

Читайте
в следующем
номере:

Лидерство
стало нормой

«Родник»

Федеральная программа
«Мастерская новых медиа»

«Майские новости» - в  Telegram

Общественно-политическая

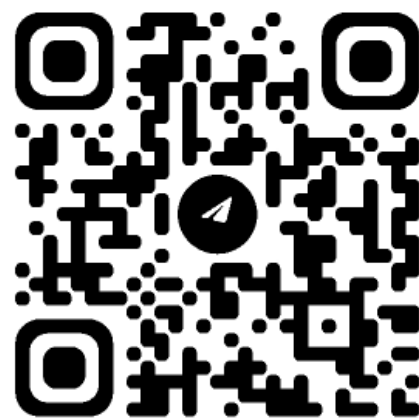


газета Майского муниципального района

МАЙСКИЕ НОВОСТИ

№ 92-93 (13436-13437)

СРЕДА
9 августа
2023



@MNGAZETA

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



Инвестиционный проект «Kavkazland» планируется реализовать в Майском

С учётом того, что проект представляет интерес для развития приоритетных направлений туризма в КБР, в том числе экстремально-спортивных, лечебно-оздоровительных, этнографических и других, в 2022 году в рамках ежегодного форума «Сильные идеи для нового времени», инвестиционный проект включён в топ-лист «Региональный» и в план-график оказания поддержки идеям, отобранным Кабардино-Балкарской Республикой



Территория, подходящая для строительства парка развлечений, определена инвестором в городском поселении Майский. В зале заседаний местной администрации состоялась предварительная презентация инвестиционного проекта «Кавказлэнд». Руководителя проекта представил глава местной администрации Геннадий Милокост.

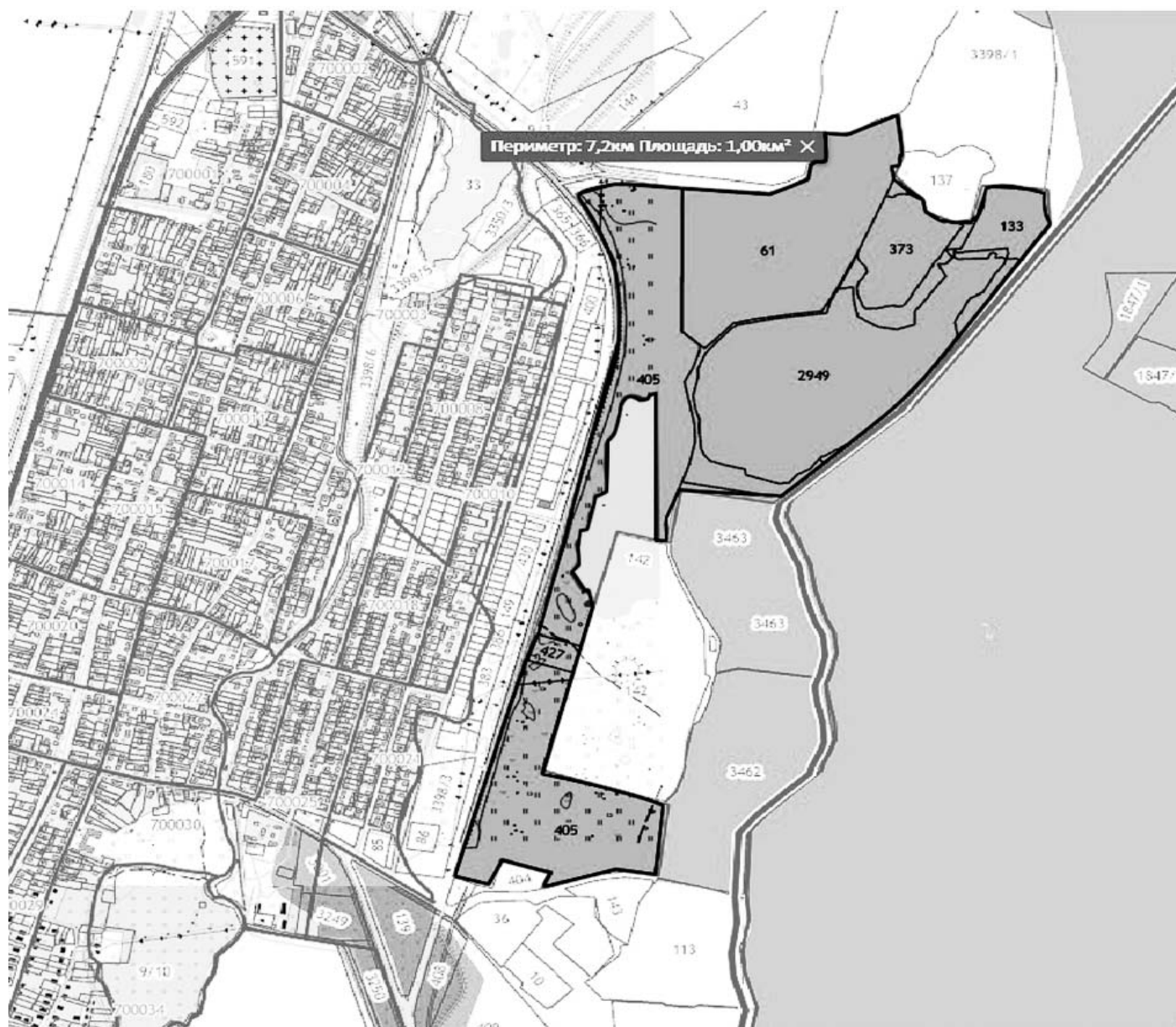
Танзиля Глашева (на снимке) рассказала о предварительных планах по реализации «Kavkazland», о компаниях, которые будут вести строительство.

- Я выбрала лучшие из лучших компаний. Сейчас готовится документация по проекту. Полный пакет документов будет подготовлен через три месяца. На территории в сто гектаров (на снимке) будут располагаться круглогодичный и летний аквапарк, женский аквапарк, а также аттракционы, спортивные объекты, американские горки. Намечено строительство детского лагеря, где планируется принимать до тысячи детей со всей России. Для родителей с детьми будут построены отдельные коттеджи, а также отель, - поделилась Танзиля.

Руководитель проекта отметила, что в Кабардино-Балкарском госуниверситете планируется создать группу для обучения студентов в сфере туризма, чтобы затем предоставить им работу на этом объекте.

- Это будет 1 200 рабочих мест. Примерно за два года (2024-2025) надеемся завершить строительство и сдать объект под ключ. Он будет обслуживать не только регионы Северного Кавказа, но и России. Мы сделаем цены доступными, чтобы каждая семья могла себе позволить отдохнуть в аквапарке. Как я уже говорила, в течение трех месяцев мы подготовим полный проект документов и приступим к реализации проекта, - завершила Танзиля Глашева.

Наш корр.



Если тебе оказали доверие...

