

Читайте  
в следующем  
номере:

С новым  
учебным  
годом!

Станица  
Котляревская  
отметила 185-летие

От национальных целей и  
стратегических задач - к  
повышению качества образования

«Майские новости» - в  Telegram

Общественно-политическая



газета Майского муниципального района

# МАЙСКИЕ НОВОСТИ

№ 99-101 (13750-13752)

ЧЕТВЕРГ  
4 сентября  
2025



@MNGAZETA

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

## Впереди – работа по реализации проекта

Проект реконструкции городского парка стал победителем X Всероссийского конкурса лучших проектов создания комфортной городской среды

**С этой великолепной новости Татьяна Саенко, глава местной администрации Майского района, начала расширенное рабочее совещание с главами поселений, руководителями структурных подразделений администрации и депутатами.**

- Результаты конкурса были объявлены на пленарном заседании Всероссийского форума «Развитие малых городов и исторических поселений» в Казани. Конкуренция в этом году была огромной – 420 заявок, из которых отобрали 240 победителей. Особенно приятно, что из пяти заявок от КБР победили г. п. Майский, г. Нальчик и г. Чегем. В своей подгруппе из 61 города Майский занял 21 место.

Как сказала руководитель муниципалитета в интервью корреспонденту газеты «Кабардино-Балкарская правда», наличие профессиональной команды единомышленников обеспечивает 90 % успеха в любом деле. В команде тех, кто работал над проектом парка «Заря», локальные эксперты, глава администрации городского поселения Майский Геннадий Милокост, начальник отдела жилищно-коммунального хозяйства, транспорта, связи, дорожной деятельности Анна Герусова, руководители подразделений городской и районной администраций, представители культуры, спорта, педагоги, молодежь, активные общественники.

В настоящее время в городском парке расположен мемориал, посвященный участникам Великой Отечественной войны, беседка, памп-трек для велосипедистов и роллеров. Однако большая часть парка, площадь которого превышает семь гектаров, представляет собой неблагоустроенную неиспользуемую территорию.

Парк - излюбленное место горожан. Здесь проводится большое количество спортивных мероприятий и повседневных тренировок из-за загруженности спортшколы. Майские спортсмены давно мечтают о круговой беговой дорожке по парку.

В числе проектируемых объектов – зона воркаута, где будут установлены снаряды для занятий гимнастикой на открытом воздухе, группа детских площадок, крытая сцена и места для более 100 зрителей, зона для свадебных фотосессий.

Проектом предусмотрены площадка для аттракционов, зона тихого отдыха, сад роз и кленовая аллея. На аллее героев будут высажены тюльпаны.

- Первый этап благоустройства парка «Заря» охватит только часть его территории площадью 2,2 га с наибольшим количеством приоритетных для жителей функций, так как сразу на всё пространство средств недостаточно. В его реализацию войдут все текущие зоны активности парка, которые будут дополнены новыми функциями: большой детской площадкой, зоной проведения мероприятий, малым беговым кругом (а в последующем планируется и большой), кафе с общедоступным туалетом, местами для прогулок и тихого отдыха.

Сейчас наша задача – максимально оперативно начать реализацию проекта. Этап проектно-сметной документации начнём уже в этом году. Первый этап благоустройства парка планируем начать в следующем году. Это большая и сложная работа, и рассчитывать на быстрый результат не стоит, - подчеркнула Татьяна Викторовна.

Глава муниципалитета в своем Telegram-канале искренне поздравила всех участников: архитекторов проекта, общественность, принимавшую непо-

средственное участие в разработке, собираясь в фокус-группах, а также всех жителей Майского района с этой замечательной победой! Особую благодарность она выразила Александру Моору, Сергею Буторину и его команде.

- Это результат нашего общего труда, настойчивости и веры в успех. Проект станет примером того, как можно

преобразить город и сделать его ещё более комфортным для жизни. Спасибо всем, кто поддерживал нас на этом пути! Впереди — работа по реализации проекта, и мы уверены, что вместе сможем создать прекрасное пространство для отдыха и досуга, - отметила Т. В. Саенко.

Наш корр.



Т. В. Саенко с командой архитекторов



# Августовская конференция работников образования Майского района: стратегия развития образования, опыт прошлого - взгляд в будущее

В ДК «Россия» прошла августовская конференция работников системы образования Майского района. Это мероприятие стало ареной для чествования достижений минувшего года, пристального взгляда в перспективы развития и выработки ключевых стратегий на будущее.

В формате видеообращения участников поприветствовал министр просвещения РФ Сергей Кравцов. В своем выступлении он подчеркнул важность труда педагогов в формировании будущего поколения, отметив их преданность делу и высокий профессионализм. Министр акцентировал внимание на необходимости постоянного развития и внедрения инновационных методик в образовательный процесс.

Почетный гость конференции Нина Емужева, председатель комитета по образованию, науке и делам молодежи Парламента КБР, доктор педагогических наук, поздравила район с триумфом в X Всероссийском конкурсе лучших проектов создания комфортной городской среды, подчеркнув преобразующую силу этого события для г. Майского.

Она также отметила позитивные сдвиги в республиканской системе образования, включая строительство новых образовательных учреждений, акцент на кадровом потенциале, внедрение единых учебников и единого образовательного стандарта, фокус на духовно-нравственные ценности.

Глава местной администрации Майского района Татьяна Саенко в своем докладе подробно остановилась на ощутимых результатах развития образовательной инфраструктуры района. За последние восемь лет были введены в эксплуатацию шесть новых учебных заведений. Важнейшим событием стало завершение строительства современной школы в станице Александровской.

Татьяна Викторовна представила планы на ближайшее время, включающие капитальный ремонт двух школ и двух детских садов. Отдельно была подчеркнута необходимость активизировать работу по экологическому воспитанию учащихся и их родителей. Завершая доклад, глава администрации выразила благодарность учителям и родителям за успешную подготовку к началу учебного года.

Начальник управления образования Элеонора Скотаренко представила впечатляющие итоги работы педагогов и учащихся района в прошедшем учебном году. Выразила благодарность участникам ЕГЭ и ОГЭ, а также подчеркнула неразрывную связь между дошкольным и школьным образованием, акцентировав внимание на значимости воспитания подрастающего поколения как будущего страны. (Доклад будет опубликован в следующем номере).

Одним из ярких моментов мероприятия стала торжественная церемония награждения лучших работников сферы образования Майского района, внесших неоценимый вклад в ее развитие. Среди награжденных были, как заслуженные ветераны, так и перспективные молодые специалисты, символизируя преемственность поколений в педагогической профессии (на фото).

Конференция явилась наглядным свидетельством высокой заинтересованности педагогического сообщества в дальнейшем развитии образовательной системы района. Лейтмотивом мероприятия, нашедшем отражение и в ярких концертных номерах, подготовленных юнармейцами, учащимися школ и дошкольных отделений, стала тема 2025 года — Года защитника Отечества.

Участники конференции покидали зал, окрыленные чувством единства и вдохновленные стремлением к дальнейшему повышению качества образования.

Предстоящий учебный год обещает стать периодом напряженной и плодотворной работы, а решения, принятые на конференции, станут надежным ориентиром в достижении новых вершин в образовательной сфере Майского района.

*Пресс-служба местной администрации  
Майского муниципального района  
Фото Татьяны Березовой*







Начало в № 146-148, 151-154, 1-3, 11-13, 14-16, 17-19, 20-22, 23-25, 29-31, 32-34, 37-39, 40-42, 43-45, 46-48, 51-53, 54-56, 57-59, 60-62, 63-65, 66-68, 69-71, 75-77, 78-80, 81-83, 84-86, 87-89, 90-92, 93-95, 96-98

**Хоменко Иван Семенович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1922 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Прималкинский район, ст. Солдатская. Награжден орденом Отечественной войны II степени. Дата документа: 06.04.1985 г.

**Хорошему Федор Викторович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1913 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, Ново-Ивановский с/с, хутор Баксанский. Призван на службу 24.06.1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - мл. лейтенант.

Награжден медалью «За оборону Ленинграда», орденом Красного Знамени, дата документа: 06.11.1947 г., орденом Отечественной войны I степени, дата документа: 06.04.1985 г.

**Цапа Антон Антонович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1922 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановка. Призван на службу в 1942 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - ефрейтор.

Награжден медалями «За отвагу», дата документа: 17.10.1944 г., «За оборону Кавказа», «За взятие Берлина», «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 04.06.1945 г., орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

**Цапа Василий Леонтьевич.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1927 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановка. Призван на службу 28.11.1944 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

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

**Цапа Дмитрий Антонович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1911 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановка. Призван на службу 11.04.1944 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

**Цапа Иван Николаевич.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1927 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановка. Призван на службу 23.11.1944 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

**Цапа Михаил Романович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1927 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу в 1944 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

**Цапа Николай Павлович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1900 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановка. Призван на службу 25.11.1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

**Цапа Роман Павлович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1898 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановка. Призван на службу 23.06.1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Награжден медалью «За боевые заслуги». Дата документа: 12.05.1945 г.

Работал в Майском райпо.

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

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

В базе данных указаны топографические названия, встречающиеся в документах. Нашу публикацию базы мы начали с жителей посёлка Октябрьский Майского района - участников Великой Отечественной войны и продолжаем базой данных участников войны ст. Александровской, ст. Котляревской и с. Ново-Ивановского.

Уважаемые майчане, если вы в списках не увидели своих родственников, погибших в годы Великой Отечественной войны, сведения о них присылайте в редакцию, наш электронный адрес: mnkbr@mail.ru

**Цырагат Дмитрий Григорьевич.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1906 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу в 1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

**Чернов Артем Савельевич.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1900 (1910) г. Место рождения: Ново-Ивановский с/с, хутор Ново-Курский. Призван на службу в 1942 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

**Чупрун Дмитрий Григорьевич.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1910 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу в 1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

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

**Чурсин Иван Михайлович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1925 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу 10.10.1943 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

**Чурсин Никита Петрович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1910 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу в 1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

**Чурсин Федор Максимович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1913 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу в 1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

**Шарай Дмитрий Петрович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1894 г. Место рождения: Ново-Ивановский с/с, хутор Ново-Курский. Призван на службу в 1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

**Шарай Иван Дмитриевич.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1925 г. Место рождения: Ново-Ивановский с/с, хутор Ново-Курский. Призван на службу в 1943 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

**Шипоша Павел Андреевич.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1924 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу 10.08.1942 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

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

**Шипоша Федор Андреевич.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1910 г. Место рождения: Ново-Ивановский с/с, хутор Ново-Курский. Призван на службу в 1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

**Шляхов Алексей Семенович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1904 г. Место рождения: Ново-Ивановский с/с, хутор Ново-Курский. Призван на службу в 1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - ефрейтор.

Награжден медалями «За оборону Сталинграда», дата документа: 22.12.1942 г., «За отвагу», дата документа: 17.03.1943 г., «За боевые заслуги», дата документа: 21.09.1943 г., «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», дата документа: 09.05.1945 г.

**Штокало Борис Григорьевич.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1923 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу в 1942 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - лейтенант.

Награжден медалью «За оборону Кав-

каза», орденом Ленина, дата документа: 25.10.1943 г., орденом Красной Звезды, дата документа: 06.11.1947 г., орденом Отечественной войны I степени, дата документа: 06.04.1985 г.

**Штокало Борис Иванович.** Год рождения: \_\_. \_\_.1927 г. Место рождения: Ново-Ивановский с/с, хутор Баксанский. Призван на службу 28.11.1944 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

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

**Шполяр (Школяр) Дмитрий Гаврилович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1925 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу в 1943 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - сержант.

**Штанько Валентина Давыдовна.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1923 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призвана на службу \_\_.05.1942 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - сержант.

Награждена медалями «За боевые заслуги», дата документа: 01.02.1945 г., «За оборону Сталинграда».

**Штанько Дмитрий Николаевич.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1923 г. Место рождения: Ново-Ивановский с/с, хутор Колдзасинский. Призван на службу \_\_.05.1942 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Награжден медалью «За оборону Кавказа», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 12.08.1944 г., орденом Отечественной войны I степени, дата документа: 07.03.1945 г., орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

**Штанько Михаил Нестерович (Николаевич).** Дата рождения: \_\_. \_\_.1901 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу 02.01.1942 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Награжден медалями «За отвагу», дата документа: 31.07.1945 г., «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», дата документа: 16.01.1946 г.

**Штокало Владимир Афанасьевич.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1925 г. Место рождения: Кабардинская АССР, Майский район, Ново-Ивановский с/с, х. Баксанский. Призван на службу в 1943 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Награжден орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 23.12.1985 г.

**Штокало Иван Андреевич.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1892 г. Место рождения: Кабардинская АССР, Майский район, Ново-Ивановский с/с, х. Баксанский. Призван на службу в 1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

**Щепак Максим Павлович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1904 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, Майский район, с. Ново-Ивановское. Призван на службу 02.01.1942 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

**Юрченко Иван Михайлович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1922 г. Место рождения: Ростовская область, г. Батайск. Призван на службу Батайским ГВК Ростовской области. Воинское звание - мл. сержант.

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

**Яценко Григорий Александрович.** Дата рождения 21.04.1922 г. Место рождения: Казахская ССР, Кустанайская область, Федоровский район, с. Костряковка. Призван на службу 15.08.1941 г. Красногвар-

дейским РВК Краснодарского края. Воинское звание - капитан мед. сл.

Награжден медалями «За боевые заслуги», «За отвагу», «За оборону Сталинграда», «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Красного Знамени, орденом Отечественной войны I степени, дата документа: 01.03.1945 г., орденом Отечественной войны I степени, дата документа: 06.04.1985 г.

## п. Октябрьский (доп. список)

**Анисимов Федор Семенович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1920 г. Место рождения: Орловская область, Мценский район, с. Казанское. Призван на службу Орловским ГВК, Орловская область. Воинское звание - старшина.

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

**Бочкарев Иван Филиппович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1918 г. Место рождения: Ставропольский край, Александровский район. Воинское звание - старшина.

Награжден медалями «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «20 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «30 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны I степени, дата документа: 06.04.1985 г.

**Борисенко Владимир Евстафьевич.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1918 г. Призван на службу Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - младший сержант. Награжден медалями «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «За боевые заслуги», «За оборону Кавказа».

**Вашенко Михаил Сидорович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1919 г. Место рождения: Украинская ССР, Черниговская область, Борзнянский район, с. Ховмы. Воинское звание - мл. лейтенант.

Награжден медалями «За отвагу», «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

**Ветрещак Петр Михайлович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1909 г. Место рождения: Кабардинская АССР, Терский район, с. Тамбовское. Призван 10.02.1942 г. Терским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой. Награжден орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

**Дербабба Михаил Емельянович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1908 г. Место рождения: Кабардинская АССР, Майский район. Призван на службу 28.10.1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой. Награжден медалью «За оборону Кавказа».

**Гребенюк Михаил Емельянович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1924 г. Место рождения: Ставропольский край, Минераловодский район. Призван на службу Александровским РВК Ставропольского края. Воинское звание - рядовой. Награжден медалью «За боевые заслуги», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

**Гусаков Никита Иванович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1924 г. Призван на службу 02.08.1942 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

**Гусаков Никита Павлович.** Дата рождения: \_\_. \_\_.1908 г. Место рождения: Азербайджанская ССР. Место призыва: Дербентский РВК, Дагестанская АССР. Награжден орденом Красной Звезды (приказ подразделения: №: 124/н от 16.05.1945 г. Издан: ВС 3 Гв. ТА).

Продолжение следует

# Меньше, чем за месяц, были разгромлены самураи

**В 2025 году в нашей стране отмечается не только 80-летие разгрома фашистского «третьего рейха», но и День победы над милитаристской Японией, союзником Гитлера, угрозавшим нашим восточным рубежам. 3 сентября - День окончания Второй мировой войны.**

Водружен флаг Победы над Рейхстагом, капитулировала нацистская Германия, но лязгала еще оружием милитаристская Япония. Для того, чтобы на планете воцарился мир, советским войскам необходимо было разгромить и зарвавшихся в своей военной политике японских самураев.

Учитывая враждебную политику Японии, руководство Советского Союза еще пятого апреля 1945 года денонсировало советско-японский пакт о нейтралитете.

Третьего июня Государственный комитет обороны принял решение о масштабной переброске войск на Дальний Восток. За три месяца в этот район с Европейского театра военных действий скрытно, на расстояние 8-12 тысяч километров было переброшено свыше 400 тысяч человек и значительное количество боевой техники.

Японское командование знало о начавшихся передвижениях советских войск, но не предполагало, что Совет-

ский Союз завершит крупнейшую перегруппировку своих вооруженных сил уже в начале августа. Восьмого августа, в соответствии с решениями Крымской и Потсдамской конференций и после отказа Японии выполнить требования союзников по антигитлеровской коалиции, СССР объявил войну Японии.

У границ Советского Союза была сосредоточена крупная группировка японских войск, основу которой составляла Квантунская армия (командующий - генерал О. Ямада). Главные силы японских войск располагались в центральных районах Маньчжурии, треть - в приграничной зоне. На территории Маньчжурии и Кореи находилось значительное количество японских жандармских, полицейских, железнодорожных и других формирований, а также войска Маньчжоу-Го и Внутренней Монголии. Общая численность войск противника у советской границы превышала миллион человек.

На их вооружении находилось свыше 1,2 тыс. танков, более 6,6 тыс. орудий, 1,9 тыс. самолетов. Свыше 30 боевых кораблей и катеров входили в состав Сунгарийской военной речной флотилии. На границе с СССР имелись 17 укрепленных районов общей протяженностью около тысячи километров, а в них около восьми тысяч долговременных оборонительных сооружений.

К восьмому августа группировка со-

ветских войск на Дальнем Востоке насчитывала более 1,7 млн человек, около 30 тыс. орудий и минометов, 5,2 тыс. танков и САУ, столько же самолетов, 93 надводных боевых корабля основных классов, 78 подводных лодок.

Были развернуты три фронта: Забайкальский (ком. - Маршал Советского Союза Р. Я. Малиновский), 1-й Дальневосточный (ком. - Маршал Советского Союза К. А. Мерецков) и 2-й Дальневосточный (ком. - генерал армии М. А. Пуркаев). Общее руководство военными действиями было возложено на Маршала Советского Союза А. М. Василевского.

Девятого августа советские ударные группировки атаковали противника с суши, воздуха и моря. Боевые действия развернулись на фронтах протяженностью свыше 5 тыс. км. Корабли Тихоокеанского флота вышли в открытое море и перерезали морские коммуникации, связывавшие Квантунскую армию с Японией.

В результате стремительного наступления советских войск и вступившей 10 августа в войну против Японии Монгольской народно-революционной армии под командованием маршала Х. Чойбалсана, Квантунская армия в короткий срок была разгромлена. Были освобождены Северо-Восточный Китай и Северная Корея, Южный Сахалин, Ку-

рильские острова.

Советские войска за 23 дня боевых действий нанесли японским вооруженным силам самое крупное во Второй мировой войне поражение с наиболее тяжелыми для них потерями - около 84 тыс. погибших и свыше 640 тыс. пленных. Советские войска потеряли убитыми 12 тыс. человек, ранения различной степени тяжести получили 24,4 тыс. бойцов.

