредителям и болезням культур, к увеличению продуктивности и к производству продукции с улучшенными питательными характеристиками. Однако по мере продолжения исследований и разработок в этой области возникает всё больше вопросов о биобезопасности, этических аспектах и воздействии на экосистему. Поэтому столь важно продолжение обсуждений и проведение дополнительных исследований для определения долгосрочного влияния ГМО на окружающую среду и здоровье людей.

МОГУТ ЛИ ГМО БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМИ

Энтузиасты генетической модификации представляют ее, как решение проблемы голода в мире, особенно, учитывая необходимость значительного увеличения объемов агропроизводства из-за роста численности населения Земли.

Генетически измененные растения, обладая высокой устойчивостью к насекомым-вредителям, благодаря способности производить инсектициды, к болезням и экстремальным погодным условиям, обеспечивают более высокие урожаи в сжатые сроки и способны сохранять дольше.

Таким образом, эти культуры представляются идеальным выбором для обеспечения продовольствием регионов, где традиционное земледелие оказывается неэффективным из-за неблагоприятного климата. Использование методов геной инженерии открывает возможности для создания уникальных растений, способных процветать в неблагоприятных климатических условиях, где традиционные виды не выживают.

Генетически адаптированные культуры выделяются своей скоростью роста, продолжительностью сохранности и повышенной устойчивостью к различным болезням, что часто исключает необходимость в химических инсектицидах, поскольку они уже способны сами бороться с вредителями.

Инновации в области агротехнологий не только увеличивают потенциал урожайности, но и приходят на помощь в борьбе с глобальными недостатками, например, с дефицитом витамина А. Примером этого служит «золотой рис», обогащенный бета-каротином, который благодаря своему составу и характерному окрасу может стать источником улучшения диеты в развивающихся странах.

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

РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ
стиральных, посудомоечных машин, микроволновок, эл/духовок. 89064846919, Александр. 99(5)

БЛЕСК

✓ Химчистка мягкой мебели
✓ всех тканевых покрытий ✓ авто профессиональным оборудованием. Стоимость работ зависит от степени сложности. Выезд на дом (бесплатно). 8 (964) 041 92 71, 8 (928) 715 37 41. 132(1)

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ:
отсев, щебень, гравий, песок, глина, сечка. 89287187211. 130(5)

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, стиральных машин с выездом на дом. Гарантия. 89626522161. 96(5)

Ремонт стиральных машин. 89604251857, Денис. 135(1)

ООО «ТРИО» требуются газорезчики, разнорабочие. Железнодорожная, 88. 118(3)

ООО "Майский ЗЖБИ" требуются бетонщики, сварщики, дробильщик, водители «Е», 3/п высокая, стабильная. 89674242323. 136

Аттестат А № 9308456 о полном общем образовании, выданный 25.06.2002 года МОУ СОШ № 5 на имя Скрида Антона Андреевича, считать недействительным. 129(1)

Отдам стерилизованную кошечку-трехцветку. 89386945885. 117(2)

Меняю

Прохладный на Майский - квартиру 52 м² и дом 59 м². 89064850287. 134(1)

ПРОДАЮ

1-комнатную, Энгельса, 61/1, 2 этаж, 2 млн. 89631654503. 82(5)

1,5-комнатную, Горького, 102, 5 этаж. 89061898909. 100(5)

3-комнатную, Гагарина, 28. 89034915856. 87(5)

2-комнатную, ст. Котляревская, хороший ремонт, раздельный санузел, балкон, подвал, тихий двор, рядом все коммуникации, требует минимальных вложений, все для комфортного проживания сразу после покупки, 2 млн, разумный торг. 89620150984. 133(1)

дом, Свердлова. 89034973890. 43(10)

дом, Свободы. 89889343527. 121(5)

дом, в/у. 89604309477. 110(5)

дом, Степная, 110, недорого. 139(1)

односпальные кровати, холодильник, кресло-кровать, стенку, хорошее состояние. 89061891102. 120(5)

двери: межкомнатные, входные. 89640310803. 549(10)

памперсы № 3, велосипед, 8(86633) 7-16-46. 105(2+3)

Уважаемые абоненты, напоминаем, что все собственники помещений в многоквартирных домах обязаны оплачивать взносы на капитальный ремонт в силу требований ст. 154, 155, 169 ЖК РФ. В соответствии с п. 8.1 ст. 156 ЖК РФ, в расчете начислений взносов на капитальный ремонт фонд исходит из занимаемой общей площади помещения в МКД, принадлежащего собственнику. И совершенно неважно, является данное помещение жилым или коммерческого назначения.

Всю информацию по вашему л/с вы можете узнать по телефонам: 42-56-29, 8-800-700-64-12; на электронной почте: regoperator.07@mail.ru или по адресу: г. Нальчик, ул. Горького, 17 «А».

Для получения актуальной информации обо всех изменениях в деятельности регионального оператора подписывайтесь на наш телеграм-канал https://t.me/kapremont07

НФ «Региональный оператор капитального ремонта многоквартирных домов КБР»

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

Отпечатано в типографии: МУП «Моздокский информационно-издательский центр» Адрес: РСО - Алалия 363750, г. Моздок, ул. Шаумяна, 110, тел. 8(86736) 3-26-30 Заказ № 519

МАЙСКИЕ НОВОСТИ

издается с 1 августа 1939 года

http://mnkbr.ru/
Газета выходит по средам

СМИ зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи информационных технологий и массовых коммуникаций по Кабардино-Балкарской Республике. Регистрационный номер ПИ № ТУ07-00075 от 11 июня 2013 г. Индекс 51547. Тираж 2083. Цена свободная. Дата выхода в свет: 17.04.2024 г.

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

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

Врио главного редактора
Юрченко Н. В.

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.