«Счастья, любви и благополучия вам на долгие годы!» - с такими добрыми пожеланиями обращалась к молодоженам в течение почти 30 лет Галина Николаевна Карнаухова, будучи депутатом районного, городского советов или руководителем отдела ЗАГС Майского района. Даже по самым скромным подсчетам, Галина Николаевна напутствовала и поздравляла с началом семейной жизни более 10 тысяч супружеских пар!

Об этой замечательной женщине, её жизненном пути, этапах трудовой деятельности и пойдет дальнейшее повествование.

- Мой отец, Николай Иванович Ивахненко, ещё до войны в совершенстве овладел профессией электрика, к этому делу у него был природный дар. Он руководил восстановлением заводского электрохозяйства в послевоенные годы, налаживал электропроводку в жилых помещениях сотрудников, - рассказывает Галина Николаевна, - и с моей мамой, Дарьей Семеновной, он познакомился, когда ремонтировал проводку в её доме. Поженились они в 1946 году, а шестого августа 1948 года родилась я.

Как вспоминает Галина Николаевна, в первый класс в семь лет её не взяли из-за маленького роста:

- Я была чуть выше школьного портфеля, поэтому в начальную школу, которая в то время находилась на улице 9 Мая, я пошла с восьми лет первого сентября 1956 года. А с пятого класса училась уже в школе № 1. Училась с желанием, активно участвовала в общественной жизни школы, в художественной самодеятельности, особенно любила петь.

С детских лет Галя мечтала стать врачом. После школы собиралась поступать на медицинский факультет. Но против этого решения была её мама, Дарья Семеновна. И Галина поехала в Нальчик, в техникум, получать специальность «товаровед промышленных товаров».

На втором году учебы Галина вышла замуж. С Николаем Карнауховым, братом своей одноклассницы, она познакомилась незадолго до окончания школы. Он проходил срочную службу в армии, а домой приехал в отпуск. Молодые люди приглянулись друг другу.

- Помню, однажды мама сказала, что какой-то солдат прислал мне письмо, - рассказывает Галина Николаевна, - мы стали переписываться, а после демобилизации Николай устроился на спиртзавод, работал вместе с моим отцом. А уж как ухаживал! На свидание всегда приходил с букетом цветов. И папа отзывался о нем, как о человеке работающем и основательном. 18 ноября 1967 года мы поженились.

Первенцем в семье стала дочка Танечка. Затем Галина подарила мужу сыновей - Александра и Алексея.

После рождения дочери Галина работала в Майском райпо - сначала продавцом, а потом заведующей отделом мужской одежды. А когда родился Александр, чтобы получить место в детском саду спиртзавода, она устроилась работать в заводскую мастерскую. Но не прошло и месяца, как молодую, ответственную и грамотную девушку перевели в отдел сбыта готовой продукции.

Николай перешел работать на завод электровакуумного машиностроения фрезеровщиком. Он был отличным мастером, пользовался большим уважением в коллективе. Неоднократный победитель соцсоревнований, ударник труда. Награжден медалями «За трудовую доблесть», «Ветеран труда».

На заводе Николай Карнаухов трудился вплоть до его закрытия, а последние годы трудовой деятельности прошли в АТП, где работал токарем. Николай Петрович ушел из жизни, не дожив всего три месяца до празднования золотой свадьбы с Галиной Николаевной...

Годы летели, производственные дела и семейные заботы сменяли друг друга, Галина по-прежнему была активной общественницей, вступила в ряды КПСС, старалась быть в курсе всех заводских дел, участвовала в художественной самодеятельности предприятия - пела в хоре.

Вспоминая своих подруг из заводского хора, их успешные выступления, приносившие первые места по району и республике, Галина Николаевна отмечает поддержку Валентины Махотиной, в то время директора спиртодрожжевого завода «Котляревский»:

- Она всячески поощряла участников хора, по путевкам, приобретенным за счет предприятия, многие побывали в разных городах бывшего СССР - Ленинграде, Кишиневе, Киеве, Волгограде, Москве. Замечательный у нас был хоровой коллектив. Прекрасные голоса Валентины Бондаревой, Людмилы Шмидт, Марии Пастерначенко, Нины Литвиненко, Татьяны Котляровой не оставляли равнодушным зрительный зал. А музыкальным руководителем у нас был Анатолий Гончаренко.

В 1976 году у Г. Н. Карнауховой начинается новый этап деятельности - она избрана в районный Совет депутатов трудящихся.

- Я старалась как можно быстрее вникнуть во все нюансы депутатской работы, помочь в силу своих полномочий приходившим ко мне с различными просьбами и жалобами избирателям. Неоценимую помощь в становлении меня, как депутата, оказывала в то время секретарь исполкома райсовета Александра Семеновна Дарма.



А потом на долгие годы Галина Николаевна стала причастной к образованию новых семей нашего района. По законодательству Советского Союза депутаты городского или районного советов должны были присутствовать на церемонии бракосочетания. И как человека ответственного и грамотного, умеющего общаться с людьми, к тому же обладающего и творческой жилкой, заведующая отделом ЗАГС Майского района В. Н. Симонцева пригласила Галину Карнаухову участвовать в регистрации молодоженов от районного депутатского корпуса.

Вот с того времени и повелось: в будние дни - на заводе, в выходные она участвовала в регистрации новобрачных.

Но, несмотря на такую загруженность, активная жизненная позиция, которой всегда следовала Галина Николаевна, помогла ей окончить с красным дипломом Терский сельскохозяйственный техникум. Конечно, к хлопотам по домашнему хозяйству подключались и её мама Дарья Семеновна, и супруг Николай Петрович. Помогала заботиться о младших братьях и подросшая Татьяна.

В 1983 году Галину Карнаухову вновь избирают депутатом, теперь городского Совета. И так сложилось, что вскоре после этого ей предложили стать секретарем исполкома:

- Бывший в тот период председателем горсовета Ю. А. Калинин сказал мне, что при рассмотрении всех претендентов на эту должность моя кандидатура получила наибольшую поддержку. Я опасалась, что не справлюсь, да и завод оставлять не хотелось. Попросила три дня, чтобы всё обдумать. Но уже на другой день меня пригласил к себе первый секретарь райкома партии В. Г. Ганночка и сказал: «Нечего раздумывать, тебе оказано доверие, на плечах голова есть, значит, чего не знаешь - научишься».

В конце декабря на городской сессии Галину Николаевну утвердили секретарем исполкома. И началась совершенно другая жизнь. Если на прежней работе было все предельно ясно, то новая должность вызвала определенные сложности. Однако, не привыкшая раскисать и пассивать перед трудностями, Галина принялась за новое для нее дело, а в выходные продолжала помогать регистрировать браки в районном отделе ЗАГС.

- Это сейчас есть целый штат в совете, где каждый выполняет определенную функцию. А в то время даже секретаря-машинистки не было. Поэтому самому секретарю исполкома приходилось готовить все решения, оформлять их и множить. Очень часто приходилось засиживаться на работе, в месяц проходило по два заседания исполкома, и надо было оформить все решения.