Япония, лишившись крупнейшей военно-промышленной базы на Азиатском материке и наиболее сильной группировки сухопутных войск, оказалась не в состоянии продолжать вооруженную борьбу и капитулировала. За ратные подвиги в войне против Японии 308 тыс. советских воинов награждены орденами и медалями, звание Героя Советского Союза удостоены 93 воина, из них шестеро - дважды.

30 сентября 1945 года была учреждена медаль «За Победу над Японией».

Разгром Японии обеспечил безопасность СССР на Дальнем Востоке, ускорил окончание Второй мировой войны, создал благоприятные условия для победного завершения национально-освободительной войны в Китае против японских захватчиков.

*По материалам  
открытых источников  
статью подготовил  
Виктор Московский*

## Летчик Борис Езерский

**Авиация, как род войск, во время Великой Отечественной войны внесла весомый вклад в разгром гитлеровской Германии. Несмотря на тяжелейшие оборонительные сражения первых месяцев войны, советские летчики уже в августе-сентябре 1941 года нанесли бомбовые удары по столице фашистов - Берлину. Одним из тех, кто в небе отважно и умело защищал родное Отечество, был наш земляк Борис Езерский.**

Борис Григорьевич Езерский родился 29 июля 1911 года в пристанционном поселке Котляревский. 20-летним парнем он связал свою жизнь с воинской службой. В 1934 году, после окончания Ейского военно-морского авиационного училища, Борис Григорьевич был направлен в бригаду тяжелых бомбардировщиков Балтийского флота, размещавшуюся под Ленинградом - в Гатчине.

Военные вылеты для Езерского начались во время войны с Финляндией в 1939-1940 годах. За успешное выполнение боевых заданий был награжден орденом Красного Знамени. С 23 июня 1941 года командир эскадрильи 7 тяжелого бомбардировочного авиаполка авиации дальнего действия Борис Езерский совершал боевые вылеты для бомбардировки наступающих танковых колонн немецко-фашистских войск.

А с октября по декабрь первого года Великой Отечественной войны его авиаполк осуществлял полеты в блокадный Ленинград. Борис Григорьевич вывез из осажденного города сотни детей, женщин, высококвалифицированных специалистов. Он выполнял полеты в любых погодных условиях и доставил защитникам города на Неве десятки тонн продовольствия, боеприпасов и снаряжения.

В тяжелые дни оборонительных боев за столицу нашей Родины Борис Григорьевич наносил бомбовые удары по наступающим частям немецко-фашистских войск. В ночь с 29 на 30 октября 1941 года, когда бронетанковые колонны врага смогли прорвать фронт в районе города Мценска, Езерский на высоте 150-300 метров под проливным дождем смог долететь до расположения войск противника и выполнить боевую задачу по бомбардировке его позиций.



Весной 1942 года командир эскадрильи чудом смог вернуться с боевого задания. В ночь с 16 на 17 мая Борис Григорьевичу в числе других летчиков авиаполка была поставлена задача доставить артиллерийское снаряжение войскам генерала П. А. Белова, воевавшим в тылу немецко-фашистских войск. Во время полета самолет Езерского был атакован вражеским истребителем и загорелся.

Будучи командиром личного состава, несмотря на полученные сильные ожоги лица и рук, он продолжал управлять машиной. Летчик покинул борт только после того, как другие оставшиеся в живых члены экипажа смогли выпрыгнуть из обжаренного огнем самолета.

Трое раненых пилотов оказались в тылу противника. В течение нескольких суток они шли к линии фронта, пока не встретили разведчиков кавалерийского корпуса генерала П. А. Белова. Для эвакуации экипажа Езерского направили специальный самолет, который доставил летчиков на «большую землю».

В дальнейшем, после прохождения лечения в госпитале, его направляли в самые горячие точки: оборона Сталинграда, бои на Кавказе, сражение на Курский дуге. Отважный летчик участвовал в освобождении Крыма, Украины, Белоруссии и стран Восточной Европы.

В мае 1943 года Борис Езерский побывал на своей малой родине - в поселке Майский. Родители сообщили боевому летчику о том, что его младший брат Ви-



талий погиб смертью храбрых в битве за Кавказ.

В феврале 1944 года Б. Г. Езерский был назначен командиром 7 Гвардейского Гатчинского авиаполка. Осенью ему поручили организовать воздушный мост с карпатским аэродромом «Три дуба» для помощи восставшим партизанам Чехословакии. По этому маршруту ежедневно уходили советские транспортные самолеты с техникой и вооружением для сражавшейся повстанческой армии.

Проложенный Езерским воздушный мост помог партизанам в течение двух месяцев удерживать освобожденный район до подхода регулярных частей Красной армии.

День Победы летчик встретил в поверженном Берлине, где расписался на стене Рейхстага. За годы войны Борис Григорьевич прошел путь от командира эскадрильи до командира авиаполка, на его счету более 200 боевых вылетов, из них 107 - ночных.

Окончание Великой Отечественной войны не поставило точку в боевом пути. В августе - сентябре 1945 года Езерский принимал участие в войне с милитаристской Японией. Его авиаполк совершал полеты для доставки горячего, боеприпасов и других грузов частям 6 танковой армии Забайкальского фронта, а обратными рейсами вывозили раненых солдат и офицеров. Летчик Езерский участвовал в принятии капитуляции вражеских гарнизонов в Мукдене, Муданьцзяне, Порт-Артуре, Пхеньяне.

После завершения военных действий он служил на Дальнем Востоке и командовал 488 отдельным дальне-разведывательным авиаполком особого назначения, а затем 21 Гвардейской транспортной авиационной дивизией.

В 1953 году Езерский был назначен начальником Дальневосточного управления гражданской авиации. Архивные документы этой организации, хранящиеся в Государственном архиве края, свидетельствуют о большом вкладе Бориса Григорьевича в развитие авиасообщения дальневосточного региона. В 1954 году в эксплуатацию в Хабаровске был сдан новый аэропортовый комплекс. При Борисе Езерском Дальний Восток стал гораздо ближе к столице.

В 1973-м Борис Григорьевич ушел с должности начальника управления и занялся преподавательской деятельностью в учебно-тренировочном отряде.

За боевые заслуги Б. Г. Езерский был награжден двумя орденами Ленина, четырьмя орденами Боевого Красного Знамени, орденом Александра Невского, двумя орденами Отечественной войны (I и II степени), орденом Трудового Красного Знамени, орденом Красной Звезды и рядом медалей.

55 лет его жизни было отдано авиации. Ушел из жизни прославленный летчик 23 марта 1987 года. В 2020 году имя летчика было присвоено одной из новых улиц Хабаровска.

*По архивным материалам статью  
подготовил Виктор Московский*

# ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

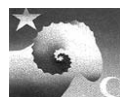
почитаем  
на досуге



Здоровье Красота  
Кухня Сад - огород  
Ответы на вопросы читателей

## Астрологический прогноз 8-14 сентября

Научитесь отстаивать собственную позицию, не позволяйте собой манипулировать, и особенно в отношениях с начальством. Не принимайте решений и не давайте обещаний под давлением, не позволяйте сбить себя с пути. Уделите особое внимание ясности и чёткости в общении, избегайте недопонимания.



**ОВЕН.** Неделя станет временем внутреннего перерождения, когда старые устои начинают рушиться.

Вы почувствуете, как будто впервые за долгое время начинаете слышать собственный внутренний голос, который напоминает, кто вы на самом деле.

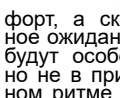


**ТЕЛЕЦ.** Вы окажетесь в центре значимых перемен, происходящих на уровне ощущений. Будто бы земля под ногами не стала мягче, но вы вдруг научились чувствовать её дыхание.

Ваши чувства обострятся до такой степени, что даже запах дождя на асфальте или звук половиц под ногами станут источником глубоких ассоциаций.



**БЛИЗНЕЦЫ.** Вы будете ощущать себя как бы в подвешенном состоянии. Это не дискомфорт, а скорее напряжённое ожидание. Ваши мысли будут особенно подвижны, но не в привычном хаотичном ритме, а с чёткой внутренней логикой, которую вы сами пока не можете до конца понять.



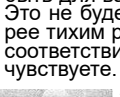
**РАК.** Вы начнёте замечать, как много в вашей жизни связано с ожиданиями других. И вдруг эти ожидания перестают быть для вас руководством. Это не будет бунтом, а скорее тихим решением жить в соответствии с тем, что вы чувствуете.



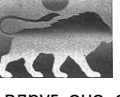
**ЛЕВ.** Вы начнёте замечать, как много было построено на стремлении понравиться — и вдруг оно отпадёт. Это освободит огромное количество энергии, которую вы сможете направить на то, что действительно важно. В общении с другими вы будете особенно искренни.



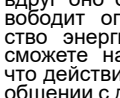
**ДЕВА.** Вы можете услышать фразу, которая заставит вас по-новому взглянуть на прошлое. В быту возможны мелкие ссоры. Вы почувствуете потребность в порядке, но не в смысле уборки, а в смысле внутренней гармонии — когда всё на своих местах не потому, что должно быть, а потому, что так правильно.



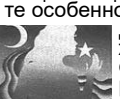
**ВЕСЫ.** Неделя станет временем внутреннего баланса, достигнутого не через компромисс, а через принятие противоречий. Вы почувствуете, что больше не обязаны выбирать между двумя полюсами — вы можете быть в центре, где всё одновременно и сложно, и ясно. Вы почувствуете, как старые решения начинают терять силу, уступая место новым.



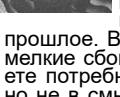
**СКОРПИОН.** Вы начнёте замечать, как много в вашей жизни строилось на страхе — не явном, а скрытом. И вдруг этот страх начнёт терять власть. В общении с другими вы будете особенно пронзительно: сможете видеть не только то, что человек показывает, но и то, что он сам перед собой скрывает.



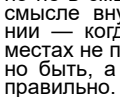
**СТРЕЛЕЦ.** Неделя станет временем внутреннего расширения горизонта сознания. Вы почувствуете, как будто что-то в вас начинает тянуться к состоянию, которое вы ещё не можете назвать. Это будет осознанием, что ваша текущая реальность — не предел.



**КОЗЕРОГ.** В этот период Козероги окажутся в центре процесса, напоминающего внутреннее укрепление. Вы начнёте замечать, как много в вашей жизни строилось на долгосрочных целях, но при этом вы сами оставались в тени — ради результата.



**ВОДОЛЕЙ.** Люди будут тянуться к вам, не для совета, а просто чтобы быть рядом. В профессиональной сфере возможны ситуации, в которых потребуются интуиция. В личной жизни возможны встречи, которые будут нести глубокую симметрию.



**РЫБЫ.** В этот период вы окажетесь в центре глубокого внутреннего потока, напоминающего возвращение к источнику. Вы начнёте замечать, как много в вашей жизни строилось на сочувствии, на способности чувствовать других, но при этом вы сами оставались за гранью собственных чувств.

|                                           |                              |                                       |                                |  |  |  |  |                                      |                                 |                              |
|-------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--|--|--|--|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| Астрономический прибор для изучения звезд |                              |                                       |                                |  |  |  |  |                                      | Вы имеете ... хранить молчание  | Скитный картофельный мундир  |
| Речь социальной группы                    | 1                            | Дочь Екатерины Жемчужной              | Выходец из той же местности    |  |  |  |  |                                      |                                 |                              |
|                                           |                              | Персонаж «Отелло» (Шекспир)           | Громкий, судорожный плач       |  |  |  |  |                                      | В скандинавской мифологии двёрг | Сопровождение особы          |
|                                           |                              | Богородица-мученица                   | Обвальная ситуация в экономике |  |  |  |  | Оперативный мистер                   |                                 |                              |
| 1                                         | Красный министр в кожанке    |                                       |                                |  |  |  |  |                                      |                                 |                              |
|                                           |                              | Песня, которую проговаривают          | Тип парусника                  |  |  |  |  | Офицерский титул в Османской империи |                                 |                              |
| Актриса ... Греша-ева                     | Актриса Деми ...             | Дотрагивание партнера в драматических | Набор букв языка               |  |  |  |  | Средневековые летописи               | Пышное широкое зрелище          | Крылатый друг Чипа и Дэйла   |
|                                           |                              | Птица семейства аистовых              | Диагноз князя Мышкина          |  |  |  |  | Налоговики-неформалы                 |                                 | Топает с рюкзаком за плечами |
|                                           |                              | Бабочка или воинское звание           | «Воздушная» приставка          |  |  |  |  | Доильная часть коровы                | Бумага с тиснением              |                              |
| 2                                         | Обувь из овчины мехом внутрь |                                       |                                |  |  |  |  |                                      |                                 |                              |
|                                           |                              | Немилость власть имущего              | Борьба с полнокровной          |  |  |  |  |                                      |                                 |                              |

### УЛЫБНИТЕСЬ

- Вы уже подготовились к школе?
- Дневник и ремень купили.

— Дорогая, когда я умру, тебе достанется всё моё состояние: яхта, особняки, деньги.

— Милый, можешь сейчас на меня все это перевести, и тогда умирать не обязательно.

Женщина может спорить на любую тему, причём, даже не зная темы спора.

- Ты чего это такой расстроенный?
- Так много камней у меня в почках нашли! И ни одного драгоценного.

- Сын, как дела в школе?
- Я с отцом двоюродника не разговариваю!

- Чат в интернете:
- Расскажи о себе.
- Брюнетка.
- А глаза?
- Два.

— Ну ты и свадьбу отгрохал! Откуда столько денег-то взял?

— Так я уже давно откладывал по-немногу на чёрный день. И вот он пришел...

Диалог двух одесситов:  
— Как ваши дети, выросли?  
Оооо! Еще кормить и кормить.

Страницы подготовлены по материалам центральной прессы и интернета

### ОТВЕТЫ

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Г | Е | Й | З | Р | С | Т | У | Е | С |   |
| К |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| А | И | Ф | Р | И | Й | У | Д | Е | Л | Х |
| М |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Б | Ю | Д | Е | Т | К | А | К | О | В |   |
| У | И | Р | Я | С | А | А |   |   |   |   |
| З | У | Б | Р | А | Л | Ш | М |   |   |   |
| Р | О | В | Р | Т | Р | О | С |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Т | Е | Н | И | В | Р | А | Т |   |   |   |
| Е | К | И | А | Н | У | М |   |   |   |   |
| Ф | А | К | С | Х | У | Л |   |   |   |   |
| О | И | П | О | Е |   |   |   |   |   |   |
| Н | П | О | Л | Т | Е | Р | Г | Е | Й | С |

### Погода в Майском

| Чт 4 | Пт 5 | Сб 6 | Вс 7 | Пн 8 | Вт 9 | Ср 10 |
|------|------|------|------|------|------|-------|
|      |      |      |      |      |      |       |
| +29  | +28  | +28  | +26  | +28  | +26  | +25   |
| +20  | +17  | +15  | +16  | +16  | +16  | +16   |
| +24  | +23  | +22  | +21  | +21  | +21  | +20   |
| 3    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
| 68   | 56   | 54   | 55   | 59   | 62   | 70    |



## ■ СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ



Сохранить густоту и здоровье шевелюры поможет простая маска из популярной специи.

Для того, чтобы экстрен-

## Как остановить выпадение волос?

### Трихолог сказала, какую специю добавить в маски

но улучшить рост волос и защитить их от дальнейших повреждений, *врач-трихолог Лариса Бородкина* предлагает делать маски с корицей.

Корица — специя, которая богата антиоксидантами. Средства с ней улучшают кровообращение в коже головы, а значит, обеспечивают качественное питание волосных фолликулов.

Рецептов коричных масок много, но трихолог поделилась самым проверенным из них.

Смешайте 2 ст. л. корицы с 2 ст. л. меда и 1 ст. л. оливкового масла. Полу-

чившуюся массу распределите на коже головы и по всей длине волос. Оставьте маску на 30–45 минут, а потом смойте ее остатки теплой водой и шампунем. Перед применением средства следует убедиться в отсутствии аллергии на его компоненты.

Как отметила Лариса Бородкина, эффект будет заметен уже после первой процедуры. Для закрепления результата рекомендуется регулярно делать маску в течение месяца, по 1–2 раза в неделю — частота зависит от интенсивности выпадения волос.

## Читатель - читателю

Как улучшить слух?  
НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

• 1/2 стакана скорлупы кедровых орехов залейте стаканом кипятка, настаивайте около часа и процедите. Этот настой пейте по 1/3 стакана перед едой. Длительность лечения может быть от 12 до 14 дней.

• 2 ст. л. измельченного лаврового листа залейте стаканом кипятка и дайте настояться в течение 1–2 часов. Настой процедите и закапывайте в уши по 3–4 капли 2 раза в день около двух недель.

*Людмила Туманова*

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

## ? Почему рыба пригорает и разваливается?



С такой проблемой сталкиваются многие хозяйки. Ее причиной является то, что вы

забываете о соли. Подготовленные для обжаривания кусочки рыбы солят за пятнадцать минут до начала готовки.

Также обязательно присолите масло, в котором вы будете обжаривать продукт. Благодаря этому блюдо получится очень аппетитным, не будет разваливаться на сковородке.

## Какие сухофрукты особенно полезны?



**Все сухофрукты по-своему хороши, но у каждого есть свои «суперсилы».**

**Чернослив:** чемпион по содержанию клетчатки, отлично стимулирует работу кишечника. Богат калием.

**Курага:** лидер по содержанию калия, важна для сердечно-сосудистой системы. Содержит бета-каротин (витамин А).

**Изюм:** хороший источник калия и магния, быстрый источник энергии.

**Финики:** очень сладкие и калорийные, дают много энергии. Богаты калием, магнием, медью. Могут помогать при усталости.

**Инжир:** много клетчатки, калия, кальция и магния. Полезен для костей и пищеварения.

**Клюква сушеная:** богата антиоксидантами, полезна для мочевыводящих путей. Часто содержит много добавленного сахара, так как сама по себе очень кислая — внимательно читайте состав.

## МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

✓ Такие продукты, как изюм, орехи и замороженные ягоды, часто оказываются на дне выпечки. Это можно исправить, смешав их с небольшим количеством корицы, какао-порошка или муки. Подходящий ингредиент выберите в зависимости от рецепта.

*Наталья К.*

## Попробуем?!

### Рецепты с кабачками

#### Рецепт 1

Фарш - 300 г  
Кабачки - 300 г  
Картошка - 200 г  
Морковь - 80 г  
Репчатый лук - 100 г  
Чеснок - 2 зубчика  
Яйца - 1 шт.  
Сметана - 180 г  
Томатная паста - 70 г  
Вода - 200 мл  
Паприка - 1 ч.л.  
Карри, травы - по 1/2 ч.л.  
Соль, перец - по вкусу

Кабачки трем на крупной терке, отжимаем почти насухо. Затем точно так же трём картошку, отжимаем. Далее морковь, её можно не отжимать. Репчатый лук измельчаем ножом. Выдавливаем чеснок прессом, вбиваем яйцо, солим, перчим, тщательно вымешиваем. Формируем котлеты. Отправляем их в сковороду с растительным маслом. Обжариваем на огне выше среднего по 4–5 минут с каждой стороны без крышки. А пока они потихонечку жарятся, готовим соус.