Из техники - обыкновенная пишущая машинка. Вот и стучала на ней по вечерам, после окончания приема граждан, - вспоминает Г. Н. Карнаухова. - Полегче стало после того, как в штат добавили единицу заместителя председателя. Им стал П. И. Выродов. Вскоре добавился и делопроизводитель, в обязанности которого входило печатание документов и оформление справок.

После разделения законодательной и исполнительной власти, Галину Николаевну избирают освобожденным заместителем председателя совета. В этой должности она проработала семь лет. Затем на короткое время стала председателем городского совета. Это была хорошая школа. Ю. А. Калинин был строгим и принципиальным человеком, ответственно относился к своим обязанностям. Этому учил и своих

подчиненных. Галина Николаевна отмечает:

- Юрий Александрович был уверен, что ни один документ не будет подписан за его спиной. И действительно, за время моей работы в этой должности, ни один документ никогда не был опротестован прокуратурой. Всегда все было согласовано со всеми службами, и решение доведено до того человека, которого это касалось.

Перед тем, как рассказать о работе Галины Карнауховой в должности заведующей районным отделом ЗАГС, вернемся в середину 90-х годов... Беловежский «сговор» развалил СССР, к 1995 году вплотную подвел государство к гражданской войне и попытке расчленения страны.

И как раз в это время младший сын Алексей проходил армейскую службу. Невозможно представить, какие тревожные мысли одолевали Галину Николаевну, как сжималось её материнское сердце, когда российский СМИ вещал о военных действиях в Чеченской Республике!

Но вот наконец-то и долгожданное письмо! Материнские предчувствия оправдались - Алексей действительно находился в Чечне. Листочек бумаги со строчками, написанными сыном, промокнул от капающих на него материнских слез... К счастью, Алексей вернулся со службы живым и здоровым.

На протяжении всей трудовой деятельности Галине Николаевне приходилось совмещать свою работу с общественной нагрузкой. А когда В. Н. Симонцева ушла на пенсию, вопрос о ее замене как-то сразу отпал. Ну, конечно же, лучшей кандидатуры, чем Г. Н. Карнаухова, не найти - посчитали в райсовете. И с 1997 по 2005 год Галина Николаевна возглавляла районный отдел ЗАГС.

- Со мной работала Надежда Алексеевна Пожарницкая - очень вежливая, коммуникабельная и ответственная. Трудиться с ней было очень легко, - продолжались воспоминания моей героини.

День бракосочетания, день регистрации новорожденных для каждой семьи нашего района становились настоящим праздником. Мелодичный, завораживающий голос, добрая улыбка Галины Николаевны превращали регистрацию в чудесное, волшебное действо.

А в 2003 году множество поздравлений с юбилеем получила и сама заведующая отделом ЗАГС. Вот, с какими словами поздравления к Карнауховой обратилась Юлия Темirkanовна Пазова, начальник управления ЗАГС Министерства юстиции КБР:

- Юбилей - прекрасный повод для признаний в безграничном уважении и любви к вам за чрезвычайно ответственное и творческое отношение к работе, за ваш титанический труд. Вы регистрируете самые важные, восхитительные моменты в жизни людей.

За годы работы в органах записи гражданского состояния КБР показали себя, как компетентный руководитель, проявляющий исключительные умения в сочетании с лучшими человеческими качествами - интеллигентностью, добропорядочностью, трудолюбием...

Нельзя не сказать еще об одной грани этого удивительного человека, прекрасной женщины, грамотного руководителя. 32 года, вплоть до весны 2023 года, Галина Николаевна работала в избирательных комиссиях во время выборов органов власти. Вначале - в участковых избирательных комиссиях, а потом и в районной, будучи секретарем избирательной комиссии. 30-летний юбилей на этом поприще был отмечен Почетной грамотой Правительства Кабардино-Балкарии и избиркома республики.

- Когда я начинала работать в избирательной комиссии, председателем райсовета и председателем избирательной комиссии была Валентина Яковлевна Завгородняя, а секретарем - Александра Семеновна Дарма, - рассказывает Галина Карнаухова, - я многому научилась у них. Их опыт и знания очень помогли в моей дальнейшей общественной должности.

Говоря о своем жизненном пути, Галина Николаевна отмечает:

- Спиртзавод - это моё детство, моя юность, моё становление как человека. Горсовет - мудрость, навыки, сдержанность, характер. ЗАГС - работая в нем, применила весь накопленный житейский опыт.

Конечно, я не смогла бы на разных этапах трудовой деятельности добиваться успешных показателей без поддержки таких замечательных людей, как А. И. Бойко, В. И. Махотина, В. Г. Ганночка, Е. В. Меркулов, А. С. Дарма, Л. В. Порожняк, В. Я. Завгородняя, Ю. А. Калинин, А. М. Свириденко, В. Н. Симонцева, Л. П. Секацкая и многих, многих других. Всех перечислить просто невозможно.

За время своей трудовой деятельности Галина Николаевна Карнаухова удостоилась множества почетных грамот и благодарностей от различных министерств и ведомств, которые аккуратно хранятся в семейном архиве.

Прощаясь с этой замечательной женщиной, сделавшей столь много для нашего района, я поймал себя на мысли, что если бы в отношении человека существовало звание «Достояние России», Галина Николаевна Карнаухова была бы его вполне достойна.

Виктор Московский

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ПОЧИТАЕМ
НА ВОСХОДЕ

Здоровье Красота
Кухня Сад - огород
Ответы на вопросы читателей



Астрологический прогноз

14-20 августа

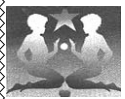
По гороскопу неделя будет насыщенной для всех знаков зодиака. Начнется она с бурной деятельности, а со среды наступит благоприятное время для новых начинаний. Могут возникнуть различные конфликтные ситуации. Сохраняйте голову холодной, а разум незамутненным — тогда делам будет сопутствовать удача.



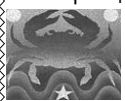
ОВЕН. Звезды рекомендуют взять более размеренный и спокойный ритм, перед принятием важных решений несколько раз все тщательно взвешивать и обдумывать. В жизненно важных вопросах проявляйте рассудительность и мудрость.



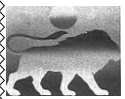
ТЕЛЕЦ. Работа будет занимать практически все время, но именно благодаря возросшей работоспособности вы сможете реализовать множество идей и замыслов. Отводите каждый день по несколько часов домашним и бытовым делам. Выходные рекомендуются полностью посвятить вашему самому близкому окружению.



БЛИЗНЕЦЫ. Вы будете находиться на гребне волны профессионального роста и карьерного успеха, поэтому для достижения целей нужно будет приложить самый минимум усилий. Тем не менее, проявите предприимчивость и деловую хватку. Свободное время старайтесь проводить с семьей.



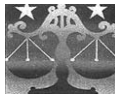
РАК. Будьте готовы, не все задуманное получится с первого раза, но не расстраивайтесь по этому поводу, ведь благодаря сложности вы получите невероятный и бесценный опыт, который уже совсем скоро приведет к долгожданному успеху.