Смешиваем сметану, томатную пасту и воду, солим, перчим, сдабриваем специями (травы, карри, паприка). Заливаем соусом котлетки. Накрываем крышкой и тушим на слабом огне 20–25 минут.

#### Рецепт 2

Фарш - 300 г  
Кабачки - 250 г  
Капуста - 250 г  
Морковь - 80 г  
Репчатый лук - 100 г  
Панировочные сухари - 2 ст.л.  
Сыр - 250 г  
Помидоры - 200 г  
Соль, перец - по вкусу

В фарш добавляем кабачки (трем на крупной терке и хорошенько отжимаем). Капусту мелко шинкуем, присаливаем и проминаем. Теперь еще парочка овощных добавок - морковь и лук. Морковь трём, без отжима. Лук мелко режем. Отправляем к этому всему немного панировочных сухарей, солим, перчим, вымешиваем. Выкладываем всё в толстостенную форму. Разравниваем и ставим в духовку. Запекаем 25 минут при температуре 220 градусов.

Сначала будет много сока, потом всё немного подсохнет. Достаем из духовки и покрываем слоем сыра, натертым на крупной терке. А сверху раскладываем кружочки помидоров. Снова ставим запекаться на 15–17 минут при той же температуре.

#### Рецепт 3

Фарш - 150 г  
Кабачки - 150 г  
Репчатый лук - 60 г  
Яйца - 1 шт.  
Панировочные сухари - 3 ст.л.  
Кефир - 150 г  
Соль, перец - по вкусу.

В фарш добавляем натёртые на крупной терке и хорошо отжатые кабачки. Затем немного репчатого лука, яйцо, соль, перец и панировочные сухари. А дальше идёт необычный, но очень простой ингредиент - кефир. Всё перемешиваем. Выкладываем ложкой на сковороду с растительным маслом. Жарим на среднем огне без крышки примерно по 8 минут с каждой стороны. Подавать можно и со сметаной, и с кетчупом, и просто так без всего.

*Людмила П.*

## ■ ЗДОРОВЬЕ

## 5 ключевых компонентов здорового образа жизни



▪ Отказ от курения — одна из самых значимых мер для профилактики болезней.

▪ Потребление овощей и фруктов — не менее 400 г в день для поддержания витаминного баланса.

▪ Физическая активность — минимум 150 минут умеренных или 75 минут интенсивных нагрузок в неделю.

▪ Ограничение соли — не более 5 г в сутки для снижения риска гипертонии.

▪ Отказ от потребления алкоголя.

Если вы соблюдаете эти правила, то снижается риск смертности от

всех причин на 39 %!

**Как здоровый образ жизни влияет на здоровье?**

Укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Снижает риск диабета, ожирения и онкологических заболеваний.

Повышает иммунитет и устойчивость к стрессу.

Уменьшает смертность среди всех возрастных групп.

**Как присоединиться к здоровому образу жизни?**

Начните с малого — добавьте 30 минут ходьбы в день или замените вредные перекусы фруктами.

Проверьте свои привычки

— соответствует ли ваш образ жизни рекомендациям ВОЗ?

Мотивируйте близких — здоровый образ жизни эффективнее в кругу единомышленников!

Здоровье — ваш главный актив!

Неделя продвижения здорового образа жизни — это отличный повод пересмотреть свои привычки. Но важно не ограничиваться этими днями, а сделать здоровый образ жизни постоянной практикой.

*Русалина Этчеева, врач кабинета профилактики Майской ЦРБ*

## Старость начинается с ног: 5 простых шагов, которые помогут сохранить здоровье ног в пожилом возрасте

Боли в ногах, онемение, слабость — знакомые многим пожилым людям симптомы. Ноги крутит, каждый шаг дается с трудом, а порой даже встать со стула становится проблемой.

Почему так происходит? И как сохранить здоровье ног, чтобы оставаться активным в старости? Рассказываем о пяти шагах, которые помогут избежать серьезных проблем.

### 1. Диагностика сосудов: как проверить артерии и вены

Боли и слабость в ногах часто связаны с сосудами. Например, вы идете 100–200 метров, и ноги начинают ныть. Останавливаетесь — боль уходит. Возвращаетесь ходьбу — она возвращается.

Это перемежающаяся хромота, которая может указывать на атеросклероз артерий. Холестериновые бляшки сужают сосуды, из-за чего кровь плохо поступает к ногам. Без своевременной диагностики это может привести к тяжелым последствиям, включая ампутацию.

Для предварительной проверки дома используйте лодыжечно-плечевой индекс. Измерьте тонометром давление на плече и лодыжке. Разделите верхнее (систолическое) давление на лодыжке на давление на плече. Норма — 0,9–1,3. Если показатель ниже 0,8, это тревожный знак, а если около 0,4 — риск серьезных осложнений высок. Но не ставьте диагноз самостоятельно: обратитесь к сосудистому хирургу для точных исследований.

Вены тоже могут быть причиной проблем. Варикозное расширение вен, частое у пожилых женщин, вызывает отеки, боли и онемение. Если не лечить, могут образоваться тромбы, которые в худшем случае приводят к тромбоэмболии легочной артерии — опасному состоянию.

Заметили выступающие вены, синюшность или язвы на ногах? Запишитесь к флебологу. Современные методы, такие как компрессионный трикотаж или операции, эффективно решают проблему.

### 2. Тест на саркопению: проверьте силу мышц

С возрастом мышцы теряют силу и объем — это саркопения. Она проявляется слабостью, когда встать со стула или спуститься по лестнице становится трудно. Проверить себя легко: попробуйте пять раз встать и сесть на стул за 15 секунд без опоры. Если это занимает больше времени или требует усилий, пора насторожиться.

Саркопения увеличивает риск падений и переломов, особенно у пожилых женщин с остеопорозом. Слабые ноги могут подвести в самый неподходящий момент, и одно падение способно привести к инвалидности. Обратитесь к врачу для подтверждения диагноза, возможно, с помощью МРТ или теста на скорость ходьбы. Специалист подскажет, как укрепить мышцы и вернуть уверенность в движениях.

### 3. Контроль диабета: почему важно следить за сахаром

Боли, жжение или онемение в ногах могут сигнализировать о диабете. Высокий уровень сахара повреждает нервы и сосуды, вызывая диабетическую нейропатию. Сначала ноги болят, затем теряют чувствительность, что опасно: человек может не заметить травму, что приводит к язвам или инфекциям. В тяжелых случаях это заканчивается ампутацией — так называемой диабетической стопой.

Сдайте анализы на глюкозу и гликированный гемоглобин. Если диагноз есть, эндокринолог поможет контролировать сахар. Не пытайтесь лечиться народными средствами — они не заменят профессиональную помощь. Диабет второго типа часто связан с лишним весом, поэтому правильное питание и активность играют ключевую роль.

### 4. Движение — жизнь: ходьба и упражнения для ног

Без движения мышцы слабеют, а риск тромбозов растет. Начните с ходьбы: 30 минут в день или 6–8 тысяч шагов идеально для пожилых людей. Если сил мало, начните с 2–3 тысяч шагов, постепенно увеличивая нагрузку. Ходьба улучшает кровоток, укрепляет ноги и снижает вероятность сосудистых проблем.

Добавьте упражнения для бедер и ягодиц, которые можно делать дома. Например, приседания с опорой или подъемы на носки. Выполняйте их дважды в неделю, и ноги станут сильнее.



Главное — регулярность. Один день активности и неделя отдыха не дадут эффекта.

### 5. Питание для силы: белок и кальций в рационе

Ноги не будут сильными без правильного питания. Белок — строительный материал для мышц, костей и кожи. Пожилым людям нужно 1–1,5 г белка на кг веса тела в день. Например, при весе 70 кг — 70–100 г белка. Источники: яйца, рыба, птица, говядина, молочные продукты, бобовые. Каждый прием пищи должен включать минимум 20 г белка, например, 100 г куриной грудки или два яйца.

Кальций важен для костей, чтобы предотвратить остеопороз. Ешьте молочные продукты ежедневно: стакан кефира, 30 г сыра или баночка йогурта. Две-три порции в день укрепят кости. Овощи и фрукты тоже нужны, но белок и кальций — основа. Недостаток белка ослабляет мышцы, делает кожу дряблой и ухудшает состояние костей.



8-14 сентября

## ПОНЕДЕЛЬНИК, 8 сентября

## ПЕРВЫЙ

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

## РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+  
09.00, 11.00, 14.00, 16.30,  
20.00, 03.00 Вести  
09.30, 11.30, 21.10 Вести.  
Местное время  
09.55 О самом главном 12+  
12.00, 18.00 60 минут 12+  
14.30, 02.10, 03.30 Т/с "Тайны  
следствия" 16+  
17.00 Малахов 16+  
21.30 Т/с "Спасская" 16+  
23.30 Вечер с Владимиром  
Соловьёвым 12+

## НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Х/ф "Морские дьяволы. Дальние рубежи" 16+  
06.30 Утро. Самое лучшее 16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,  
19.00, 23.35 Сегодня  
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+  
14.00 Место встречи 16+  
16.45 За гранью 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00 Т/с "Стражник" 16+  
23.15, 00.00 Х/ф "Северная звезда" 16+

## ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Из-  
вестия 16+  
05.25, 06.05, 06.45, 07.25,  
09.30 Т/с "Свои-6" 16+  
08.05 Фирменный рецепт 12+  
08.40 Знание-сила 12+  
09.35, 10.25, 11.20, 12.05 Т/с  
"Свои-5" 16+  
13.30, 14.20, 15.10, 16.00,  
16.55, 17.30, 18.10,  
19.00, 19.50, 20.40,

21.30, 03.15, 03.50,  
04.25 Т/с "След" 16+  
22.20, 01.15 Т/с "Великолеп-  
ная пятёрка-7" 16+  
23.10, 00.30, 02.35 Т/с "Ве-  
ликолепная пятёрка-4" 16+

## РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 01.15, 04.25  
Самые шокирующие  
гипотезы 16+  
06.00 С бодрым утром! 16+  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30,  
23.00 Новости 16+  
09.00 Военная тайна с Иго-  
рем Прокопенко 16+  
11.00 Как устроен мир с Ти-  
мофеем Баженовым 16+  
12.00, 16.00, 19.00 Инфор-  
мационная программа  
112 16+  
13.00 Загадки человечества  
16+  
14.00 Невероятно интерес-  
ные истории 16+  
15.00 Засекреченные списки  
16+  
17.00, 02.05 Тайны Чапман  
16+  
20.00 Х/ф "Убийца-2. Против  
всех" 16+  
22.25 Знаете ли вы, что? 16+  
23.30 Х/ф "Честный вор" 18+

## ТНТ

07.00, 06.00 Утро ТНТ 16+  
08.00, 03.45, 04.35, 05.25  
Однажды в России 16+  
09.00 Большой куш. Бангкок  
16+  
11.30, 12.00, 12.30, 13.00,  
13.30, 14.00, 14.30,  
15.00, 15.30, 16.00,  
16.30, 17.00, 17.30 Т/с  
"Интерны" 16+  
18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с  
"Праздники" 16+  
20.00, 20.25 Т/с "Первокурс-  
ницы" 16+  
21.00, 21.25, 21.55 Т/с "Уни-  
вер. Молодые" 16+  
22.25 Х/ф "Ботан и Суперба-  
ба" 16+  
00.30 Х/ф "Между нами лето"  
16+

## ОТВР

06.00 Х/ф "Умберто Д" 12+  
07.30, 20.15 Календарь 6+  
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,  
10.00, 10.50, 12.00,  
13.00, 15.00, 18.00,  
20.00 Новости

08.05, 08.35 Пёстрый мир  
12+  
09.05, 09.35, 10.05, 12.05,  
13.10, 18.20 ОТРаже-  
ние 12+  
11.00, 00.10 Т/с "Колдовское  
озеро" 16+  
15.15 Х/ф "Без свидетелей"  
12+  
16.45 Специальный проект  
ОТР "Отчий дом. На-  
родная награда" 12+  
17.00 Ректорат с Анатолием  
Торкуновым 12+  
17.40, 01.00 Специальный  
проект ОТР "Конструк-  
торы будущего" 12+  
20.45, 05.30 Д/ф "Острова в  
океане" 12+  
21.15 Х/ф "Белорусский вок-  
зал" 12+  
23.00 Кино. Короткий метр  
18+  
23.40, 04.05 "Москва. Люди.  
Идеи. Дела". Станция  
"ЗИЛ" 12+  
01.20 ОТРажение. Итоги 12+

## МИР

05.00 Д/ф "Фабзайцы" 16+  
05.10 Д/ф "Фабзайцы. Воз-  
вращение домой" 16+  
05.35 Д/ф "Город-герой Ле-  
нинград" 16+  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00  
Новости  
06.15 Х/ф "Порох" 16+  
07.55, 10.10 Т/с "Ладога" 16+  
12.30 Понять. Простить 16+  
13.15 Мировое соглашение  
16+  
14.10 Дела судебные. Битва  
за будущее 16+  
15.05 Дела судебные. Новые  
истории 16+  
16.15, 18.20 Дела судебные.  
Яблоко раздора 16+  
18.00 Вместе каждый день  
16+  
18.45 Дела судебные. Деньги  
верните! 16+  
19.40 Миллион за 5 минут  
16+  
21.00 Игра в кино. Фильмы  
Победы 16+  
21.45 Игра в кино 16+  
22.25 Х/ф "Крепкий орешек"  
16+  
00.00, 04.45 Наше кино.  
История большой люб-  
ви 16+

## ТВЦ

06.00 Настроение 12+  
08.10 Смех, дрожь и видео  
16+  
08.40 Х/ф "Психология пре-  
ступления. Дуэль" 12+

10.40, 04.15 Актёрские дра-  
мы 16+  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00  
События  
11.50, 02.50 Х/ф "Таёжный  
детектив. Живая вода"  
12+  
13.45, 05.00 Мой герой 12+  
14.50 Город новостей 16+  
15.05 Х/ф "Звоните в по-  
лицию! Ловушка для  
простака" 16+  
17.00 Д/ф "Легенды эстра-  
ды" 16+  
18.15 Х/ф "Кочевница" 12+  
22.35 Специальный репор-  
таж 16+  
23.10 Знак качества 16+  
00.00 События. 25-й час

## РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных  
16+  
07.20 Д/ф "Первые в мире"  
16+  
07.35 Черные дыры. Белые  
пятна 16+  
08.15 Невский ковчег. Теория  
невозможного 16+  
08.45 Х/ф "Предел возмож-  
ного" 16+  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30,  
23.35 Новости культу-  
ры 16+  
10.15 Наблюдатель 16+  
11.15, 23.50 XX Век 16+  
12.45 Новости. Подробно.  
Арт 16+  
13.05 Линия жизни 16+  
13.55 Х/ф "Александр ма-  
ленький" 6+  
15.35 Д/ф "Забытое ремес-  
ло" 16+  
15.55 Агора 16+  
17.30, 00.45 Музыка совет-  
ских композиторов. Про-  
изведения Альфреда  
Шнитке. 16+  
18.35 Рассказы из русской  
истории. Владимир Ме-  
динский 16+  
19.45 Главная роль 16+  
20.05 Правила жизни 16+  
20.30 Спокойной ночи, ма-  
лыши! 16+  
20.50 Д/ф "Дневник худож-  
ника. Летопись оса-  
жденного Ленинграда.  
Александр Траугот" 16+  
21.30 Сати. Нескучная клас-  
сика... 16+  
22.15 Д/ф "История Китая.  
Великий Шелковый  
Путь" 16+  
23.05 Рэгайм, или Разорван-  
ное время. Авторская  
программа Юрия Роста.  
"История моих домов.  
Двор как театр" 16+

## ЗВЕЗДА

05.05 Т/с "1812" 16+  
07.00 Сегодня утром 12+  
09.00, 13.00, 17.00, 19.00  
Новости дня 16+  
09.15, 21.00 Открытый эфир  
16+  
11.00, 23.15 Т/с "Вечный  
зов" 12+  
12.50, 13.25, 15.05, 15.25,  
17.15, 03.25 Т/с "Коман-  
да 8" 16+  
15.00 Военные новости 16+  
18.00 Д/ф "Ленинград. Снять  
блокаду" 16+  
18.50 Специальный репор-  
таж 16+  
19.55 По горячим следам 16+  
20.10 Скрытые угрозы 16+  
22.45 Между тем 12+

## ДОМАШНИЙ

06.30 6 кадров 16+  
06.40, 05.40 По делам несо-  
вершеннолетних 16+  
07.40, 04.50 Давай разведём-  
ся! 16+  
08.45, 02.20 Тест на отцов-  
ство 16+  
10.55, 22.55 Д/ф "Понять.  
Простить" 16+  
12.00, 00.00 Д/ф "Порча" 16+  
13.05, 01.00 Д/ф "Знахарка"  
16+  
13.40, 01.25 Д/ф "Верну лю-  
бимого" 16+  
14.15, 01.55 Д/ф "Голоса  
ушедших душ" 16+  
14.50 Х/ф "Все средства  
хороши" 16+  
19.00 Х/ф "Сёстры по люб-  
ви" 16+  
04.00 Д/ф "Знать будущее.  
Жизнь после Ванги" 16+

## МАТЧ-ТВ

06.00 Лучшие из лучших 12+  
06.30 Всё о главном 12+  
07.00, 12.55, 15.25 Новости  
07.05, 11.30, 15.30, 18.55,  
00.30 Все на Матч! 12+  
07.55 Стрельба из лука. 12+  
10.20 Смешанные единобор-  
ства. UFC. 16+  
12.35, 01.35 Специальный  
репортаж 12+  
13.00 Есть тема!  
14.25 Д/ф "Мондиаль 2020.  
Сильнейшая сборная  
мира" 12+  
16.15 Хоккей. Фонбет Чемпи-  
онат КХЛ.  
19.25 Футбол. Лига Пари.  
21.30 Громко. Прямой эфир  
22.30 Смешанные единобор-  
ства. UFC. 16+  
01.55 Стрельба из лука. 6+

## ОТВР

06.00, 03.15 На приеме у  
главного врача 12+  
06.50, 17.00 Очевидно. Веро-  
ятно 12+  
07.30, 20.15 Календарь 6+  
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,  
10.00, 10.50, 12.00,  
13.00, 15.00, 18.00,  
20.00 Новости  
08.05, 08.35 Пёстрый мир  
12+  
09.05, 09.35, 10.05, 12.05,  
13.10, 18.20 ОТРаже-  
ние 12+  
11.00, 00.10 Т/с "Колдовское  
озеро" 16+  
15.15 Х/ф "Белорусский вок-  
зал" 12+  
17.40 Специальный репор-  
таж 12+  
20.45, 05.30 Д/ф "Острова в  
океане" 12+  
21.15 Х/ф "Июльский дождь"  
12+  
23.05 Кино. Короткий метр  
18+  
23.40, 04.05 "Москва. Люди".  
12+

## ВТОРНИК, 9 сентября

## ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+  
09.00, 12.00, 15.00, 03.00  
Новости  
09.20 Модный приговор 0+  
10.10 Жить здорово! 16+  
11.00, 12.15, 18.30 Время  
покажет 16+  
14.00, 17.00, 23.00 Большая  
игра 16+  
15.15 Давай поженимся! 16+  
16.05 Мужское/Женское 16+  
18.00 Вечерние новости  
19.50 Пусть говорят 16+  
21.00 Время  
22.00 Т/с "Спросите медсестру" 16+  
00.10 Х/ф "Обыкновенный  
фашизм-2" 18+

## РОССИЯ 1

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

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

## НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Х/ф "Мор-  
ские дьяволы. Дальние  
рубежи" 16+  
06.30 Утро. Самое лучшее  
16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,  
19.00, 23.35 Сегодня  
13.25 Чрезвычайное проис-  
шествие 16+  
14.00 Место встречи 16+  
16.45 За гранью 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00 Т/с "Стражник" 16+  
23.15, 00.00 Х/ф "Северная  
звезда" 16+

## ПЯТЫЙ

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

05.25, 06.00 Т/с "Свои-6" 16+  
06.40, 07.05, 07.40, 08.05  
Страна советов 16+  
08.40 Знание-сила 12+  
09.30, 10.20, 11.15, 12.05 Т/с  
"Свои-5" 16+  
13.30, 14.20, 15.10, 15.55,  
16.45, 17.30, 18.05,  
19.10, 20.00, 20.45,  
21.30, 03.10, 03.50,  
04.20 Т/с "След" 16+  
22.20, 01.15 Т/с "Великолеп-  
ная пятёрка-7" 16+  
23.10, 00.30, 02.35 Т/с "Ве-  
ликолепная пятёрка-4" 16+

## РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 01.10, 04.20  
Самые шокирующие  
гипотезы 16+  
06.00 С бодрым утром! 16+  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30,  
23.00 Новости 16+  
09.00 Военная тайна 16+  
09.55 Совбез 16+  
11.00 Как устроен мир 16+  
12.00, 16.00, 19.00 Инфор-  
мационная программа  
112 16+

13.00 Загадки человечества  
16+  
14.00 Невероятно интерес-  
ные истории 16+  
15.00 Документальный спец-  
проект 16+  
17.00, 02.00 Тайны Чапман  
16+  
20.00 Х/ф "Ограбление на  
Бейкер-Стрит" 16+  
22.10 Смотреть всем! 16+  
23.30 Х/ф "Неудержимый"  
18+

## ТНТ

07.00, 06.00 Утро ТНТ 16+  
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,  
10.00, 10.30, 11.00,  
11.30, 12.00, 12.30,  
13.00, 13.30, 14.00,  
14.30, 15.00, 15.30,  
16.00, 16.30, 17.00,  
17.30, 18.00, 18.30 Т/с  
"Интерны" 16+  
19.00, 19.30, 20.00, 20.20 Т/с  
"Первокурсницы" 16+  
20.50, 21.15, 21.50 Т/с "Уни-  
вер. Молодые" 16+  
22.20 Х/ф "Культурная коме-  
дия" 12+



## ВТОРНИК, 9 сентября

### МИР

05.00, 01.55 Наше кино. История большой любви 16+  
05.35 Рожденные в СССР 16+  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости  
06.10 Специальный репортаж. День Президента Республики Таджикистан 12+  
06.25 Х/ф "72 часа" 16+  
08.20, 10.10 Т/с "Смерть шпионам. Лисья нора" 16+  
12.30 Понять. Простить 16+  
13.15 Мировое соглашение 16+  
14.10 Дела судебные. Битва за будущее 16+  
15.05 Дела судебные. Новые истории 16+  
16.15, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора 16+  
18.00 Вместе каждый день 16+  
18.45 Дела судебные. Деньги верните! 16+  
19.40 Миллион за 5 минут 16+  
21.00 Игра в кино. Фильмы Победы 16+  
21.45 Игра в кино 16+  
22.25 Х/ф "Неподдающиеся" 16+  
00.05 Наше кино. 16+  
01.00 Первый Евразийский канал 12+

### ТВЦ

06.00 Настроение 12+  
08.15 Доктор И... 16+  
08.40 Х/ф "Психология преступления. Перелётная птица" 12+  
10.35, 04.20 Актёрские драмы 16+  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События  
11.50, 02.50 Х/ф "Таёжный детектив. Живая вода" 12+  
13.45, 05.00 Мой герой 12+  
14.50 Город новостей 16+  
15.05 Х/ф "Звоните в полицию! Ловушка для простака" 16+  
17.00 Д/ф "Легенды эстрады" 16+  
18.15, 20.05 Х/ф "Кочевница. Орфей из Рыбинска" 16+  
22.35 Закон и порядок 16+  
23.10 Д/ф "Брачный нокаут" 16+  
00.00 События. 25-й час  
00.30 Петровка, 38 16+  
**РОССИЯ К**  
06.30 Диалоги о животных 16+  
07.20 Легенды мирового кино 16+  
07.50, 13.30 Д/ф "История Китая. Великий Шелковый Путь" 16+

## СРЕДА, 10 сентября

### ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+  
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости  
09.20 Модный приговор 0+  
10.10 Жить здорово! 16+  
11.00, 12.15, 18.30 Время покажет 16+  
14.00, 17.00, 23.00 Большая игра 16+  
15.15 Давай поженимся! 16+  
16.05 Мужское/Женское 16+  
18.00 Вечерние новости  
19.50 Пусть говорят 16+  
21.00 Время  
22.00 Т/с "Спросите медсестру" 16+  
00.10 Х/ф "Обыкновенный фашизм-2" 18+

### РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+  
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести  
09.30, 11.30, 21.10 Вести. Местное время  
09.55 О самом главном 12+  
12.00, 18.00 60 минут 12+  
14.30, 02.10, 03.30 Т/с "Тайны следствия" 16+  
17.00 Малахов 16+  
21.30 Т/с "Спасская" 16+  
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

### НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Х/ф "Морские дьяволы. Дальние рубежи" 16+  
06.30 Утро. Самое лучшее 16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня  
11.00 Х/ф "Морские дьяволы. Вектор атаки" 16+  
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+  
14.00 Место встречи 16+  
16.45 За гранью 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00 Т/с "Стражник" 16+  
23.15, 00.00 Х/ф "Северная звезда" 16+  
01.50 Х/ф "Акула" 16+

### ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+  
05.25, 06.05, 06.45, 07.25, 08.15, 09.30 Т/с "Свои-6" 16+  
09.35, 10.25, 11.15, 12.05 Т/с "Свои-5" 16+

08.45 Х/ф "Предел возможного" 16+  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 Новости культуры 16+  
10.15 Наблюдатель 16+  
11.15, 23.50 XX Век 16+  
12.45 Новости. Подробно. Книжки 16+  
13.00 Рэгтайм, или Разорванное время. Авторская программа Юрия Роста. 16+  
14.20 Х/ф "Горе от ума" 6+  
15.30 Д/ф "Забытое ремесло" 16+  
15.45 Сати. Нескучная классика... с Мариной Раку и Феликсом Коробовым 16+  
16.30 Эрмитаж. Авторская программа Михаила Пиотровского 16+  
17.15, 02.25 Д/ф "Запечатленное время. Человек из народа удэге" 16+  
17.45, 00.45 Музыка советских композиторов. Творческий вечер Арама Хачатуряна. 16+  
18.45, 01.45 Больше, чем любовь 16+  
19.45 Главная роль 16+  
20.05 Правила жизни 16+  
20.30 Спокойной ночи, малыши!  
20.50 Искусственный отбор 16+  
21.30 Д/ф "Отец Рафаил и его друг Балабанов" 16+  
22.15 Д/ф "История Китая" 16+

### ОТВР

06.00 На приеме у главного врача с Марьяной Лысенко 12+  
06.50 Очень личное 12+  
07.30, 20.15 Календарь 6+  
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости  
08.05, 08.35 Пестрый мир 12+  
09.05, 09.35, 10.05, 12.05, 13.10, 18.20 Отражение 12+  
11.00, 00.10 Т/с "Грешник" 16+  
15.15 Х/ф "Июльский дождь" 12+  
17.00 Моя история 16+  
20.45, 05.30 Д/ф "Острова в океане" 12+  
21.15 Х/ф "Романс о влюбленных" 12+  
23.15 Кино. Короткий метр 18+  
23.40, 04.05 "Москва. Люди. Идеи. Дела". Легенды московских высоток 12+  
01.00 Почитаем! 12+  
01.20 Отражение. Итоги 12+

### МИР

05.00, 06.15, 10.10 Т/с "Смерть шпионам. Крым" 16+  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости  
12.30 Понять. Простить 16+  
13.15 Мировое соглашение 16+  
14.10 Дела судебные. Битва за будущее 16+  
15.05 Дела судебные. Новые истории 16+  
16.15, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора 16+  
18.00 Вместе каждый день 16+  
18.45 Дела судебные. Деньги верните! 16+  
19.40 Миллион за 5 минут 16+  
21.00 Игра в кино. Фильмы Победы 16+  
21.45 Игра в кино 16+  
22.25 Х/ф "Мы из джаза" 16+  
00.15 Наше кино. 16+

### ТВЦ

06.00 Настроение 12+  
08.15 Доктор И... 16+  
08.40 Х/ф "Психология преступления" 12+  
10.40, 04.20 Актёрские драмы 16+

23.05 Рэгтайм, или Разорванное время. Авторская программа Юрия Роста. 16+

### ЗВЕЗДА

05.10 Т/с "Команда 8" 16+  
07.00 Сегодня утром 12+  
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+  
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+  
11.00, 23.15 Т/с "Вечный зов" 12+  
12.35, 13.25, 15.05, 15.20, 17.15, 03.15 Т/с "Без права на ошибку" 16+  
15.00 Военные новости 16+  
18.00 Д/ф "Ленинград. Снять блокаду. Выборгско-Петрозаводская операция" 16+  
18.50 Специальный репортаж 16+  
19.55 По горячим следам 16+  
20.10 Улика из прошлого 16+  
22.45 Между тем 12+  
00.45 Т/с "Война и мир" 12+  
02.25 Д/ф "Стрелковое оружие русской армии" 16+  
**ДОМАШНИЙ**  
06.30, 05.25 По делам несовершеннолетних 16+  
07.35, 04.35 Давай разведёмся! 16+  
08.35, 02.25 Тест на отцовство 16+  
10.45, 23.00 Д/ф "Понять. Простить" 16+

### ДОМАШНИЙ

11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События  
11.50, 02.50 Х/ф "Таёжный детектив" 16+  
13.45, 05.00 Мой герой 12+  
14.50 Город новостей 16+  
15.05 Х/ф "Заложники" 12+  
17.00 Д/ф "Легенды эстрады" 16+  
18.15 Х/ф "Кочевница. Хрустальные слёзы" 16+  
20.05 Х/ф "Кочевница. Ростовская царевна" 16+  
22.35 Хватит слухов! 16+  
23.10 Прощание 16+  
00.00 События. 25-й час  
**РОССИЯ К**  
06.30 Диалоги о животных 16+  
07.20 Легенды мирового кино 16+  
07.50, 13.30 Д/ф "История Китая. Золотой век династии Тан" 16+  
08.45 Х/ф "Предел возможного" 16+  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 Новости культуры 16+  
10.15 Наблюдатель 16+  
11.15, 23.50 XX Век 16+  
12.10 Д/ф "Забытое ремесло" 16+  
12.45 Новости. Подробно. Кино 16+  
13.00 Рэгтайм, или Разорванное время. Авторская программа Юрия Роста. 16+  
14.20 Х/ф "Горе от ума" 6+  
15.45 Д/ф "Отец Рафаил и его друг Балабанов" 16+  
16.30 Библейский сюжет 16+  
17.15, 02.25 Д/ф "Запечатленное время. Потешные полки" 16+  
17.45 100 лет со дня рождения Бориса Чайковского. 16+  
18.45, 01.45 Больше, чем любовь 16+  
19.45 Главная роль 16+  
20.05 Правила жизни 16+  
20.30 Спокойной ночи, малыши!  
20.50 Абсолютный слух 16+  
21.30 Власть факта 16+  
22.15 Д/ф "История Китая. Дуньхуан" 16+  
23.05 Рэгтайм, или Разорванное время.

### РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+  
07.20 Легенды мирового кино 16+  
07.50, 13.30 Д/ф "История Китая. Золотой век династии Тан" 16+  
08.45 Х/ф "Предел возможного" 16+  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 Новости культуры 16+  
10.15 Наблюдатель 16+  
11.15, 23.50 XX Век 16+  
12.10 Д/ф "Забытое ремесло" 16+  
12.45 Новости. Подробно. Кино 16+  
13.00 Рэгтайм, или Разорванное время. Авторская программа Юрия Роста. 16+  
14.20 Х/ф "Горе от ума" 6+  
15.45 Д/ф "Отец Рафаил и его друг Балабанов" 16+  
16.30 Библейский сюжет 16+  
17.15, 02.25 Д/ф "Запечатленное время. Потешные полки" 16+  
17.45 100 лет со дня рождения Бориса Чайковского. 16+  
18.45, 01.45 Больше, чем любовь 16+  
19.45 Главная роль 16+  
20.05 Правила жизни 16+  
20.30 Спокойной ночи, малыши!  
20.50 Абсолютный слух 16+  
21.30 Власть факта 16+  
22.15 Д/ф "История Китая. Дуньхуан" 16+  
23.05 Рэгтайм, или Разорванное время.

### ЗВЕЗДА

07.00 Сегодня утром 12+  
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+

11.55, 00.05 Д/ф "Порча" 16+  
13.00, 01.05 Д/ф "Знахарка" 16+  
13.35, 01.30 Д/ф "Верну любимого" 16+  
14.10, 02.00 Д/ф "Голоса ушедших душ" 16+  
14.45 Х/ф "Жена пациента Потапова" 16+  
19.00 Х/ф "Взятка" 16+  
04.05 6 кадров 16+

### МАТЧ-ТВ

06.00 Лучшие из лучших 12+  
06.30 Наши иностранцы 12+  
07.00, 12.55, 15.20 Новости  
07.05, 11.30, 17.30, 21.55, 00.50 Все на Матч! 12+  
07.55 Стрельба из лука. Чемпионат мира. Блочный лук.  
10.00, 12.35 Специальный репортаж 12+  
10.20 Профессиональный бокс. 16+  
13.00 Есть тема! Прямой эфир  
14.25 Д/ф "Инал Тасоев. Петербургский вайб" 12+  
15.25 Футбол. Fonbet Кубок России.  
18.15 Смешанные единоборства. UFC. 16+  
19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ.  
23.00 Х/ф "Воин" 12+  
01.55 Футбол. Чемпионат мира-2026 г. Отборочный турнир.  
04.00 Новости 0+  
04.05 Лёгкая атлетика. 6+

### МАТЧ-ТВ

09.15, 21.00 Открытый эфир 16+  
11.00, 23.15 Т/с "Вечный зов" 12+  
12.50, 18.50 Специальный репортаж 16+  
13.25, 19.55 По горячим следам 16+  
13.45, 15.05, 17.15, 03.45 Т/с "Операция "Горгона" 16+  
15.00 Военные новости 16+  
18.00 Д/ф "Третий фронт. Дипломатия" 16+  
20.10 Д/ф "Секретные материалы" 16+  
22.45 Между тем 12+  
01.05 Т/с "Война и мир" 12+  
**ДОМАШНИЙ**  
06.30, 05.40 По делам несовершеннолетних 16+  
07.15, 04.50 Давай разведёмся! 16+  
08.15, 02.20 Тест на отцовство 16+  
10.30, 22.55 Д/ф "Понять. Простить" 16+  
11.30, 00.00 Д/ф "Порча" 16+  
12.40, 01.00 Д/ф "Знахарка" 16+  
13.15, 01.25 Д/ф "Верну любимого" 16+  
13.50, 01.55 Д/ф "Голоса ушедших душ" 16+  
14.25 Гармоничная женщина 16+  
14.40 Х/ф "Арина" 16+  
19.00 Х/ф "Одна ночь и вся жизнь" 16+  
04.00 Д/ф "Знать будущее. Жизнь после Ванги" 16+

### МАТЧ-ТВ

06.00 Лучшие из лучших 12+  
06.30 Вы это видели 12+  
07.00, 12.55 Новости  
07.05, 21.30, 00.30 Все на Матч! 12+  
08.55 Команда мечты 12+  
10.00, 12.35, 01.35 Специальный репортаж 12+  
10.20 Смешанные единоборства. ACA. 16+  
11.30 Д/ф "Конор Макгрегор-ирландец" 16+  
13.00 Есть тема!  
14.25 Футбол. Fonbet Кубок России.  
16.30 Матч! Парад 16+  
16.55 Хоккей. Olimpbet Чемпионат МХЛ.  
19.25 Футбол. Fonbet Кубок России.  
22.30 Смешанные единоборства. UFC. 16+  
01.55 Стрельба из лука. 6+

## ЧЕТВЕРГ, 11 сентября

### ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+  
09.00 12.00, 15.00, 03.00  
Новости  
09.20 Модный приговор 0+  
10.10 Жить здорово! 16+  
11.00, 12.15, 18.30 Время  
покажет 16+  
14.00, 17.00, 23.00 Большая  
игра 16+  
15.15 Давай поженимся! 16+  
16.05 Мужское/Женское 16+  
18.00 Вечерние новости  
19.50 Пусть говорят 16+  
21.00 Время  
22.00 Т/с "Спросите медсе-  
стру" 16+  
00.10 Х/ф "Обыкновенный  
фашизм-2" 18+  
01.20, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

### РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+  
09.00, 11.00, 14.00, 16.30,  
20.00, 03.00 Вести  
09.30, 11.30, 21.10 Вести.  
Местное время  
09.55 О самом главном 12+  
12.00, 18.00 60 минут 12+  
14.30, 02.10, 03.30 Т/с "Тайны  
следствия" 16+  
17.00 Малахов 16+  
21.30 Т/с "Спасская" 16+  
23.30 Вечер с Владимиром  
Соловьёвым 12+

### НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Х/ф "Мор-  
ские дьяволы. Вектор  
атаки" 16+  
06.30 Утро. Самое лучшее  
16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,  
19.00, 23.35 Сегодня  
13.25 Чрезвычайное проис-  
шествие 16+  
14.00 Место встречи 16+  
16.45 За гранью 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00 Т/с "Стражник" 16+  
23.15, 00.15 Х/ф "Северная  
звезда" 16+  
00.00 Поздников 16+  
02.05 Х/ф "Взрыв из про-  
шлого" 16+

### ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Из-  
вестия 16+  
05.45, 06.25, 07.15 Т/с "Свои-  
е" 16+  
08.00 Ваше здоровье! 12+  
08.35 День ангела 0+  
09.30, 10.20, 11.15, 12.05 Т/с  
"Свои-5" 16+  
13.30, 14.20, 15.10, 15.55,