ЛЕВ. Вас ожидает невероятно прекрасный период, который с чистой совестью сможете посвящать себе, личным интересам и желаниям. Позаботьтесь о разнообразии своего досуга, получении неповторимых эмоций, собственно, это основные ваши задачи на эту неделю.



ДЕВА. В профессиональной сфере можете прийти к решению — кардинально сменить сферу своей деятельности. Главное в таких вопросах все тщательно обдумать, а потом только действовать, чтобы не пожалеть тогда, когда будет поздно. Досуг разбавьте приятным общением, спортом и прогулками на свежем воздухе.



ВЕСЫ. Всю неделю придется находиться в центре важных событий, поэтому грамотно распределяйте время между работой и отдыхом, помните — без восстановления сил сейчас никак не обойтись. Ваша активность, профессионализм, ответственность, инициатива будут по достоинству вознаграждены перспективными предложениями и возможностями.



СКОРПИОН. Спрос и ответственность возрастут пропорционально вашему профессиональному и карьерному росту. В личных отношениях наметится положительная тенденция, спонтанные знакомства могут перерасти в многообещающие и прочные романтические отношения.



СТРЕЛЕЦ. Переключите внимание на личную сторону своей жизни, направьте больше энергии и усилий на укрепление отношений и создание благоприятной атмосферы в доме, семье. В работе рекомендуется заниматься текущими повседневными делами.



КОЗЕРОГ. В суждениях по отношению к окружающим не забывайте о необходимости быть напористым и снисходительнее и гибче, ведь далеко не все готовы соответствовать вашим высоким требованиям. Отбросьте всю конкуренцию и соперничество.



ВОДОЛЕЙ. Нужно сосредоточиться на работе, тем более перед вами готовы открыться новые и перспективные возможности. Необходимо лишь по-настоящему захотеть этого. Будьте ответственны в выполнении текущих задач.



РЫБЫ. Необходимо попробовать взглянуть со стороны на по-новому на течение своей жизни, внешние обстоятельства и взаимодействие с окружающими, скорректировать все, что вызывает у вас хоть малейшее недовольство. Внесите в свою жизнь больше красок и разнообразия, чтобы ощутить ее настоящий вкус.

ШАБЛОННАЯ ЛИНЕЙКА	ПОДКЛАДКА В ОБУВЬ			СПЕЦ ПО НЛО
МЕРЦАНИЕ СВЕТА	ПЕТЛЯ ДЛЯ ПОИМКИ ПЕРНАТЫХ	ГОР- НОЕ РАСТЕ- НИЕ		
НАСТОЛЬНЫЙ ЛАРЧИК	ДОБАВКА В ХЛЕБ	БЕ- СЕ- ДА		
ТЯЖЕ- ЛЫЙ НЕДО- СТАТОК	ШЛЯПА ПЛЯЖНИКА		ЗАВАРИВАЕТ «КАШУ»	1
ГАРАЖ ДЛЯ САМО- ЛЕТА	ПРОБНОЕ БРЕВНО ЗДОРОВЬЯ ЗАЛОГ		ОБЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ	2
ЧАСТЬ ВТОРОГО БЛЮДА	ЖИВЕТ В УДОВОЛЬСТВИИ	АВТОРСКИЙ ВАРИАНТ	БУ- ЛЬОН ИЗ ТРАВ	ЛИН- КОРН
		БОЛЕЗНЬ ГЛАЗ		КИНЖАЛ САМУРАЯ
		ЧАС- ТИЧКА ПЛА- МЕНИ	МУЗА ДЛЯ ИСТО- РИКОВ	КРУГ ВОКРУГ ГОЛОВЫ
ВНЯТНОСТЬ ПОНЯТИЯ				

УЛЫБНИТЕСЬ

Две дамы четырехлетнего возраста ведут светскую беседу:

— А я мультки с айпада смотрю.

— А я с дивана.

— Как твоё изучение китайского?

— Ну... Китайцы уже понимают, что я говорю по-китайски, но не понимают пока, что именно я говорю.

Жила-была семья программистов. И было у них две дочери — Клава и Мышка...

— Ты где отпуск провел?

— Три дня в горах!

— А после?

— В гипсе!

Переходный возраст — это когда школу уже закончил и думаешь, где взять денег до пенсии.

Секрет — это то, что приходится всем рассказывать поодиночке.

— У вас есть рыба без костей?

— Нет, но есть колбаса без мяса!

Совет людям, испытывающим вечные материальные проблемы: наверняка у вас в хозяйстве есть чайник со свистком. Избавьтесь от него — и все наладится.

Хорошо иметь домик в деревне... Утром выбежала в огород, вечером — заползла обратно.

Страницы подготовлены
по материалам
центральной прессы и интернета

	П		Б	О	М	Б	А		Т
Ф	Р	О	Н	Д	А	А			Е
	С		Т	Л					Р
Х	Р	У	С	Т	А	Л	Ь		Ц
	Д		Л	Ч					Е
Н	А	Н	С	И		И	Н	Ф	А
Н	Т								
Е		Л	Я	Ж	К	А			И
З	В	У	К	И			К	Л	Е
Н									
О	В				Л	Ь			
Л		К	А	М	П	А	Н	И	Я
Р	Я	Б	Ч	И	К		Д	Р	Д
А				У	Ж	И	Н	О	Е
З				С		А	У	Д	И
Г				Т	Ю	Ф	Я	К	С
Р				И	О	С	В	Е	Т
О				К	Т	У		В	
М			О	Р	А	Т	О	Р	С
									Т
									В
									О

Погода в Майском

Ср 9	Чт 10	Пт 11	Сб 12	Вс 13	Пн 14	Вт 15
Температура воздуха, °C	+38	+37	+36	+30	+35	+34
	+24	+25	+23	+24	+23	+23
Направление ветра	↗	↗	↓	↓	↓	↓
Скорость ветра, м/с	СЗ	ЮЗ	С	С	СЗ	СЗ
Осадки в эквиваленте, мм	0	0	0	0,6	3,2	0,2
Относительная влажность, %	50	52	54	66	62	57
						60

■ СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ



Элеутерококк для роста волос в маске со жгучим перцем. Смешайте 3 ст. л. масла репейника и 1 ч. л. масляного экстракта элеутерококка, добавьте 1 ч. л. спиртовой настойки жгучего перца. Смесь нанесите только на кожу головы, через 20 минут смойте. Не стоит использовать для пересушенных волос.

Вариант маски для сухих волос отличается наличием меда. Смешать те же ингредиенты, к ним добавить 1 ст. л. меда.

Маски для волос с элеутерококком

В решении самых серьезных проблем - выпадение, замедленный рост - помогут

Элеутерококк при выпадении волос отлично «поработает» в маске с витаминами. 1 ст. л. спиртовой настойки элеутерококка смешать с двумя ложками масла льна. Добавить ампулу никотинки и капсулу витамина Е. Маску нанести на голову, утеплить и выдержать час. Смыть обычным способом.

Маска, стимулирующая рост волосного покрова: 1 ст. л. настойки элеутерококка, 1 ч. л. настойки перечной мяты, 2 ст. л. теплой воды. Смесь наносят на корни, через час смывают теплой водой.

Питательная маска для сухих волос. Соединить желток, 2 ст. л. масла ре-

пейника, 1 ч. л. настойки элеутерококка, добавить по 1 ч. л. вит. Е, А, РР в жидком виде. Маска выдерживается час.

Если беспокоит перхоть: 2 ст. л. мелко измельченного корня элеутерококка и 1 ст. л. календулы залить 0,5 л воды, довести до кипения. Добавить 4 шишки хмеля и поварить 10 минут на самом маленьком огне. Дать отвару настояться с полчаса, процедить и втирать в голову после мытья.

Если вы хотите усилить цвет волос: 3 ст. л. корней элеутерококка варят в 1,5 л воды полчаса. Дают настояться, процеживают и ополаскивают голову и пряди после каждого мытья.

Читатель - читателю**Рецепт лечения ангины**

1 корнеплод столовой (красной) свёклы натереть на мелкой тёрке. На один стакан натёртой массы добавить 1 столовую ложку 9%-го уксуса. Выдержать смесь закрытой в темном месте 4 часа. После этого отжать её через плотную ткань. Жмых выбросить, а соком полоскать горло через каждые 2,5 часа. Свёкла успешно излечивает хроническую и фолликулярную ангину.

Александр

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

СОВЕТЫ БЕРЕЖЛИВЫХ ХОЗЯЕК**Льем минералку в утюг, чтобы очистить от накипи**

Надо правильно ухаживать за утюгом, чтобы он прослужил, как можно дольше: чистить от нагара не только на самом тефлоновом покрытии, но еще изнутри.

Сделать это очень просто — нужна лишь простая минералка. Заливаем ее в емкость для воды, нагреваем утюг и отпариваем какую-нибудь ненужную ткань. Минералка разрушает накипь, превращая ее в соль, и все загрязнения из утюга выходят через пар.

Анастасия

**Защищаем одежду от моли с помощью мыла**

Моль — вредитель для вещей номер один. Особенно актуально это для сезонных вещей — пальто, шуб, шерстяных свитеров и других. Чтобы этого не произошло, есть один простой секрет. Разложите по карманам одежды мыло. Лучше, конечно, использовать хозяйственное или дегтярное, так как их резкий запах отпугнет насекомых, но и обычное мыло тоже прекрасно справится с этой задачей.

Марина

**Продлеваем жизнь обуви на липучках с помощью зажигалки**

Если обувь носить регулярно, липучка теряет свою клейкость и начинает постоянно растягиваться. Сама обувь при этом находится в хорошем состоянии.

Я нашла секрет, который

поможет починить липучку. Нужно просто нагреть ее обычной зажигалкой, главное не передержать. Понадобится всего несколько секунд, и обувь на липучке будет снова в ходу.

Ирина



■ ПРИГОДИТСЯ

Как очистить креветки: сырые и варёные**Неготовые креветки**

В первую очередь, следует промыть рачков в проточной воде и освободить от наледи. Промывать недолго и аккуратно, чтобы не повредить продукт.

Затем острыми ножницами разрезать панцирь креветок со стороны спины, очень осторожно, чтобы не разорвать нежную тушку. Снять пластины панциря по направлению от головы к хвосту.

Обязательно удалить кишечную вену. Это тонкая коричневая нить, присут-

ствующая в тушке. Чтобы ее извлечь, нужно сделать надрез вдоль спины. А также нужно убрать ножки.

Голова у креветок удаляется по необходимости. В ней много полезных веществ, поэтому лучше ее не отрывать, но если есть принципиальное желание избавиться от нее, то можно и убрать. Так очищают креветки, например, перед жаркой.

Отварные креветки

Вареные рачки в панцире сохраняют больше пользы и витаминов, а их мясо в таком случае более сочное и аро-

матное. Чистить такие креветки гораздо проще. Главное, не переварить их, иначе мясо получится жестким и резиновым.

Начать следует с брюшка. Рачка берут за голову и переворачивают брюшком вверх. Удаляют лапки. Стоит обратить внимание на то, что в них может быть икра, тогда ее можно аккуратно вынуть.

После отрывают голову и стягивают с креветки панцирь, держа ее за хвост. В результате очищенным получится кусочек ароматного

мяса с хвостиком, за который удобно его держать. Кстати, некоторые блюда предполагают наличие именно этого хвостика, для удобства во время еды и красоты.

**Попробуем?!****БЫСТРАЯ ПИЦЦА****Ингредиенты**

Яйца — 2 шт.
Майонез — 3 ст. л.
Мука — 3 ст. л.
Колбаса — 150 г
Лук — 1/2 шт.
Помидор — 1 шт.
Сыр — 200 г
Зелень — по вкусу.

Приготовление

Смешиваем яйца, майонез и муку. Хорошо перемешиваем. Получившееся тесто выливаем в форму для запекания. Далее выкладываем начинку. Сначала колбаса, затем слой лука, помидоры, щедро посыпая слоем натертого сыра. При желании можно посыпать зеленью.

Ставим в духовку, разогретую до 200 градусов, и запекаем до готовности — примерно 10-15 минут. Как только сыр расплавится, а тесто немного затвердеет, пиццу можно доставать из духовки.

Приятного аппетита!

Екатерина

■ ЗДОРОВЬЕ

Жировой гепатоз (стеатоз) печени



Жировая дистрофия печени, накопление жира в печеночной клетке - это небезопасное состояние, следующая стадия - фиброз печени. Когда присоединяются воспалительные процессы, это ведет к циррозу печени, как правило, заканчивающемуся гепатокарциномой - онкологическим заболеванием.

Данные стадии по времени поразному переходят одна в другую, будет зависеть от соблюдения режима лечения и образа жизни.

Важными факторами профилактики являются: борьба с алиментарным (пищевым) ожирением; ограничение всех видов алкоголя; правильное лечение таких заболеваний, как артериальная гипертензия и сахарный диабет, которые (доказано) сопровождаются гепатозом печени.

Для выявления жирового гепатоза (неалкогольной жировой болезни печени) необходимо ежегодно проводить биохимический анализ крови и УЗИ печени.

С целью лечебной профилактики необходимо применение лекарственных

групп препаратов с доказанным лечебным эффектом, включая гомеопатические лекарственные средства.

Достоинством гомеопатического метода лечения является возможность создания длительной ремиссии гепатоза печени, мобилизовав иммунитет больного, тем самым замедлив процессы фиброза печени, которые неотвратимо происходят при наличии жировой болезни печени, и самое главное - безопасность гомеопатического метода лечения, что является главным звеном любого лечения.

Г. С. Лалак, врач-терапевт, использующий гомеопатический метод лечения.

Специализации: кардиология, функциональная диагностика.

Советы пациентам с артериальной гипертонией

Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек.

Врач-терапевт Майской ЦРБ Фатима Вагифовна УСМАНОВА даёт несколько советов пациентам с артериальной гипертонией и членам их семей.