16.45, 17.30, 18.05,  
19.00, 20.00, 20.45,  
21.30, 03.10, 03.50,  
04.25 Т/с "След" 16+  
22.20, 01.15 Т/с "Великолеп-  
ная пятёрка-7" 16+  
23.10, 00.30, 02.35 Т/с "Ве-  
ликолепная пятёрка-4" 16+  
00.00 Известия. Итоговый  
выпуск 16+  
01.55 Т/с "Великолепная  
пятёрка-5" 16+

### РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 01.20, 04.20  
Самые шокирующие  
гипотезы 16+  
06.00 С бодрым утром! 16+  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30,  
23.00 Новости 16+  
09.00 Документальный спец-  
проект 16+  
10.00 Засекреченные списки  
16+  
11.00 Как устроен мир с Ти-  
мофеем Баженовым 16+  
12.00, 16.00, 19.00 Инфор-  
мационная программа  
112 16+  
13.00 Купи-продай 16+  
14.00 Невероятно интерес-  
ные истории 16+  
15.00 Неизвестная история  
16+  
17.00, 02.10 Тайны Чапман  
16+  
20.00 Х/ф "Багровая мята"  
16+  
22.00 Момент в истории 16+  
23.30 Х/ф "Море соблазна"  
18+

### ТНТ

07.00, 06.00 Утро ТНТ 16+  
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,  
10.00, 10.30, 11.00,  
11.30, 12.00, 12.30,  
13.00, 13.30, 14.00,  
14.30, 15.00, 15.30,  
16.00, 16.30, 17.00,  
17.30 Т/с "Интерны" 16+  
18.00, 18.30, 19.00, 19.30,  
20.00, 20.30 Т/с "Перво-  
курсницы" 16+  
20.55, 21.25, 22.00 Т/с "Уни-  
вер. Молодые" 16+  
22.25 Х/ф "Три мушкетёра:  
Д'Артаньян" 12+  
00.55 Х/ф "Три мушкетёра:  
Миледи" 12+  
02.45 Х/ф "Франклин" 18+

### ОТВР

06.00 На приёме у главного  
врача 12+

06.50 Преодоление 12+  
07.30, 20.15 Календарь 6+  
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,  
10.00, 10.50, 12.00,  
13.00, 15.00, 18.00,  
20.00 Новости  
08.05, 08.35 Пёстрый мир  
12+  
09.05, 09.35, 10.05, 12.05,  
13.10, 18.20 ОТРаже-  
ние 12+  
11.00, 00.10 Т/с "Грешник"  
16+  
15.15 Х/ф "Ещё раз про лю-  
бовь" 12+  
16.45 Нескучное дело с Сер-  
геем Ломакиным 12+  
17.00 Родительское собра-  
ние 16+  
20.45, 05.30 Д/ф "Острова в  
океане" 12+  
21.15 Х/ф "Мимино" 12+  
22.50 Кино. Короткий метр  
12+  
23.40, 04.05 "Москва. Люди.  
Идеи. Дела". 12+  
01.00 Песня остаётся с чело-  
веком 12+

### МИР

05.00 Т/с "Ладога" 16+  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00  
Новости  
06.10 Д/ф "Победный строй"  
16+  
06.45 Х/ф "Крепкий орешек"  
16+  
08.15, 10.10 Т/с "Смерть  
шпионам. Ударная вол-  
на" 16+  
12.30 Понять. Простить 16+  
13.15 Мировое соглашение  
16+  
14.10 Дела судебные. Битва  
за будущее 16+  
15.05 Дела судебные. Новые  
истории 16+  
16.15, 18.20 Дела судебные.  
Яблоко раздора 16+  
18.00 Вместе каждый день  
16+  
18.45 Дела судебные. Деньги  
верните! 16+  
19.40 Телевикторина "Мил-  
лион за 5 минут. Дети"  
6+  
21.00 Игра в кино. Фильмы  
Победы 16+  
21.45 Игра в кино. Чемпионат  
мира 16+  
22.25 Х/ф "Девушка без  
адреса" 16+  
00.15 Наше кино. 16+

### ТВЦ

06.00 Настроение 12+  
08.15 Доктор И... 16+  
08.40 Х/ф "Психология пре-  
ступления" 12+  
10.35, 23.10, 04.20 Актёрские  
драмы 16+

08.30 Ваше здоровье! 12+  
17.30, 18.20, 19.25, 20.25,  
21.30, 22.20 Т/с "След"  
16+  
23.10 Светская хроника 16+  
00.10, 01.00 Они потрясли  
мир 16+  
01.40, 02.20, 03.00, Т/с "Ус-  
ловный мент-2" 16+

### РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 02.50 Самые  
шокирующие гипотезы  
16+  
06.00 С бодрым утром! 16+  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30  
Новости 16+  
09.00 Документальный спец-  
проект 16+  
10.00 Засекреченные списки  
16+  
11.00 Как устроен мир с Ти-  
мофеем Баженовым 16+  
12.00, 16.00, 19.00 Инфор-  
мационная программа  
112 16+  
13.00 Тайны Чапман 16+  
17.00 Главные тайны мира  
16+  
20.00 Х/ф "Три икса. Мировое  
господство" 16+  
22.00 Х/ф "Город страха" 16+  
23.40 Х/ф "Профессор и при-  
зрачный убийца" 18+  
01.25 Х/ф "Будь моими гла-  
зами" 16+

11.30, 14.30, 17.50, 22.00  
События  
11.50, 02.50 Х/ф "Таёжный  
детектив. Последняя  
песня" 16+  
13.45, 05.00 Мой герой 12+  
14.50 Город новостей 16+  
15.05 Х/ф "Опасный круиз"  
12+  
17.00 Д/ф "Легенды эстра-  
ды" 16+  
18.15 Х/ф "Кочевница. Серая  
мышка" 16+  
20.05 Х/ф "Кочевница. Стра-  
сти по Левитану" 16+  
22.35 10 самых... 16+  
00.00 События. 25-й час  
00.30 Петровка, 38 16+  
00.45 Д/ф "Русские тайны"  
16+

### РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных  
16+  
07.20 Легенды мирового  
кино 16+  
07.50, 13.30 Д/ф "История  
Китая. Дунхуан" 16+  
08.40 Х/ф "Предел возмож-  
ного" 16+  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30,  
23.35 Новости культу-  
ры 16+  
10.15 Наблюдатель 16+  
11.10, 23.50 XX Век 16+  
11.45 Д/ф "Путешествие из  
Дома на набережной"  
16+  
12.45 Новости. Подробно.  
Театр 16+  
13.00 Рэтайм, или Разорван-  
ное время. 16+  
14.20 Х/ф "Волки и овцы" 0+  
15.45 2 Верник 2. Игорь Зо-  
лотовицкий 16+  
16.30 Моя любовь-Россия!  
16+  
17.15, 01.55 Д/ф "Запечат-  
ленное время. Совет-  
ская парфюмерия" 16+  
17.45, 00.25 Музыка совет-  
ских композиторов. Бо-  
рис Тищенко. 16+  
18.45, 01.15 Больше, чем  
любовь 16+  
19.45 Главная роль 16+  
20.05 Открытая книга. Ли-  
тератор Даниил Духов-  
ской и поэт Владимир  
Сергиенко о неизвест-  
ном и недавно издан-  
ном романе Эдуарда  
Лимонова "Москва май-  
ская" 16+  
20.30 Спокойной ночи, ма-  
лыши!  
20.50 Кино о кино 16+  
21.30 Энигма. Реми Женье  
16+  
22.15 Д/ф "История Китая.  
Марко Поло и Китай"  
16+

### ТНТ

07.00 Утро ТНТ 16+  
08.00, 09.00, 10.00, 22.00,  
02.50, 03.35, 04.20,  
05.10, 05.50, 06.00 Од-  
нажды в России 16+  
11.00, 11.30, 12.00, 12.30,  
13.00, 13.30, 14.00,  
14.30, 15.00, 15.30,  
16.00, 16.30, 17.00,  
17.30, 18.00, 18.30,  
19.00, 19.30 Т/с "Интер-  
ны" 16+  
20.00 Комеди Клаб. Дайд-  
жест 16+  
21.00 Комеди Клаб 16+  
23.00 Стендап рулетка 16+

### ОТВР

06.00, 17.00 На приёме у  
главного врача с Марья-  
ной Лысенко 12+  
06.50 Моя история 16+  
07.30, 20.15 Календарь 6+  
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,  
10.00, 10.50, 12.00,  
13.00, 15.00, 18.00,  
20.00 Новости  
08.05, 08.35 Пёстрый мир  
12+  
09.05, 09.35, 10.05, 12.05,  
13.10, 18.20 ОТРаже-  
ние 12+  
11.00 Человек и судьба 12+  
11.25 Почитаем! 12+

23.05 Рэтайм, или Разорван-  
ное время. 16+

### ЗВЕЗДА

05.15 Т/с "Операция "Горго-  
на" 16+  
07.00 Сегодня утром 12+  
09.00, 13.00, 17.00, 19.00  
Новости дня 16+  
09.15, 21.00 Открытый эфир  
16+  
11.00, 23.15 Т/с "Вечный  
зов" 12+  
12.50, 18.50 Специальный  
репортаж 16+  
13.25, 15.05, 17.15, 04.40 Т/с  
"На безымянной высо-  
те" 16+  
15.00 Военные новости 16+  
18.00 Д/ф "Третий фронт.  
Дипломатия" 16+  
19.55 По горячим следам 16+  
20.10 Код доступа 12+  
22.45 Между тем 12+  
01.05 Т/с "Война и мир" 12+

### ДОМАШНИЙ

06.30, 05.40 По делам несо-  
вершеннолетних 16+  
07.30, 04.50 Давай разведём-  
ся! 16+  
08.35, 02.20 Тест на отцов-  
ство 16+  
10.45, 22.55 Д/ф "Понять.  
Простить" 16+  
11.55, 00.00 Д/ф "Порча" 16+  
13.00, 01.00 Д/ф "Знахарка"  
16+  
13.35, 01.25 Д/ф "Верну лю-  
бимого" 16+  
14.10, 01.55 Д/ф "Голоса  
ушедших душ" 16+  
14.45 Х/ф "Первый день  
счастливой жизни" 16+  
19.00 Х/ф "Отчаянные меры"  
16+  
04.00 Д/ф "Знать будущее.  
Жизнь после Ванги" 16+

### МАТЧ-ТВ

06.00 Лучшие из лучших 12+  
06.30 Третий тайм 12+  
07.00, 12.25, 15.25 Новости  
07.05, 15.30, 19.00, 21.30,  
00.30 Все на Матч! 12+  
07.55 Стрельба из лука. Чем-  
пионат мира.  
10.00 Летний Биатлон.  
Альфа-Банк Чемпионат  
России.  
12.05, 01.35 Специальный  
репортаж 12+  
12.30 Летний Биатлон.  
14.25 Д/ф "Неймар. Номер  
один в Бразилии" 12+  
16.55, 19.25 футбол. Fonbet  
Кубок России.  
22.30 Смешанные единобор-  
ства. UFC. 16+  
01.55 Стрельба из лука. 6+

## ПЯТНИЦА, 12 сентября

### ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+  
09.00, 12.00, 15.00 Новости  
09.20 Модный приговор 0+  
10.10 Жить здорово! 16+  
11.00, 12.15 Время покажет  
16+  
14.00, 17.00 Большая игра  
16+  
15.15 Давай поженимся! 16+  
16.05 Мужское/Женское 16+  
18.00 Вечерние новости  
18.40 Человек и закон 16+  
19.45 Поле чудес 16+  
21.00 Время  
21.45 Голос. Дети 0+  
23.20 Т/с "Шерлок и дочь" 16+  
00.15 Подкаст.Лаб 16+

### РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+  
09.00, 11.00, 14.00, 16.30,  
20.00 Вести  
09.30, 11.30, 21.10 Вести.  
Местное время  
09.55 О самом главном 12+  
12.00, 18.00 60 минут 12+  
14.30 Т/с "Тайны следствия"  
16+  
17.00 Прямой эфир 16+  
21.30 Ну-ка, все вместе! 12+  
23.55 Истории Большой  
Страны 12+

00.55 Х/ф "Напрасные на-  
дежды" 12+

### НТВ

05.00, 11.05 Х/ф "Морские  
дьяволы. Вектор атаки"  
16+  
06.30 Утро. Самое лучшее  
16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,  
19.00 Сегодня  
08.25 Мои университеты. Бу-  
дущее за настоящим 6+  
09.25, 10.35 Х/ф "Морские  
дьяволы" 16+  
13.25 Чрезвычайное проис-  
шествие 16+  
14.00 Место встречи 16+  
16.45 ДНК 16+  
17.55 Жди меня 12+  
20.00 Т/с "Стражник" 16+  
00.20 Своя правда 16+  
02.10 Захар Прилепин. Уроки  
русского 12+  
02.40 Квартирный вопрос 0+

### ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Из-  
вестия 16+  
05.25, 06.05, 06.50, 07.35,  
09.30, 10.20, 11.15,  
12.05, 13.30, 14.20,  
15.15, 16.05 Т/с "Наш  
спецназ-3" 16+

08.30 Ваше здоровье! 12+  
17.30, 18.20, 19.25, 20.25,  
21.30, 22.20 Т/с "След"  
16+  
23.10 Светская хроника 16+  
00.10, 01.00 Они потрясли  
мир 16+  
01.40, 02.20, 03.00, Т/с "Ус-  
ловный мент-2" 16+

### РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 02.50 Самые  
шокирующие гипотезы  
16+  
06.00 С бодрым утром! 16+  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30  
Новости 16+  
09.00 Документальный спец-  
проект 16+  
10.00 Засекреченные списки  
16+  
11.00 Как устроен мир с Ти-  
мофеем Баженовым 16+  
12.00, 16.00, 19.00 Инфор-  
мационная программа  
112 16+  
13.00 Тайны Чапман 16+  
17.00 Главные тайны мира  
16+  
20.00 Х/ф "Три икса. Мировое  
господство" 16+  
22.00 Х/ф "Город страха" 16+  
23.40 Х/ф "Профессор и при-  
зрачный убийца" 18+  
01.25 Х/ф "Будь моими гла-  
зами" 16+

07.00 Утро ТНТ 16+  
08.00, 09.00, 10.00, 22.00,  
02.50, 03.35, 04.20,  
05.10, 05.50, 06.00 Од-  
нажды в России 16+  
11.00, 11.30, 12.00, 12.30,  
13.00, 13.30, 14.00,  
14.30, 15.00, 15.30,  
16.00, 16.30, 17.00,  
17.30, 18.00, 18.30,  
19.00, 19.30 Т/с "Интер-  
ны" 16+  
20.00 Комеди Клаб. Дайд-  
жест 16+  
21.00 Комеди Клаб 16+  
23.00 Стендап рулетка 16+

### ОТВР

06.00, 17.00 На приёме у  
главного врача с Марья-  
ной Лысенко 12+  
06.50 Моя история 16+  
07.30, 20.15 Календарь 6+  
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,  
10.00, 10.50, 12.00,  
13.00, 15.00, 18.00,  
20.00 Новости  
08.05, 08.35 Пёстрый мир  
12+  
09.05, 09.35, 10.05, 12.05,  
13.10, 18.20 ОТРаже-  
ние 12+  
11.00 Человек и судьба 12+  
11.25 Почитаем! 12+

11.45 Нескучное дело с Сер-  
геем Ломакиным 12+  
15.15 Х/ф "Мимино" 12+  
20.45 Х/ф "Покровские во-  
рота" 12+  
23.00 Х/ф "Короткий фильм  
об убийстве" 18+  
00.25 Х/ф "Другое небо" 18+

### МИР

05.00 Х/ф "Неподдающиеся"  
16+  
05.15, 07.55, 11.35, 14.10  
Дела судебные. Битва  
за будущее 16+  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00  
Новости  
06.15, 18.45 Дела судебные.  
Деньги верните! 16+  
09.05, 10.10, 15.05 Дела  
судебные. Новые исто-  
рии 16+  
12.30 Понять. Простить 16+  
13.15 Мировое соглашение  
16+  
16.15 Обману.НЕТ 16+  
16.35, 18.20 Дела судебные.  
Яблоко раздора 16+  
18.00 Вместе каждый день  
16+  
19.40 Х/ф "Афроня" 16+  
21.25 Х/ф "Ты-мне, я-тебе"  
16+  
23.04 Х/ф "Покровские во-  
рота" 16+  
01.40 Х/ф "Мы из джаза" 16+

## ПЯТНИЦА, 12 сентября

### ТВЦ

06.00 Настроение 12+  
08.10, 11.50 Х/ф "Моя звезда" 12+  
11.30, 14.30, 17.50 События 12.35, 15.05 Х/ф "Призраки Замоскворечья" 12+  
14.50 Город новостей 16+  
17.00 Д/ф "Легенды эстрады" 16+  
18.15 Х/ф "Что он сказал?" 16+  
20.05 Х/ф "Дедушка без адреса" 16+  
22.00 В центре событий 16+  
23.05 Хорошие песни 12+  
00.15 Х/ф "Самая обаятельная и привлекательная" 12+  
01.35 Петровка, 38 16+  
01.50 Закон и порядок 16+  
02.15 Х/ф "Шахматная королева" 16+  
05.25 Д/ф "Большие деньги советского кино" 16+  
06.00 Д/ф "Голубой огонёк". Битва за эфир" 16+

### РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+  
07.20 Легенды мирового кино 16+  
07.50, 13.25 Д/ф "История Китая. Марко Поло и Китай" 16+  
08.50 Х/ф "Предел возможного" 16+  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры 16+  
10.15 Открытая книга. Литератор Даниил Духовской и поэт Владимир Сергиенко о неизвестном и недавно изданном романе Эдуарда Лимонова "Москва майская" 16+  
10.45 Кино о кино 16+  
11.25 XX Век 16+  
13.00 Рэгайм, или Разорванное время. 16+  
14.15 Х/ф "Волки и овцы" 0+  
15.50 Энигма. Реми Женье 16+

16.30 Письма из провинции 16+  
17.15 Д/ф "Первые в мире" 16+  
17.30 Музыка советских композиторов. 16+  
18.20 Царская ложа 16+  
19.00 Д/ф "Пермь. Особняк Елизаветы Любимовой" 16+  
19.45 Линия жизни 16+  
20.40 "Шп16+  
21.30 Х/ф "Отчий дом" 12+  
23.10 2 Верник 2. Василий Бочарёв 16+  
00.15 Х/ф "Отряд Таганок" 6+  
01.45 Искатели 16+

### ЗВЕЗДА

05.30 Т/с "На безымянной высоте" 16+  
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+  
09.20 Ищу своих 12+  
10.05 Д/ф "Ополченцы. Мелодия памяти" 12+  
11.00 Х/ф "Строгая мужская жизнь" 12+  
13.25, 15.05, 17.15 Т/с "Боевая единица" 16+