- Чтобы ваше здоровье не давало сбоев, следуйте правилам:

1. Сон ежедневно должен быть не менее семи часов.

2. Масса тела должна приближаться к идеальной (индекс массы тела < 25 кг/м²). Для этого суточная калорийность пищи, в зависимости от массы тела и характера работы, должна составлять от 1 500 до 2 000 ккал. Потребление белка - 1 г/кг массы тела в сутки, углеводов - до 50 г в сутки, жиров - до 80 г в сутки.

3. Желательно вести дневник питания. Настоятельно рекомендуется избегать жирных, сладких блюд, отдавать предпочтение овощам, фруктам, злаковым и хлебу грубого помола.

4. Потребление соли надо ограничить до 5 г в сутки. Рекомендовано не подсаливать пищу, заменять соль другими веществами, улучшающими вкус (соусы, небольшие количества перца, уксуса и др.). В соли содержится натрий, который приводит к задержке воды в организме, и как следствие, повышению артериального давления. Следует отметить, что большое содержание натрия находится в колбасах, консервах, соленьях и копченых мясных продуктах.

5. Следует увеличить потребление калия. Соотношение К⁺ / Na⁺ сдвигается



в сторону К⁺ при преимущественно вегетарианской диете. Калия много в свежих фруктах, овощах, кураге, печеном картофеле.

6. Необходимо прекратить или ограничить курение.

7. Потребление алкоголя следует ограничить до 30 мл в сутки в пересчете на абсолютное содержание этанола. Крепкие спиртные напитки лучше заменить красными сухими винами.

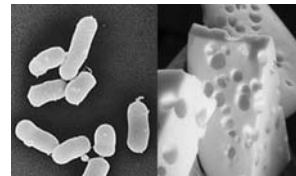
8. При гиподинамии (сидячая работа > 5 ч в сутки, физическая активность < 10 часов в неделю) — регулярные физические тренировки не менее 4 раз в неделю продолжительностью 30-45 мин. Предпочтительны пешие прогулки, теннис, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, работа в саду, плавание. При физической нагрузке число сердечных сокращений должно увеличиваться не более, чем на 20-30 ударов в 1 мин.

9. Психоземotionalный стресс на производстве и в быту компенсируется правильным образом жизни. Следует ограничить продолжительность рабочего дня и домашних нагрузок, избегать ночных смен, командировок.

■ ОСТОРОЖНО!

Кишечная палочка в сыре

В рамках приносящей доход деятельности в испытательную лабораторию Кабардино-



Балкарского филиала ФГБУ «Северо-Кавказская МВЛ» были доставлены образцы молочной продукции для проведения испытаний по микробиологическим показателям.

Это были сыры «Тильзитер» и «Лори» - по одному образцу. Специалисты провели по четыре исследования каждого вида сыра, в ходе которых выявили результаты, не соответствующие требованиям безопасности: обнаружены бактерии группы кишечной палочки (БГКП).

Одним из основных критериев, отражающих микробиологическое качество сырья, уровень санитарии и гигиены производства, соблюдение технологических параметров при получении продуктов и, как результат, свидетельствующих о безопасности и качестве молочных продуктов, является показатель БГКП — количество бактерий группы кишечных палочек.

В группу кишечных палочек объединены представители семейства Enterobacteriaceae родов Escherichia, Enterobakter, Citrobakter, Klebsiella, Serratia, которые характеризуются, как бесспорные, грамотрицательные, аэробные и факультативно-анаэробные палочки, сбраживающие лактозу с образованием кислоты и газа.

Большинство видов кишечной палочки безопасны. Однако некоторые типы кишечной палочки вырабатывают опасные токсины в процессе своей жизнедеятельности (преимущественно эндотоксины), которые могут привести к возникновению отравления.

В наибольшей степени восприимчивы к болезненной реакции дети раннего возраста, пожилые и ослабленные люди. Данное заболевание протекает в виде различной тяжести энтеритов, энтероколитов в сочетании с синдромом общей интоксикации.

Из хороших вестей: стафилококки и патогенные микроорганизмы, в том числе сальмонеллы, плесень в сырах не обнаружены.

Кабардино-Балкарский филиал ФГБУ «Северо-Кавказская МВЛ»



14-20 августа

ПОНЕДЕЛЬНИК, 14 августа

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+
09.00 12.00, 15.00, 03.00
Новости
09.20 АнтиФейк 16+
10.00 Жить здорово! 16+
10.50, 12.15, 15.15, 16.50,
18.30 Информацион-
ный канал 16+
16.00 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние Новости
19.55 Штирлиц навсегда.
Рождение легенды 12+
21.00 Время
22.00 Т/с "Семнадцать мгновений весны" 12+
23.15 Большая игра 16+
00.15, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Местное
время
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00
Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Т/с "Годунов" 16+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с "Спасская" 12+
23.25 Вечер с Владимиром
Соловьёвым 12+
02.05 Т/с "Таинные следствия"
12+
03.45 Т/с "Семейный детек-
тив" 12+

НТВ

04.50 Т/с "Улицы разбитых
фонарей" 12+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Лесник.
Своя земля" 16+
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 Т/с "Зимородок" 16+
20.00, 00.00 Т/с "Полицей-
ское братство" 16+
00.45 Авторитеты 16+
01.30 Х/ф "Братаны" 16+
03.00 Т/с "Дикий" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00,
00.00 Известия 16+
05.30, 09.30 Т/с "Черная
лестница" 16+
08.55 Знание-сила 0+
09.45, 13.30 Т/с "Операция
Горгон" 16+
14.00 Т/с "Морские дьяво-
лы-4" 16+

17.30, 02.00 Т/с "След" 16+
21.25, 00.30 Т/с "Свои-4" 16+
03.20 Т/с "Прокурорская про-
верка" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 03.10 Самые шо-
кирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрим утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30,
23.00 Новости 16+
09.00 Военная тайна 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 Загадки человечества
16+
14.00 Невероятно интерес-
ные истории 16+
15.00 Засекреченные списки
16+
17.00, 04.00 Тайны Чапман
16+
20.00 Х/ф "Безбашенные" 16+
22.00 Водить по-русски 16+
23.30 Документальный спец-
проект 16+
00.30 Х/ф "Асса" 16+

ТНТ

07.00 Однажды в России 16+
09.30 Экстрасенсы. Битва
сильнейших 16+
17.00 Т/с "Если сильно по-
любишь" 16+
20.00 Х/ф "Шпион, который
меня кинул" 16+
22.10 Х/ф "Начни сначала"
16+
00.20 Т/с "Проект "Анна Нико-
лаевна" 18+
02.15, 05.25 Импровизация
16+
03.50 Студия "Союз" 16+

ОТВР

06.00 Х/ф "Дайте жалобную
книгу" 12+
07.30, 11.05, 17.00 Календарь
12+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,
10.00, 13.00, 14.00,
15.00, 19.00 Новости
08.05, 08.35, 09.05, 09.35 ОТ-
ражение-1 12+
10.10, 11.35, 22.30 Т/с "Охот-
ники за бриллиантами"
12+
12.30 Книжные аллеи. Адреса
и строки 12+
13.10, 14.05 ОТражение-2
12+
15.10 Х/ф "Луч на повороте"
16+
16.40 За дело! 12+
17.25 М/ф "Жил-был Козявин"
12+

17.40 Вспомнить всё 12+
18.05 Т/с "Лучше не бывает"
16+
19.20 ОТражение-3 12+
21.00 Х/ф "Поклонник" 16+
00.20 Д/ф "Сахаров просит
слова" 12+
01.10 ОТражение 12+
04.10 Сделано с умом 12+

МИР

05.00 Наше кино. История
большой любви 16+
05.10 Т/с "Братаны-3" 16+
07.45, 10.15 Т/с "Братаны-4"
16+
10.00, 13.00, 16.00, 18.30,
02.35 Новости
10.10 Дневник II Игр стран
СНГ в Беларуси 12+
13.15, 16.15 Дела судебные
16+
16.35 Мировое соглашение
16+
18.50 Игра в кино 12+
21.40 Назад в будущее 16+
22.25 Всемирные игры раз-
ума 12+
23.05 Х/ф "Город принял"
16+
00.35 II Игры стран СНГ в Бе-
ларуси. Торжественная
церемония закрытия
12+
02.50 Дословно 12+
03.00 [Не]Фантастика 12+
03.10 Т/с "Школа выживания
от одинокой женщины с
тремья детьми в услови-
ях кризиса" 12+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.15 Т/с "Неслучайная встре-
ча" 12+
10.30, 04.40 Д/ф "Александр
Лазарев и Светлана Не-
моляева. Испытание
верностью" 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 Со-
бытия
11.50 Т/с "Стажеры" 16+
13.40, 05.25 Мой герой 12+
14.45 Город новостей 16+
15.00, 03.10 Т/с "Анатомия
убийства" 12+
16.55 Фактор БЕЗ опасности
16+
17.35, 00.30 Петровка, 38 16+
18.05 Т/с "Гений" 16+
22.40 Хватит слухов! 16+
23.05 Знак качества 16+
00.00 События. 25-й час
00.45 Д/ф "Тайная комната.
Эммануэль Макрон" 16+
01.25 Д/ф "90-е. Жёны милли-
онеров" 16+
02.05 Д/с "Герои и жертвы
холодной войны" 12+

02.45 Осторожно, мошенни-
ки! 16+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.05 Театральная летопись
16+
07.35, 18.45, 02.15 Д/ф "Пред-
ки наших предков" 16+
08.15 Жизнь и судьба 16+
08.35 Открытое письмо.
"Первые открытия Рос-
сии" 16+
08.50 Х/ф "Раннее, раннее
утро..." 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30
Новости культуры 16+
10.15 Х/ф "Гляди веселей"
16+
11.25 Сказки из глины и дере-
ва. Дымковская игрушка
16+
11.35 Д/ф "Божьей милостью
певец. Зураб Соткила-
ва" 16+
12.45 Моя любовь-Рос-
сия! Ведущий Пьер-
Кристиан Броше. "В
гостях у крымских кара-
имов" 16+
13.15 Линия жизни 16+
14.10 Х/ф "Паспорт" 6+
15.50, 23.50 Цвет времени
16+
16.05 Х/ф "Буба" 16+
17.15, 00.55 20 лет Нацио-
нальному филармони-
ческому оркестру Рос-
сии под управлением
Владимира Спивакова
16+
19.45 Библейский сюжет 16+
20.15 Искусственный отбор
16+
20.55 Спокойной ночи, ма-
лыши!
21.15 Спектакль "Проснись и
пой!" 16+
22.55 Д/ф "Елена Образцова.
Жизнь как коридор" 16+
00.10 Х/ф "Стража" 16+

ЗВЕЗДА

05.00 Х/ф "Классные игры"
16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 17.00, 19.00 Новости
дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир
16+
11.00, 01.10 Т/с "Дума о Ков-
паке" 12+
13.00 Торжественное откры-
тие Международного
военно-технического
форума "Армия-2023"
12+

13.25, 15.05, 17.15, 03.55 Т/с
"Когда растаял снег" 16+
15.00 Военные новости 16+
18.00 Д/с "Вторая мировая:
пламя и сталь" 16+
18.50 Спецрепортаж 16+
19.55 По горячим следам 16+
20.10 Д/с "Загадки века" 12+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф "Единственная..."
12+
02.45 Х/ф "И ты увидишь
небо" 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.35 По делам несо-
вершеннолетних 16+
08.00 Давай разведёмся! 16+
09.00 Тест на отцовство 16+
11.15, 23.30 Д/с "Понять. Про-
стить" 16+
12.30, 00.45 Д/с "Порча" 16+
13.00, 01.15 Д/с "Знахарка"
16+
13.35, 01.45 Д/с "Верну люби-
мого" 16+
14.10, 02.10 Д/с "Голоса ушед-
ших душ" 16+
14.45 Х/ф "Где живёт Надеж-
да?" 16+
19.00 Х/ф "Как выйти замуж
за француза" 16+
02.35 Х/ф "Провинциалка"
16+
05.30 6 кадров 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Вы это видели 12+
07.00, 09.30, 12.55, 21.30
Новости
07.05, 16.25, 19.00, 21.35,
00.30 Все на Матч! 12+
09.35, 12.35 Спецрепортаж
12+
09.55 Лучшие из лучших 12+
10.55, 05.00 География спор-
та. Камчатка 12+
11.25 Футбол. МИР Россий-
ская Премьер-Лига. Об-
зор тура 6+
13.00 Есть тема! 12+
14.25 Регби. PARI Кубок Рос-
сии. 1/4 финала. Прямая
трансляция
16.55 Футбол. МЕЛБЕТ-Пер-
вая Лига. Прямая транс-
ляция
19.15 Футбол. МИР Россий-
ская Премьер-Лига. Пря-
мая трансляция
22.30 Дартс. Профессиональ-
ная лига. Турнир "Вечер-
няя Москва". Прямая
трансляция
00.55 Футбол. Чемпионат
Бразилии. Прямая
трансляция

ВТОРНИК, 15 августа

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00
Новости
09.20 АнтиФейк 16+
10.00 Жить здорово! 16+
10.50, 12.15, 15.15, 16.50,
18.30 Информацион-
ный канал 16+
16.00 Мужское/Женское
16+
18.00 Вечерние Новости
19.55 Куклы наследника
Тутти 16+
21.00 Время
22.00 Т/с "Семнадцать мгновений весны" 12+
23.15 Большая игра 16+
00.15, 03.05 Подкаст.Лаб
16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Местное
время

09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00
Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Т/с "Годунов" 16+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с "Спасская" 12+
23.25 Вечер с Владимиром
Соловьёвым 12+
02.05 Т/с "Таинные следствия"
12+
03.45 Т/с "Семейный детек-
тив" 12+

НТВ

04.40 Т/с "Улицы разбитых
фонарей" 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Лесник.
Своя земля" 16+
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 Т/с "Зимородок" 16+
20.00, 00.00 Т/с "Полицей-
ское братство" 16+