15.00 Военные новости 16+  
18.10 ПолитУкладчик 16+  
19.40 Д/ф "Загадки века с Сергеем Медведевым" 12+  
20.30 Д/ф "Война миров" 16+  
21.20 Специальный репортаж. Что русскому смешно... 16+  
22.00 Здравствуйте, товарищи! 16+  
23.30 Музыка+ 12+  
00.55 Х/ф "Влюблен по собственному желанию" 12+  
02.20 Х/ф "Ты помнишь" 12+

### ДОМАШНИЙ

06.30 По делам несовершеннолетних 16+  
07.20, 04.40 Давай разведёмся! 16+  
08.20, 02.45 Тест на отцовство 16+  
10.35, 23.15 Д/ф "Понять. Простить" 16+  
11.35, 00.30 Д/ф "Порча" 16+  
12.45, 01.25 Д/ф "Знахарка" 16+  
13.20, 01.50 Д/ф "Верну любимого" 16+

13.55, 02.20 Д/ф "Голоса ушедших душ" 16+  
14.30 Х/ф "Чужие люди" 16+  
19.00 Х/ф "Без вины виноватая" 16+  
23.00 Гармоничная женщина 16+  
04.25 6 кадров 16+

### МАТЧ-ТВ

06.00 Лучшие из лучших 12+  
06.30 Формула-1. Гаснут огни 12+  
07.00, 12.55, 15.25 Новости 07.05, 11.30, 21.20, 00.50 Все на Матч! 12+  
07.55 Стрельба из лука. 10.00 Небесная грация 6+  
10.20 Бокс. Bare Knuckle FC. 16+  
12.35 Лица страны 12+  
13.00 Есть тема!  
14.25, 04.05 Автоспорт. Дрифт. RDS OPEN. 6+  
15.30 Смешанные единоборства. One FC.  
19.30 Х/ф "Воин" 12+  
21.55 Футбол. Чемпионат Испании.  
00.00 Евротур 12+

## СУББОТА, 13 сентября

### ПЕРВЫЙ

06.00 Доброе утро. Суббота 12+  
09.45 Слово пастыря 0+  
10.00, 12.00 Новости 10.15, 23.55 Александр Масляков. "Улыбнитесь, вспомнив обо мне..." 16+  
11.05 Вспомнить всё 12+  
12.15 Поехали! 12+  
13.05 Х/ф "Я шагаю по Москве" 12+  
14.35 Х/ф "Большая перемена" 12+  
17.05 Кто хочет стать миллионером? 12+  
18.00 Вечерние новости 18.20 Концерт Ларисы Долиной "Юбилей в кругу друзей" 12+  
21.00 Время 21.35 Клуб Веселых и Находчивых. Встреча выпускников-2025 16+  
00.45 Подкаст.Лаб 16+

### РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота 12+  
08.00 Вести. Местное время. Суббота  
08.35 По секрету всему свету 12+  
09.00 Формула еды 12+  
09.25 Пятро на одного 12+  
10.10 Сто к одному 12+  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 11.30 Наши. Военкоры 12+  
12.00 Доктор Мясников 12+  
13.00 Большие перемены 12+  
14.30, 20.50 Вести. Местное время 14.50 Юмор! Юмор! Юмор!!! 16+  
17.50 Привет, Андрей! 12+  
21.00 Х/ф "Похищенная" 16+  
00.40 К 878-летию Москвы. Юрий Башмет, Константин Хабенский, Сергей Гармаш и Полина Агуреева в большом праздничном концерте "Посвящение Москве". Трансляция из парка "Зарядье" 16+  
02.10 Х/ф "Одиночка" 12+

### НТВ

04.55 Х/ф "Повушка" 16+  
06.20 Жди меня 12+  
07.20 Смотр 16+  
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня 08.20 Поедем, поедим! 16+  
09.20 Едим дома 0+  
10.20 Главная дорога 16+  
11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым 12+  
12.00 Квартирный вопрос 0+  
13.00 Основано на реальных событиях 16+

14.00 Секрет на миллион. Марат Башаров 16+  
16.20 ЧП. Расследование 16+  
17.00 Своя игра 0+  
18.00 Следствие вели... 16+  
19.00 Центральное телевидение 16+  
20.10 ВИА Суперстар! 16+  
00.00 Ты не поверишь! 16+  
01.00 "Ч.Т.Д" с Маргаритой Симоныан 16+  
01.30 Квартирник НТВ у Маргулиса 16+  
02.35 Дачный ответ 0+  
03.30 Х/ф "Все просто" 16+

### ПЯТЫЙ

05.00 М/ф "Маша и Медведь" 0+  
05.20, 06.00, 06.40, 07.25, 08.15, 09.30, 11.30, 12.25, 13.20, 14.15, 15.05, 16.00, 18.45, 19.40, 20.30, 21.20 Т/с "Условный мент-2" 16+  
09.00 Страна советов 16+  
09.40, 10.35, 16.55, 17.50 Т/с "Условный мент-6" 16+  
22.15, 23.05, 01.55, 02.35 Т/с "Филин-4" 16+  
00.00 Известия. Главное 16+  
01.05 Светская хроника 16+  
03.20, 04.00, 04.40 Т/с "Филин" 16+

### РЕН-ТВ

05.00, 02.05 Самые шокирующие гипотезы 16+  
06.00 С бодрым утром! 16+  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+  
09.00 Минтранс 16+  
10.00 Самая полезная программа 16+  
11.00, 13.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+  
15.00 Совбез 16+  
16.00 Информационная программа 112 16+  
17.00 Документальный спецпроект 16+  
18.00 Засекреченные списки 16+  
19.00 Добровозфире 16+  
20.00 Х/ф "Наёмник" 16+  
22.00 Х/ф "Иностранец" 16+  
00.15 Х/ф "Охота на киллера" 18+

### ТНТ

07.00, 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 02.50, 03.30, 04.20, 05.10, 05.50, 06.00 Однажды в России 16+  
11.30 Кто куда 16+  
12.00, 13.00, 14.25 Битва экстрасенсов 16+  
15.55, 18.30 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+  
21.00 Большой хит 16+  
23.00 Женский стендап 18+  
00.00 Stand up 18+

### ОТВР

06.00 Это сделано в России 12+  
06.10 Х/ф "Кутузов" 12+  
08.00 Пёстрый мир 12+  
09.00, 15.50 Календарь 6+  
09.30 Всё по-взрослому 12+  
10.20 Х/ф "Покровские ворота" 12+  
12.35, 15.00, 17.00, 19.00 Новости 12.40 Х/ф "Праздник Нептуна" 12+  
13.25 Преодоление 12+  
14.05, 05.05 Большая страна 12+  
15.05 Специальный репортаж 12+  
15.20 Песня остаётся с человеком 12+  
15.35 Специальный проект ОТР "Отчий дом. Точка притяжения" 12+  
16.15 Очевидно. Вероятно 12+  
17.10 Х/ф "Старики-разбойники" 12+  
18.40 Почитаем! 12+  
19.15 Очень личное 12+  
19.55 Вспомнить всё 16+  
20.25 Х/ф "Менялы" 12+  
21.55 Х/ф "Франц" 16+  
23.45 Х/ф "Ниша" 12+  
01.20 Х/ф "Вокальные параллели" 16+  
02.25 На приёме у главного врача с Марьяной Лысенко 12+  
02.45 Х/ф "Сады осенью" 16+

### МИР

05.00, 08.55 Мультфильмы 12+  
05.45 Всё, как у людей 6+  
06.10 Рожденные в СССР 16+  
06.35 Х/ф "Девушка без адреса" 16+  
08.20 Исторический детектив 16+  
09.15 Игра в кино. Мультфильмы 16+  
10.00, 13.00, 18.00 Новости 10.10 Х/ф "Афоня" 16+  
12.00, 13.15 Х/ф "Покровские ворота" 16+  
15.05 Х/ф "Белорусский вокзал" 16+  
17.05, 18.15 Х/ф "Возвращение Святого Луки" 16+  
19.15 Х/ф "Черный принц" 16+  
21.10 Х/ф "Версия полковника Зорина" 16+  
23.00 Х/ф "Ты-мне, я-тебе" 16+  
00.40 Х/ф "Эта веселая планета" 16+  
02.10 Наше кино. История большой любви 16+  
03.25 Х/ф "Волга-Волга" 16+

### ТВЦ

06.40 Православная энциклопедия 6+

07.05 Х/ф "Московский романс" 12+  
09.00 Здоровый смысл 16+  
09.35 Смех, дрожь и видео 16+  
10.05 Мифы о еде 16+  
10.55 Просто & вкусно 6+  
11.30, 14.30, 23.35 События 11.55 Смешите меня семеро 16+  
12.45 Нехмурые люди 16+  
13.15, 14.55 Х/ф "Отель последней надежды" 12+  
17.25 Х/ф "Селфи с судьбой" 12+  
21.00 Постскрипtum 16+  
22.10 Право знать! 16+  
00.00 Д/ф "Тайная комната. Свадебный переполох" 16+  
00.45 Д/ф "Русские тайны" 16+  
01.25 Специальный репортаж 16+  
01.55 Хватит слухов! 16+  
02.20, 03.00, 03.40, 04.25, 05.05 Д/ф "Легенды эстрады" 16+

### РОССИЯ К

06.30 М/ф "Сплюшка", "Ай да Пушкин!", "Маленький рыжик" 16+  
07.25, 00.05 Х/ф "Свинарка и пастух" 0+  
08.50 Кино о кино 16+  
09.30 Мы-грамотеи! 16+  
10.15 Х/ф "По семейным обстоятельствам" 12+  
12.25 Черные дыры. Белые пятна 16+  
13.10 Земля людей 16+  
13.35, 01.30 Д/ф "Сила природы" 16+  
14.30 Рассказы из русской истории. Владимир Мединский 16+  
15.25 Большие и маленькие 16+  
17.30 Линия жизни 16+  
18.20 Х/ф "Черт с портфелем" 12+  
19.30 Новости культуры 16+  
19.50 Д/ф "Остафьево. Усадьба Вяземских" 16+  
20.20 Юрий Башмет, Константин Хабенский, Сергей Гармаш и Полина Агуреева в большом праздничном концерте "Посвящение Москве". Трансляция из парка "Зарядье" 16+  
22.00 Агора 16+  
23.00 Клуб Шаболовка 37 16+  
02.20 М/ф "Приключения Васи Куролесова", "Гром не грянет" 16+

### ЗВЕЗДА

04.40 Х/ф "Три дня в Москве" 12+  
07.00 Х/ф "Атака" 12+  
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+

09.15 Второе мнение 12+  
09.45 СССР. Знак качества 12+  
10.35 Не факт 12+  
11.05 Мужики. Сапер Дядя Саша 16+  
11.35 Легенды кино 12+  
12.30 Любовь на линии огня. Мне б только руки твоей тихо коснуться... 16+  
13.15 ПолитУкладчик 16+  
14.00 Д/ф "Москва фронту" 16+  
14.25 Д/ф "Битва оружейников" 16+  
15.20 Х/ф "Экипаж машины боевой" 12+  
16.50 Х/ф "Дело было в Пенькове" 12+  
19.20 "С днем рождения, Москва!" Праздничный концерт "Дорожного радио" 16+  
21.15 Галерея Звезд 12+  
23.20 Х/ф "Корпус генерала Шубникова" 12+  
01.15 Х/ф "Ворота в небо" 12+  
02.45 Х/ф "Жаворонок" 12+  
04.10 Х/ф "Влюблен по собственному желанию" 12+

### ДОМАШНИЙ

06.30 Х/ф "Безотцовщина" 16+  
07.00 Х/ф "Не могу сказать "Прощай" 16+  
08.45 Пять ужинов 16+  
09.00, 01.50 Т/с "Улыбка пересмешника" 16+  
19.00 Т/с "Камень желаний" 16+  
22.25, 22.55 Метод Рогова 16+  
23.25, 05.50 Х/ф "Вместе с верой" 16+  
01.20 6 кадров 16+

### МАТЧ-ТВ

06.00 Матч! Парад 16+  
07.00, 12.20 Новости 07.05, 21.00, 23.45 Все на Матч! 12+  
08.30 Летний Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России.  
10.25 Летний Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Спринт.  
12.25 Регби. Paqi Чемпионат России.  
14.30 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Казань Ринг. SMP TCR.  
15.30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига.  
18.55 Футбол. Чемпионат Италии.  
21.35 Футбол. Чемпионат Италии.  
01.00 Смешанные единоборства. UFC.  
04.00 Новости 0+  
04.05 Борьба. Чемпионат мира. 12+



## ВОСКРЕСЕНЬЕ, 14 сентября

### ПЕРВЫЙ

06.00, 10.00, 12.00 Новости  
06.10 Игрой, гармонь любимая! 12+  
06.55 Часовой 12+  
07.25 Здоровье 16+  
08.30 Золотая коллекция Союзмультфильма 0+  
09.10 Непутевые заметки 12+  
09.30 Мечталлион. Национальная Лотерея 12+  
10.15 Жизнь других 12+  
11.05 Повара на колесах 12+  
12.15 Видели видео? 0+  
13.30 Светлана Крюкова. "Мы выбираем, нас выбирают" 12+  
14.20 Х/ф "Большая перемена" 12+  
16.50 Х/ф "Уроки забвения" 12+  
18.00 Вечерние новости  
19.00 Две звезды 12+  
21.00 Время  
23.00 Т/с "Триггер" 16+  
00.00 Подкаст.Лаб 16+

### РОССИЯ 1

05.25, 02.30 Х/ф "Два мгновения любви" 12+  
07.20 В кругу друзей 12+  
08.00 Вести. Местное время. Воскресенье  
08.35 Когда все дома 12+  
09.25 Утренняя почта 12+  
10.10 Сто к одному 12+  
11.00, 14.00, 17.00 Вести  
11.30 Наши. Военкоры 12+  
12.00 К 80-летию атомной промышленности. "Путь" 12+  
13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+  
14.30 Вести. Местное время  
15.00 Аншлаг и Компания 16+  
17.50 Песни от всей души 12+  
20.00 Вести недели  
22.30 Москва. Кремль. Путин 12+  
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым 12+  
01.30 Путь 12+

### НТВ

05.05 Х/ф "Отцы" 16+

06.50 Центральное телевидение 16+  
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня  
08.20 У нас выигрывают! 12+  
10.20 Первая передача 16+  
11.00 Чудо техники 12+  
12.00 Дачный ответ 0+  
13.00 НашПотребНадзор 16+  
14.00 Однажды... 16+  
15.00 По следу монстра 16+  
16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным 16+  
17.00 Своя игра 0+  
18.00 Новые русские сенсации 16+  
19.00 Итоги недели  
20.20 Ты супер! 6+  
23.40 Звезды сошлись 16+  
01.15 Основано на реальных событиях 16+

### ПЯТЫЙ

05.00 Т/с "Филин" 16+  
05.20, 06.10, 07.00, 08.00 Т/с "Призрак" 16+  
09.00 Фирменный рецепт 12+  
09.30, 10.25, 11.20, 12.15, 13.05, 14.00, 15.00, 15.55, 16.45, 17.40, 18.40, 19.30, 20.20, 21.15, 22.05 Т/с "Следопыт" 16+  
23.00, 23.40, 00.05, 00.40 Т/с "Разговор" 12+  
01.10, 01.50, 02.25, 03.05 Т/с "48 часов" 16+

### РЕН-ТВ

05.00, 23.55 Самые шокирующие гипотезы 16+  
06.00 С бодрым утром! 16+  
08.30, 12.30, 16.30 Новости 16+  
08.55 Самая народная программа 16+  
09.25 Знаете ли вы, что? 16+  
10.25 Наука и техника 16+  
11.30 Д/ф "Легенды и мифы" 16+  
12.55 Неизвестная история 16+  
14.00 Купи-продай 16+  
14.55 Безумные факты 16+  
16.00 Информационная программа 112 16+  
16.55 Х/ф "Тонка со временем" 16+  
18.30 Х/ф "Всевидающее око" 16+  
20.30 Х/ф "Переводчик" 16+  
23.00 Итоговая программа 16+

### ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 04.20, 05.05, 05.50 Оджанды в России 16+  
09.30 Время завтрака 16+  
11.00, 12.45, 14.20 Битва экстрасенсов 16+  
15.55 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+  
18.30 Большой куш. Банкок 16+  
21.00 Погоня 16+  
23.00 Шоу Воли 16+  
00.00 Большой хит 16+

### ОТВР

06.00 Х/ф "Правила игры" 12+  
07.45 От прав к возможностям 12+  
08.00 Пёстрый мир 12+  
09.00, 16.00 Календарь 6+  
09.30 Всё по-взрослому 12+  
10.30, 04.00 На приёме у главного врача с Марьяной Лысенко 12+  
11.25, 12.05, 00.20 Х/ф "Рейбекка" 16+  
12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 21.00 Новости  
13.50 Специальный проект ОТР "Конструкторы будущего" 12+  
14.05 Большая страна 12+  
15.05 Моя история 16+  
16.30 Свет и тени 16+  
17.10 Х/ф "Средь бела дня..." 12+  
18.40 Почитаем! 12+  
19.15 Клуб главных редакторов с Павлом Гусевым 12+  
20.15, 21.10 Х/ф "Пацаны" 12+  
22.00 Х/ф "Сады осенью" 16+  
00.00 Д/ф "Стоит лишь тети-ву натянуть..." 16+

### МИР

05.00 Мультфильмы 12+  
06.55 Х/ф "Ночное происшествие" 16+  
08.40 Пять причин поехать в... 12+  
08.55 Диктор делает 16+  
09.30 Фазенда Лайф 6+  
10.00, 13.00 Новости  
10.10, 13.15, 19.00 Т/с "Апостол" 16+  
18.00, 00.00 Вместе 16+  
01.00 Х/ф "Белорусский вокзал" 16+  
02.40 Наше кино. 16+

### ТВЦ

05.45 Х/ф "Опасный круиз" 12+  
07.20 Х/ф "Высота" 0+  
09.05 Х/ф "Дедушка без адреса" 16+  
10.55 Полезная программа 6+  
11.30, 00.20 События  
11.55 Наша смешная жизнь 16+  
12.45 Х/ф "Самая обаятельная и привлекательная" 12+  
14.30 Московская неделя  
15.00 Хроники московского быта 12+  
15.55 Д/ф "Настоящий детектив. Дело Фокса" 16+  
16.40 Д/ф "Следствие ведёт КГБ" 16+  
17.30 Т/с "Сразу после сотворения мира" 16+  
21.40, 00.35 Х/ф "Где-то на краю света" 12+  
01.20 Петровка, 38 16+

### РОССИЯ К

06.30 М/ф "Молодильные яблоки", "Тайна третьей планеты" 16+  
07.45 Х/ф "Черт с портфелем" 12+  
08.55, 01.50 Диалоги о животных 16+  
09.40 Д/ф "Его назвали Гением. Геннадий Юхтин" 16+  
10.20 Х/ф "Тайна золотой горы" 16+  
11.30 Метод Сократа 16+  
12.15 Неизвестные маршруты России 16+  
12.55 Невский ковчег. Теория невозможного 16+  
13.25 Д/ф "Элементы" с Людмилой Сягаевой. "Мелкие истории" 16+  
13.50 "Страдалец до Голгофы". 16+  
15.05, 00.30 Х/ф "Свет за шторами" 12+  
16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком 16+  
17.15 Романтика романа 16+  
18.10 Д/ф "Антонин Капустин-создатель Русской Палестины" 16+  
19.30, 19.45 Новости культуры 16+  
20.25 Х/ф "По семейным обстоятельствам" 12+

22.40 Летний фестиваль Дениса Мацуева. 16+  
23.50 "Кинескоп". 16+

### ЗВЕЗДА

05.45 Х/ф "Строгая мужская жизнь" 12+  
07.35 Х/ф "Экипаж машины боевой" 12+  
09.00 Новости недели 16+  
09.25 Служу России 12+  
09.55 Военная приемка 12+  
10.40, 11.30 Легенды армии 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 материалы" 16+  
16.30 Д/ф "Загадки века" 12+  
17.20 Специальный репортаж 16+  
18.00 Главное 16+  
19.40 Д/ф "Танки Второй мировой войны" 16+  
21.15 "За труды и Отечество". 6+  
23.00 Фетисов 12+  
23.55 Х/ф "Дело было в Пенькове" 12+

### ДОМАШНИЙ

06.30 Х/ф "Вместе с верой" 16+  
07.40 Т/с "Условия контракта" 16+  
13.15 Т/с "Условия контракта-2" 16+  
19.00 Т/с "Камень желаний" 16+  
22.30 Х/ф "Мужчина в моей голове" 16+  
00.45 Х/ф "Безотцовщина" 16+

### МАТЧ-ТВ

06.00 Матч! Парад 16+  
07.00 Новости  
07.05, 16.25, 01.05 Все на Матч! 12+  
08.30, 10.50 Летний Биатлон. 12.45 Автоспорт. Чемпионат России.  
13.45, 01.55 Лёгкая атлетика. Чемпионат мира.  
16.45 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига.  
19.00 Борьба. Чемпионат мира.  
20.40 Смешанные единоборства. АСА.  
21.55 Футбол. Чемпионат Испании.  
00.00 После Футбола 16+

## Секреты, чтобы не рассыпать плоды. Как правильно собрать бобовые



Многие начинающие огородники сталкиваются с трудностями при сборе урожая бобовых, потому что при высыхании их бобов семена легко высыплются. **Агроном Денис Терентьев рассказывает, на что обратить внимание.**

Самое главное — надо тщательно присматриваться к растениям разных видов и сортов бобовых и собирать урожай выборочно. Оптимальное время для уборки — когда растение полностью пожелтело и начало активно сбрасывать листья. В этот момент стручки легко обрываются, а семена остаются внутри и отлично дозариваются.

«После сбора их раскладывают на открытом воздухе под солнечными лучами для подсушивания, — подчеркивает эксперт. — А когда плоды подсохнут, их помещают в плотный мешок и слегка побивают палкой, после чего обмолоченные семена отделяют в миске простым встряхиванием. Зерна опускаются на дно, а пустые створки остаются сверху».

И, наконец, наступает время окончательного очищения. Его проводят с помощью провеивания на ветру.

## Садовод Ганичкина рассказала, как сохранить урожай до весны

Для того, чтобы овощи, фрукты и ягоды радовали не только в сезон, важно правильно их хранить. Садовод Октябрина Ганичкина рассказала, какие продукты стоит консервировать, и какие способы хранения наиболее эффективны.

По словам эксперта, в этот период лучше всего заготавливать помидоры, огурцы, кабачки и патиссоны. Она отметила, что солёные кабачки могут получаться вкуснее привычных маринованных огурцов.

Ганичкина пояснила, что оптимальные условия для хранения овощей и консервации обеспечивает погреб — там заготовки способны сохраняться до двух лет. Однако возможен и другой вариант: хранение на балконе в бумажных мешках. Такая упаковка позволяет воздуху свободно циркулировать, что препятствует гниению. В отличие от полиэтиленовых или тканевых пакетов, где накапливается конденсат, бумага

создаёт комфортный температурный режим в пределах +2...+3 градусов. В таких условиях можно хранить свёклу, морковь и картофель как минимум до декабря, а при тёплой зиме — даже дольше. Арбузы, по её словам, также хорошо сохраняются на балконе, если накрыть их тканью для уменьшения испарения влаги.

Отдельные культуры требуют иного подхода. Так, кабачки, тыквы, лук и чеснок лучше хранить в квартире — в кладовке или других сухих местах. Особенно долго, как подчеркнула специалист, сохраняются крупные чёрные кабачки-цукини, если их срезать вместе с плодоножкой: они могут пролежать до весны. Лук и чеснок, напротив, не стоит держать на кухне из-за повышенной влажности и испарений во время готовки — это приведёт к прорастанию. Их оптимально хранить при температуре +16...+18 градусов в сухом помещении.

Кроме того, ягоды и зелень, по словам садовода, можно заморозить в морозильной камере, что позволяет значительно продлить срок их использования.

■ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫВАТЬ

Невинных жертв террора вечно будем помнить...

Терроризм - это одна из самых опасных и масштабных угроз человеческой жизни. Идейные боевики и фанатики-смертники не просто убивают и калечат. В своем стремлении получить власть они устраивают общественный резонанс любыми путями, пытаются воздействовать на психологическое состояние людей. С целью противостояния данной идеологии насилия в РФ учреждена памятная дата.

День солидарности в борьбе с терроризмом ежегодно отмечается в Российской Федерации 3 сентября. Благодаря Президенту страны В. В. Путину, 21

июля 2005 г. он был добавлен в список памятных дат поправкой к Федеральному закону № 32-ФЗ «О днях воинской славы (победных днях) России» от 13 марта 1995 года.

3 сентября - день траура по всем жертвам терактов, а также тем, кто погиб, выполняя свой долг в ходе спасательных операций. В День солидарности в борьбе с терроризмом жители РФ несут цветы к памятникам и мемориалам погибших от рук террористов, принимают участие в траурных шествиях и мероприятиях, вспоминая всех потерпевших. Это отражает сплоченность общества и государства против данной идеологии насилия, которая является угрозой международного масштаба.

Событие неразрывно связано с сен-

тябрьской трагедией 2004 года в Беслане, когда день знаний стал для многих днем траура и скорби. Это общая трагедия для всех жителей России и других государств, когда терроризм очень наглядно продемонстрировал свою звериную жестокость.

Каждый год 3 сентября ровно в 13:05 (время детонации первой бомбы в спортзале школы) в мемориальном комплексе Беслана после удара колокола в небо взлетают 335 белых шаров, символизирующих души погибших. Перед разрушенным зданием школы вечером зажигают свечи, которые горят до утра.

В День солидарности борьбы с терроризмом россияне вспоминают всех погибших в ходе террористических актов: в Буденновске, Беслане, Первомай-

ском, Волгограде, Москве, Владикавказе, Нальчике, Махачкале, Волгодонске и других городах. Общее горе и боль сближают людей и укрепляют их желание бороться с любыми проявлениями террора в мире.

Рост активности антитеррористических организаций, благодаря поддержке государства, позволяет предупреждать и пресекать разрастание экстремизма и террора в обществе, лишая преступников возможностей осуществлять свои злодеяния. Сотрудниками спецслужб, по словам руководителя ФСБ Александра Бортникова, с января по август 2025 года было предотвращено 172 террористических акта.

По материалам открытых источников статью подготовил Виктор Московский

■ ОФИЦИАЛЬНО

**РАСПОРЯЖЕНИЕ № 216**  
**26 августа 2025 г.**  
**О мерах по обеспечению призыва граждан Российской Федерации на военную службу осенью 2025 года в Майском муниципальном районе**

В соответствии с Федеральным законом от 28 марта 1998 года № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», в целях обеспечения призыва граждан 1995-2007 годов рождения, не достигших 30 лет и не пребывающих в запасе, на военную службу осенью 2025 года:

1. Организовать на территории Майского муниципального района работу призывной комиссии по проведению призыва граждан на военную службу осенью 2025 года (далее – призывная комиссия).
2. Определить местом работы призывной комиссии здание МУ ДО «ДШИ им. З. Н. Контер», расположенное по адресу: КБР, г. Майский, ул. Энгельса, 69 (по согласованию с директором МУ ДО «ДШИ им. З. Н. Контер» Куриловой А. П.).
3. Директору МУ ДО «ДШИ им. З. Н. Контер» Куриловой А. П. обеспечить создание условий для работы призывной комиссии.
4. Рекомендовать главному врачу ГБУЗ «Центральная районная больница» Майского муниципального района Саральпову Т. Х.:
  - 1) Принять меры по:
    - исключению отправки к местам прохождения службы инфицированных граждан;
    - проведению на призывном пункте района тестирования;
    - обработке медицинских проб граждан, подлежащих отправке в войска;
    - выделению автомобиля для доставки медицинских проб граждан в специализированные диагностические лаборатории, с учетом ограничения по времени хранения исследуемых материалов.
  - 2) Обеспечить:
    - укомплектованность медицинской комиссии, задействованной для медицинского освидетельствования граждан при призыве на военную службу, врачами-специалистами и медицинским персоналом, а также их доставку к месту работы призывной комиссии;
    - медицинских сотрудников, привлекаемых для медицинского освидетельствования призывников, граждан, прибывающих на мероприятия призыва, средствами защиты органов дыхания (масками одноразовыми), тестами для выявления инфекций.
  5. Рекомендовать главам местных администраций городского и сельских поселений Майского муниципального района обеспечить своевременную явку граждан мужского пола на призывную комиссию.
  6. Рекомендовать начальнику ОМВД России по Майскому району Кабардино-Балкарской Республики Белякову К. Е. в пределах своей компетенции оказывать содействие в розыске граждан мужского пола, уклоняющихся от призыва на военную службу.
  7. Главному редактору МУ газеты «Майские новости» Герасимовой С. М. организовать освещение вопросов, связанных с призывом граждан на военную службу.
  8. Настоящее распоряжение подлежит размещению на официальном сайте местной администрации Майского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
  9. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на заместителя главы местной администрации Майского муниципального района по социальным вопросам О. И. Бездудную.

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

■ ПРЕСС-РЕЛИЗ

Показания приборов учета электроэнергии необходимо передавать



**Филиал «Россети Северный Кавказ» - «Каббалкэнерго» напоминает о необходимости ежемесячной передачи показаний приборов учета с 23 по 25 число, и оплаты потребленной электроэнергии до 10 числа месяца, следующего за расчетным.**

Сделать это можно в «личном кабинете», в мобильном приложении «Свет Онлайн», доступном для скачивания на RuStore, GooglePlay и AppStore, а также в кассах энергокомпаний, работающих в будние дни с 8:00 до 17:00 часов по адресу: г. Майский, ул. Трудовая, 25 «А»,

тел: 8 (86633) 7-22-01; 7-25-11.

Специалисты «Каббалкэнерго» призывают потребителей строго соблюдать платежную дисциплину. Просрочка платежей на срок от 31 до 90 дней влечет за собой начисление пени, составляющей 1/300 ставки рефинансирования Центрального банка России.

Начиная с 91 дня просрочки сумма пени возрастает до 1/130 ставки рефинансирования Центробанка.

Кроме того, недобросовестные потребители электроэнергии рискуют быть ограниченными в электроснабжении за долги. В этом случае, помимо суммы основного долга, им придется возместить расходы на отключение и подключение к электрическим сетям.

Группа «Россети» – один из крупнейших в мире электросетевых холдингов, обеспечивающий электроснабжение потребителей в 82 регионах России. В управлении находятся более 2,57 млн км линий электропередачи и электрические подстанции общей мощностью 886 тыс. МВА.

По сетям группы «Россети» передается более 80 % всей вырабатываемой в стране электроэнергии. В ее состав входят 45 дочерних и зависимых

обществ, в том числе 18 сетевых компаний. Списочная численность работников всех компаний составила более 234,5 тыс. человек.

Контролирующим акционером материнской компании – ПАО «Россети» – является государство в лице Федерального агентства по управлению государственным имуществом.

Публичное акционерное общество «Россети Северный Кавказ» (ПАО «Россети Северный Кавказ») обеспечивает передачу электроэнергии по сетям напряжением от 0,4 до 110 кВ на территории Северо-Кавказского федерального округа. В составе компании – шесть филиалов и два управляемых общества. Входит в группу «Россети».

ПАО «Россети Северный Кавказ» и управляемые общества осуществляют электроснабжение на территории более 170,4 тыс. кв. км с населением свыше 10,3 млн человек.

Производственный потенциал составляет 33,444 тыс. подстанций общей мощностью 20 335 МВА. Протяженность ЛЭП – более 142,078 тыс. км.

Телефон «горячей линии»: 8-800-220-0-220 (звонок по России бесплатный).

**ПАО «Россети Северный Кавказ»**

■ ПОЯСНЯЕМ

Новый ГОСТ для школьной формы

**Бордовые юбка и пиджак, блузка с кружевным воротником - для девочек, тёмный костюм с голубой рубашкой и синим галстуком - для мальчиков. Такую форму, произведённую по новому ГОСТу, представили в Минпросвещения.**

Обязаны ли дети носить именно бордовую юбку, пиджак или тёмный костюм с голубой рубашкой?

Нет. Представленная форма - это всего лишь пример, который показали в Минпросвещения. У каждой школы



и родителей остаётся свобода выбора фасона и цвета.

**Что же тогда определяет ГОСТ?**

Главное требование касается качества материалов. Стандарт фиксирует показатели воздухопроницаемости, влагопоглощения, прочности и износостойкости. Проще говоря, одежда должна «дышать», не вызывать аллергии и быть удобной для ребёнка.

**Как понять, что форма действительно безопасная?**

На этикетке ищите точный номер: ГОСТ Р 71582-2024. Это гарантия, что ткань проверена, не линяет, не имеет постороннего запаха и прослужит долго.

**Telegram канал администрации Майского района**

■ НКО

Взаимодействие с партнерами

**Как уже сообщалось ранее, Общественный фонд поддержки и развития молодежной политики, культуры и спорта Майского района «Олимп» одержал победу во Всероссийском конкурсе молодежных проектов для некоммерческих организаций на реализацию мероприятий по сохранению исторической памяти и гражданскому воспитанию в 2025 году Федерального агентства по делам молодежи.**

Реализация проекта «Военно-патриотический марафон «Русский характер», вступает в активную стадию. Организована и проведена встреча с потенциальными партнерами проекта. Это важный этап, который значительно повышает шансы на успех.

Обсуждение совместных интересов и получение обратной связи позволили создать прочную основу для дальнейшего развития и проведения мероприятий проекта.

**Наш корр.**

К СВЕДЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ

Уважаемые абоненты, напоминаем, что вы можете получать квитанции на оплату взносов по капитальному ремонту на электронную почту.

Для этого вам необходимо перейти на наш официальный сайт <https://kapremontkbr.ru>, открыть раздел «получать квитанции на эл.почту» и заполнить форму.

Для заполнения формы вам необходимо знать номер лицевого счёта. Также вы можете написать заявление и направить его нам по номеру WhatsApp 8 967 425-15-16 или по адресу: г. Нальчик, ул. Горького, 17 "А".

Всю информацию по вашему л/с вы можете узнать по телефонам: 8-800-700-64-12, 42-56-29, по электронной почте: [regoperator.07@mail.ru](mailto:regoperator.07@mail.ru) или по адресу: г. Нальчик, ул. Горького, 17 "А".

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

**НФ "Региональный оператор капитального ремонта многоквартирных домов КБР"**



ЭХО  
СОБЫТИЯ

# Под гордым знаменем России

Городская площадь вновь ожила, окрасившись в яркие цвета праздника. Культработники ДК «Россия» подарили жителям замечательную концертную программу «Под гордым знаменем России», которая объединила поколения и наполнила сердца гордостью за свою страну

**Наши артисты, как всегда, превзошли все ожидания, создав неповторимую атмосферу торжества. Со сцены звучали любимые многими песни о России, её красоте, величии и силе. Музыкальные композиции о любви к Отечеству, о гордости за свой флаг и народ.**

Артисты разных возрастов и жанров щедро делились своим талантом, даря зрителям радость и вдохновение. Чувство единения и гармонии витало в воздухе, объединяя всех присутствующих в общем порыве патриотизма. Юные активисты и волонтеры из Молодежного центра помогали создавать праздничное настроение.

Одним из самых трогательных и значимых моментов мероприятия стала торжественная церемония вручения паспортов, организованная Движением Первых. В этот важный день юные граждане России получили свой главный документ из рук достойного человека – участника специальной военной операции, кавалера орденов Жукова и Суворова Алексея Гайды. Его присутствие и напутственные слова стали настоящим символом преемственности поколений, связи времен и нерушимой силы духа нашей страны.

Концертная программа «Под гордым знаменем России» не просто подарила горожанам прекрасный вечер, она напомнила о важности единства, патриотизма и любви к своей Родине. Такие мероприятия, безусловно,

играют огромную роль в воспитании молодого поколения и формировании чувства гордости за свою страну.

*Пресс-служба местной администрации  
Майского муниципального района*

ВЕРНОСТЬ  
ТРАДИЦИЯМ

## Слет казачьей молодежи

**На территории научно-исследовательского центра «Камата», расположенного в горной части Дигории Ирафского района Республики Северная Осетия-Алания, с 18 по 23 августа 2025 года прошел слёт казачьей молодежи, в котором приняли участие казацата из Майского и Моздока.**

Инициатором проведения данного слёта стал атаман Владикавказского городского казачьего общества, входящего в Аланское республиканское окружное казачье общество в составе Терского войскового казачьего общества, Александр Владимирович Григорьев и учредитель научно-исследовательского центра «Камата» Сергей Александрович Селезнёв.

НИЦ «Камата» - это научно-исследовательский центр, который создан с целью изучения горных территорий, а именно, как они формировались, как они осваивались человеком, и как сегодня создать условия для устойчивого развития этих территорий, чтобы способствовать гармоничному их повторному освоению.

Горы РСО-Алании - это не только белоснежные пики, серебряные косы водопадов, фирновые льды древних

ледников. Это, в первую очередь, истории судеб людей, запечатленные в камне древних поселений. К сожалению, многие из них сейчас представляют собой заброшенные руины, хотя в некоторых поселениях старые горские дома выглядят так, что если пустить в них хорошую хозяйку на пол дня с веником и тряпкой, в этом доме станет снова чисто, уютно и тепло.

Казачата за время слёта провели время с пользой не только для себя, они

очистили и укрепили старую туристическую тропу к местному водопаду, чтобы люди, прибывающие к нему, были в безопасности и смогли насладиться красотой здешних мест.

Проходя пешие горные маршруты, казачата узнали много нового о горной Дигории, о том, как жили и работали в горах люди, как защищали свой кров и семью, как любили и дружили, какие легенды слагали о своих предках и богах, в которых верили.

Кроме того, участники слёта смогли подружиться и понять, что такое взаимовыручка, работа в команде, получить понятие о справедливости, чести и достоинстве. Искренние разговоры под звёздным небом у костра, душевные песни под гитару, ответы на многие вопросы и размышления о многом гармонично дополнили программу слёта.

Огромная благодарность инициаторам и участникам слёта!

*Н. Бобров*



# Ее гордость и смысл жизни

За пятидесятилетнюю историю спортивной школы из ее стен вышло немало воспитанников, которые навсегда связали свою жизнь со спортом. Многие из них, окончив физкультурные вузы, возвращаются сюда уже в качестве преподавателей.

Одной из первых учениц школы была и тренер по легкой атлетике Наталья Москалец.

В 12 лет ее привели в детско-юношескую спортивную школу. Первым тренером стал Александр Колесников, который и воспитал в ней любовь к спорту.

По окончании школы Наталья поступила в Краснодарский институт физкультуры, окончила его по специальности «легкая атлетика». Первый свой опыт работы с детьми получила, работая в одной из школ в Кировской области учителем физической культуры.

Так случилось, что в 1995 году Наталья вернулась в Майский, стала тренером в родной спортивной школе.

Насколько удачно сложилась профессиональная жизнь тренера, можно судить лишь по заслугам ее учеников.

Наталья Николаевна есть, чем гордиться. Многие ее воспитанники добиваются высоких результатов в соревнованиях самого высокого уровня.

Самая яркая звездочка тренера – Екатерина Шаповалова. Первые победы девочки были завоеваны в районных соревнованиях и республиканских первенствах. Далее – победы в региональных и всероссийских соревнованиях, выполнение норматива мастера спорта, победы в составе сборной команды России среди юниоров.

Победителями и призерами соревнований в разные годы были и

используются всевозможные спортивные снаряды, оборудование, тренажеры, приспособления для обучения двигательным действиям, формирования знаний, повышения моторной плотности.

Все это способствует улучшению спортивных результатов обучающихся, дальнейшему развитию их физических качеств и технико-тактического мастерства, а также выделению наиболее перспективных спортсменов, способных прогрессировать и в условиях интенсивных тренировок, и в напряженных условиях соревнований без ущерба для здоровья. Опыт ее работы обобщен на районном уровне.

Далеко за пределами прославляют имя своего тренера воспитанники Наталья Москалец. Поэтому и невозможно не отметить заслуги тренера. Наталья Николаевна стала победителем Всероссийского конкурса «Лучший детский тренер», награждена Благодарностью Министерства спорта РФ, Благодарностью председателя Парламента Кабардино-Балкарской Республики, Почетными грамотами Министерства образования и науки КБР, Министерства спорта КБР, имеет высшую квалификационную категорию, квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья первой категории», участвует в судействе межрегиональных и республиканских соревнований.

И в этот юбилейный для Натальи Николаевны год главной наградой остаются ее воспитанники – гордость и смысл жизни. Знания, опыт, влюбленность в свою работу помогают ей воспитывать в своих учениках умение преодолевать все трудности напряженных тренировок, одерживать победы над собой и достигать таких результатов, о которых можно только мечтать. И пусть не все они станут великими спортсменами, но они будут всесторонне развитыми, сильными и смелыми людьми.

Н. Голомидова



другие подопечные тренера – Артем Силаченко, Сергей Швецов, Данил Крючков, Сергей Ременюк, Артем Крохин, Евгений Рязанцев, Николай Котляров, Анна Сиднева, Полина Путря, Татьяна Петрова и многие другие.

Накопленный профессиональный опыт позволяет Наталье Николаевне обеспечивать не только эффективность тренировочного процесса, но и внедрять инновационные методы и технологии в развитие физических качеств обучающихся.

Ею разработана методика, основанная на системном воздействии на организм обучающихся упражнений различной направленности. В процессе тренировки ею

## Знаменательная дата

В числе семейных пар, которых чествовали в ДК станицы Котляревской на празднике семьи, любви и верности, были Таисия Васильевна и Анатолий Николаевич Сухинины.

В августе они отметили пятьдесят лет супружеской жизни.

Конечно все, кто знает эту замечательную семью, тепло и сердечно поздравили с полувековым юбилеем чету Сухининых. Слова признательности и благодарности за добросовестный труд, активную общественную деятельность в адрес юбиляров прозвучали от депутата Парламента КБР, председателя СХПК «Красная нива» Виталия Токаря, и. о. главы местной администрации станицы Котляревской Дмитрия Складорова, представителей общественности и станичников.

Таисия Васильевна родилась в Майском, окончила школу № 1. Ее мама была уроженкой станицы Котляревской, там же жила и бабушка Таисии. С течением времени семья переехала в Котляревскую. И в соседях у них оказалась семья Сухининых!

Анатолию Сухинину приглянулась красивая и боевая девчонка. Но, как рассказывает Таисия Васильевна, встречи под лунной и походы на танцы пришлось отложить из-за ее юного возраста.

Между тем Анатолий окончил Минераловодское железнодорожное училище и получил профессию электромонтера по обслуживанию и ремонту устройств сигнализации, централизации и блокировки. Некоторое время работал на железнодорожной станции «Котляревская». Был призван на армейскую службу. После демобилизации Сухинин вернулся на прежнее место работы.

Молодые люди начали встречаться. 9 августа 1975 года Анатолий и Таисия стали супругами.

Таисия Васильевна окончила Орджоникидзевский финансовый техникум, работала на заводе электровакуумного машиностроения старшим бухгалтером материального отдела. За отличное выполнение служебных

обязанностей неоднократно награждалась почетными грамотами и ценными подарками. Занималась она и общественной деятельностью, была членом профкома, женсовета.

И сейчас, будучи на заслуженном отдыхе, Таисия Васильевна занимает активную жизненную позицию. С 2008 года возглавляет женсовет ст. Котляревской, с 2012 года является депутатом Совета местного самоуправления станицы. Таисия Васильевна награждалась почетными грамотами местной администрации Майского муниципального района, станичной администрации, Совета пенсионеров Майского района, РОО «Союз женщин КБР».

Таисия Сухинина участвует в волонтерском движении, принимает участие в сборе вещей и продуктов для наших бойцов, воюющих в зоне СВО. Она всегда готова прийти на помощь, внимательна и заботлива по отношению к старшему поколению, помогает церкви в ремонтно-строительных работах. Таисия Сухинина – почетный житель станицы Котляревской.

Стремление к добрым делам, желание быть востребованной, активное участие в жизни станицы и её жителей – вот жизненное кредо Таисии Васильевны. Кто-то из жителей станицы сказал: «Кто не знает Таечку? Таю знают все!»

Несомненно, такие слова относятся к тем людям, которые в первую очередь живут интересами и заботами окружающих, ставя общественные проблемы выше собственных.

Супруги Сухинины вырастили и воспитали замечательного сына – Андрея, помогли ему получить высшее



образование. Причем, у Андрея Анатольевича два диплома – он и юрист, и специалист в области компьютерной техники. В настоящее время он работает ведущим специалистом управления жилищно-коммунального хозяйства местной администрации Майского муниципального района. По словам Сухининых-старших, хотя сын с семьей живет отдельно от родителей, но не забывает о них, помогает во всем.

Виктор Авилов



## УВАЖАЕМЫЕ ЖИЛЬЦЫ И СОБСТВЕННИКИ ЗДАНИЙ!

10 СЕНТЯБРЯ 2025 г. будет проводиться опрессовка трубопровода теплотрасс г. Майского (микрорайонов и ГППЗ). Необходимо проверить закрытие запорной арматуры тепловых узлов и другой арматуры внутридомовой инженерной системы отопления.

Для недопущения материального ущерба гражданам, жильцам и собственникам зданий, по причине возможной негерметичности или порывов внутридомовой инженерной системы отопления - **ваше присутствие дома в день опрессовки обязательно!**

В случае возникновения каких-либо вопросов по опрессовке, обращаться по тел: 22-4-52, г. Майский, МП ММР «Теплосбыт».

272(1)

■ С ЗАБОТОЙ  
О ДЕТАХОрганизация  
школьного питания

Вопросы организации питания школьников являются приоритетными при осуществлении государственного санитарно-эпидемиологического надзора.

Обеспечение детей горячим питанием во время пребывания в школе – важное условие для поддержания их здоровья.

Из-за повышенной умственной и физической активности ученикам начальных, средних и старших классов необходимо регулярно пополнять запасы питательных веществ в организме. Поэтому такие значительные энергетические затраты необходимо ежедневно компенсировать соответствующим меню с горячими и полезными блюдами.

Согласно санитарным правилам и нормам еда в образовательном учреждении должна быть полезной. Такое требование относится и к способу приготовления блюд. В продуктах должно быть минимальное количество соли, сахара, а также насыщенных жиров. Детям рекомендованы вареные и тушеные блюда, так как жареная пища содержит высокую концентрацию вредных для здоровья веществ.

Ежегодно меню в образовательных учреждениях меняется. Это происходит на основании СанПиН, а также с учетом вкусовых предпочтений обучающихся. В школах должны следить за тем, что больше нравится детям, какая еда не съедается, и к каким блюдам больше критики.

Рацион школьников подбирается в соответствии с их возрастом. Он должен удовлетворять потребности детского организма с учетом интенсивного роста и высоких умственных нагрузок.

## Основные требования к питанию школьников.

Наличие белковой пищи в меню. К ней относятся: продукты из мяса, молока, яиц, рыбы. Питание должно быть сбалансированным, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов. Недопустимо подавать одно и то же блюдо в течение нескольких дней. Меню должно быть разнообразным.

Жиры должны на 30 % иметь растительное происхождение. Необходимо, чтобы более 50 % белка имело животное происхождение. Обучающийся ежедневно должен употреблять не менее 10-20 г пищевых волокон, поэтому часто в школьное меню можно встретить цельнозерновой хлеб, овощи и бобовые.

Расписание завтраков, обедов и их продолжительность регулируются санитарными

правилами и нормами, а также нормативными актами школы. Составление расписания входит в обязанность образовательного учреждения. Продолжительность завтрака составляет 20 минут, обеда – 30.

Помещение столовой должно соответствовать требованиям санитарных правил, материал посуды, инвентаря и оборудования - отвечать определенным гигиеническим параметрам.

Как и любые работники общественного питания, школьные повара должны иметь медицинские книжки. У сотрудников пищеблока, непосредственно контактирующих с пищевой продукцией и занятых в приготовлении блюд, не должно быть гнойничковых заболеваний кожи рук и открытых поверхностей тела, а также признаков инфекционных заболеваний. Для допуска к работе проводится их ежедневный осмотр школьным медиком либо назначенным ответственным лицом.

Работники столовой обязаны использовать одноразовые перчатки при порционировании блюд, приготовлении холодных закусок, салатов и менять их согласно инструкции.

В пищеблоке для сырья и готовых к употреблению блюд должно использоваться раздельное технологическое и холодильное оборудование, производственные столы, разделочный инвентарь, упаковка и кухонная посуда.

В конце рабочего дня вся посуда, столовые приборы и подносы должны быть вымыты в посудомоечных машинах с использованием режимов обработки, обеспечивающих дезинфекцию, либо вручную с обработкой дезинфицирующими средствами. При этом для мытья кухонной, столовой посуды и разделочного инвентаря должны использоваться разные ёмкости.

С 4 по 15 сентября 2025 года работает «горячая линия» по вопросам организации питания в школах. По всем интересующим вопросам обращаться в филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в КБР» по г. Прохладный, Прохладненскому, Терскому и Майскому районам, расположенный по адресу: КБР, г. Прохладный, ул. Остапенко, дом 14., или по тел.: 8 (86631) 7-57-93, 8 (86631) 7-57-80.

В письменной форме вопросы можно отправлять на электронную почту: fguz\_proh@mail.ru

**О. Тихова, врач-консультант по СГОН ФБУЗ «ЦГиЭ в КБР» по г. Прохладный, Прохладненскому, Терскому и Майскому районам**

## Управление Росгвардии по КБР информирует

Владельцы оружия могут передавать его для нужд специальной военной операции (СВО) в территориальный орган Росгвардии или в подразделения лицензионно-разрешительной работы, офисы которых расположены во всех муниципальных районах Кабардино-Балкарской Республики.

Оружие, сдаваемое для нужд СВО, должно быть технически исправным. Наиболее востребованным для использования в рамках СВО выступает отечественное и иностранное огнестрельное гладкоствольное многозарядное оружие калибров 12/70, 12/76, также востребовано огнестрельное нарезное длинноствольное оружие отечественного или иностранного производства калибров 7.62 мм, 8.6 мм, 12.7 мм.

Кроме того, владельцы оружия могут передать оружие участвующим в СВО бойцам через процедуру его пожертвования. Она заключается в передаче оружия конкретной воинской части после уведомления, можно при личном посещении подразделения лицензионно-разрешительной работы, а также через портал «Госуслуги». Предварительная запись не требуется.

Подразделения лицензионно-разрешительной работы Управления Росгвардии по Кабардино-Балкарии расположены по следующим адресам:

- г. Прохладный, ул. Ленина, д. 153;
- г. Терек, ул. Канкошева, д. 61;
- г. Майский, ул. Трудовая, д. 56.

Телефон для справок: 8-928-078-19-77.

## КАКОЕ ОРУЖИЕ НАИБОЛЕЕ ВОСТРЕБОВАНО?

Наиболее востребованным для использования в рамках СВО выступает отечественное и иностранное огнестрельное гладкоствольное многозарядное оружие калибров 12/70, 12/76.

Также востребовано огнестрельное нарезное длинноствольное оружие отечественного или иностранного производства калибров 7,62 мм, 8,6 мм, 12,7 мм.

■ К СВЕДЕНИЮ  
ГРАЖДАН

## Профилактика

## квартирных краж

Многие граждане считают, что установив на входную дверь сложные замки, они тем самым обезопасят себя от проникновения преступников, но не стоит заблуждаться на этот счет.

Как показывает практика, опытные «домушники» обходят стороной квартиры, оборудованные средствами охранной сигнализации, и отдают предпочтение тем, где их не ждет какая-либо ощутимая угроза.

Есть несколько простых рекомендаций, которые позволят сохранить свое имущество:

входные двери подъезда и квартиры должны быть исправны и надежно закрываться;

выходы на чердак, крышу должны быть исправны и постоянно закрыты на замки;

в подъезде дома, а также в общем тамбуре должно быть исправное электроосвещение; не следует допускать скопления корреспонденции в почтовом ящике, в том числе при длительном отсутствии жильцов (командировка, отпуск), так как это может привлечь преступников.

А самый надежный способ оградить свое жилище от воров – это доверить его защиту полицейским.

И, главное, помните: у преступников нет выходных. Будьте бдительны!

■ ВНИМАНИЮ  
АВТОВЛАДЕЛЬЦЕВ

## О затемнении стекол

Водитель, не выполнивший требование об устранении тонировки стекол, решением суда арестован на 15 суток.

Автоинспекторы г. Нальчика продолжают работу по выявлению фактов управления транспортными средствами с тонированными стеклами.

Накануне сотрудниками отдельной роты ДПС Госавтоинспекции Управления МВД России «Нальчик» была остановлена автомашина «Лада Приора», под управлением 19-летнего жителя г. Нальчика. В ходе проверки полицейские установили, что светопропускаемость стекол составляет всего 5 %.

В отношении водителя ранее уже был составлен административный материал за нанесение покрытия, ограничивающего обзорность.

За игнорирование требования сотрудника полиции о приведении стекол автомобиля к нормам, в соответствии со ст. 19.3 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях водитель был задержан.

Пресс-служба МВД по КБР

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

**РЕМОНТ холодильников, стиральных машин с выездом на дом. Гарантия. 89626522161.** 267(5)

**ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ:**  
отсев, щебень, гравий, песок, глина, сечка. 89287187211. 275(5)

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

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

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

**Слуховые аппараты**  
11 сентября с 9.00 до 10.00  
по адресу: ДК "Россия", ул. Ленина, 26  
Профессиональный подбор цифровых СА от ведущих производителей.  
Цена на аппараты от 5 000 - 40 500 р.  
Имеются вкладыши, батарейки.  
Св-во № 639619426, выд. 25.02.22 г. ИФНС № 16.  
Товар сертифицирован.  
Тел. для консультации: 8 909 454 09 48.  
Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста. 243(1) Реклама

ООО ХЗГ «Кадастр» (КБР, г. Майский, ул. Советская № 51) проводит кадастровые работы по уточнению местоположения границ в отношении:  
- земельного участка с кадастровым номером 07:03:0700049:36, расположенного по адресу: Кабардино-Балкарская Респ., г. Майский, ул. Вокзальная, д. 73.  
**Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ состоится по адресу: КБР, г. Майский, ул. Энгельса № 55, «Кадастр» 04.10.2025 г. в 11.00.** При себе иметь личный паспорт, правоустанавливающие документы на земельный участок.  
С проектом межевых планов земельных участков можно ознакомиться по адресу: КБР, г. Майский, ул. Энгельса № 55, «Кадастр». **Возражения по проектам межевых планов и местоположению границ земельных участков принимаются с 03.09.2025 г. по 03.10.2025 г. по адресу: КБР, г. Майский, ул. Энгельса, 55 «Кадастр».** 276(1)

**Сдаю 1-комнатную, центр. 89034926815.** 277(1)

## ПРОДАЮ

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

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

срочно дом, 9 Мая, 36 (центр), 4 комнаты, времянка (2 комнаты), облицованы кирпичом, четыре сарая, гараж, подвал - все кирпичное, или меняю на две двухкомнатные квартиры (1 этаж). 89286940613. 278(1)

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

## Лунный календарь на сентябрь

Луна растет - с 1 по 6 сентября.  
Полнолуние — 7 сентября.  
Луна убывает - с 8 по 20 сентября.  
Новолуние — 21 сентября.  
Луна растет - с 22 по 30 сентября.  
Самые благоприятные дни — 2, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 19.  
В целом это хорошие даты — 3, 4, 5, 6, 8, 18, 22, 23, 27, 28.  
Нейтральные дни — 1, 16, 20, 24, 25, 26, 29, 30.  
Самые неблагоприятные дни — 21.  
Не самые удачные числа — 15.  
**ЛУНА БЕЗ КУРСА**  
• 02.09. 04:38 - 02.09. 04:44  
• 04.09. 13:08 - 04.09. 13:32  
• 05.09. 23:51 - 06.09. 18:54  
• 08.09. 20:44 - 08.09. 21:37  
• 10.09. 09:53 - 10.09. 23:03  
• 12.09. 23:14 - 13.09. 00:38  
• 15.09. 01:46 - 15.09. 03:30  
• 17.09. 06:13 - 17.09. 08:20  
• 19.09. 15:21 - 19.09. 15:23  
• 21.09. 22:54 - 22.09. 00:41  
• 23.09. 19:02 - 24.09. 12:00  
• 26.09. 20:44 - 27.09. 00:37  
• 29.09. 08:44 - 29.09. 12:55

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

Отпечатано в типографии: МУП «Моздокский информационно-издательский центр»  
Адрес: РСО - Алания 363750, г. Моздок, ул. Шаумяна, 110, тел. 8(86736) 3-26-30  
Заказ № 1204

**МАЙСКИЕ  
НОВОСТИ**

издается с 1 августа 1939 года

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

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.

**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](mailto:mnkbr@mail.ru)

**Главный редактор**  
Герасимова С. М.

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 1444. Цена свободная.  
Дата выхода в свет: 4.09.2025 г.