00.45 Авторитеты 16+
01.40 Х/ф "Братаны" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00,
00.00 Известия 16+
05.40, 09.30 Т/с "Черная
лестница" 16+
08.55 Знание-сила 0+
10.00, 13.30 Т/с "Снайпер.
Оружие возмездия" 16+
14.00 Т/с "Морские дьяво-
лы-4" 16+
17.30, 02.00 Т/с "След" 16+
21.25, 00.30 Т/с "Свои-4" 16+
03.15 Т/с "Прокурорская про-
верка" 16+
05.00, 18.00, 02.30 Самые шо-
кирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрим утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30,
23.00 Новости 16+
09.00 Военная тайна 16+
10.00 Совбез 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+

РЕН-ТВ

13.00 Загадки человечества
16+
14.00 Невероятно интерес-
ные истории 16+
15.00 Засекреченные спис-
ки 16+
17.00, 03.20 Тайны Чапман
16+
20.00 Х/ф "Бросок кобры"
16+
22.15 Водить по-русски 16+
23.30 Знаете ли вы, что?
16+
00.30 Х/ф "Индиана Джонс:
В поисках утраченного
ковчега" 12+

ТНТ

07.00, 08.00 Однажды в Рос-
сии 16+
09.00 Т/с "Интерны" 16+
18.00 Х/ф "Шпион, который
меня кинул" 16+
20.00 Х/ф "Падение луны" 12+
22.35 Х/ф "Исходный код" 16+
00.25, 01.30 Т/с "Проект "Анна
Николаевна" 18+
02.20, 05.30 Импровизация
16+
04.00 Студия "Союз" 16+

ОТВР

06.00 Коллеги 12+
06.40, 18.05 Т/с "Лучше не
бывает" 16+
07.30, 11.05, 17.00 Кален-
дарь 12+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,
10.00, 13.00, 14.00,
15.00, 19.00 Новости
08.05, 08.35, 09.05, 09.35
ОТражение-1 12+
10.10, 11.35, 22.30 Т/с
"Охотники за брилли-
антами" 12+
12.30 Вспомнить всё 12+
13.10, 14.05 ОТражение-2
12+
15.10 Х/ф "Поклонник" 16+
16.40 За дело! 12+
17.25 М/ф "Бабочка" 12+
17.40 Человек и судьба 12+
19.20 ОТражение-3 12+
21.00 Х/ф "Чужие письма"
12+
00.20 Д/ф "Холодная война
и кино" 12+
01.10 ОТражение 12+

ВТОРНИК, 15 августа

04.10 Сделано с умом 12+

МИР

05.00 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" 12+

05.20, 10.10 Т/с "Братаны-4" 16+

10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 04.15 Новости

13.15, 16.15 Дела судебные 16+

16.35 Мировое соглашение 16+

18.50 Игра в кино 12+

21.40 Назад в будущее 16+

22.25 Всемирные игры разума 12+

23.05 Х/ф "Китайский сервис" 18+

00.50, 04.50 Наше кино. История большой любви 16+

01.15 Т/с "Стрелок" 18+

04.30 Евразия. Регионы 12+

04.40 [Не]Фантастика 12+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+

08.15 Т/с "Неслучайная встреча" 12+

10.30 Д/ф "Татьяна Васильева. Я сражаю наповал" 16+

11.30, 14.30, 17.50, 22.00

События

11.50 Т/с "Стажеры" 16+

13.40, 05.20 Мой герой 12+

14.50 Город новостей 16+

15.00, 03.15 Т/с "Анатомия убийства" 12+

16.55 Хроники московского быта 12+

18.05 Т/с "Гений" 16+

22.35 Хватит слухов! 16+

23.05 Д/ф "Страшно красиво" 16+

00.00 События. 25-й час

00.30 Петровка, 38 16+

00.45 Д/с "Дикие деньги" 16+

01.30 Д/ф "Из-под полы. Тайная империя дефицита" 16+

02.10 Д/с "Герои и жертвы холодной войны" 12+

02.50 Осторожно, мошенники! 16+

04.45 Д/ф "Олег Табаков. У меня всё получилось..." 16+

08.15 Жизнь и судьба 16+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+

07.05 Театральная летопись 16+

07.35, 18.45, 02.15 Д/ф "Предки наших предков". "Русский каганат. Государство-призрак" 16+

08.15 Жизнь и судьба 16+

08.35 Открытое письмо. "Спорт на открытках XX Века" 16+

08.50 Х/ф "Раннее, раннее утро..." 16+

10.00, 12.30, 17.00, 19.30

Новости культуры 16+

10.15 Х/ф "Гляди веселей" 16+

11.25 Сказки из глины и дерева. Богородская игрушка 16+

11.35, 23.15 Д/ф "Энрико Карузо. Запретные воспоминания" 16+

12.45 Рассказы из русской истории 16+

14.05 Д/ф "Коллекция". "Галерея Альбертина" 16+

14.35 Х/ф "Цыган" 0+

16.15 Острова 16+

17.15, 00.55 20 лет Национальному филармоническому оркестру России под управлением Владимира Спивакова 16+

18.10, 01.45 Д/ф "Запечатленное время". "Смычка Турксиба" 16+

19.45 Библейский сюжет 16+

20.55 Спокойной ночи, малыши!

21.15 Спектакль "Ленком". "Город миллионеров" 16+

00.10 Х/ф "Стража" 16+

ЗВЕЗДА

05.20, 13.25, 15.05, 17.15, 03.55 Т/с "Когда растаял снег" 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, 01.05 Т/с "Дума о Ковпаке" 12+

15.00 Военные новости 16+

18.00 Д/с "Вторая мировая: пламя и сталь" 16+

18.50 Спецрепортаж 16+

19.55 По горячим следам 16+

20.10 Улика из прошлого 16+

22.45 Между тем 12+

23.15 Х/ф "Под каменным небом" 12+

02.40 Д/ф "Владимир Крючков. Последний председатель" 12+

03.25 Д/ф "Бой за берет" 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.00 По делам несовершеннолетних 16+

07.55 Давай разведемся! 16+

08.55 Тест на отцовство 16+

11.10, 23.30 Д/с "Понять. Простить" 16+

12.25, 00.45 Д/с "Порча" 16+

12.55, 01.15 Д/с "Знахарка" 16+

13.30, 01.45 Д/с "Верну любимого" 16+

14.05, 02.10 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+

07.05 Театральная летопись 16+

07.35, 18.45, 02.15 Д/ф "Предки наших предков". "Болгары. Две судьбы одного народа" 16+

08.15 Жизнь и судьба 16+

08.35 Открытое письмо. "Театр и кино на открытках Серебряного века" 16+

08.50 Х/ф "Раннее, раннее утро..." 16+

10.00, 12.30, 17.00, 19.30

Новости культуры 16+

10.15 Х/ф "Гляди веселей" 16+

11.25 Сказки из глины и дерева. Каргопольская глиняная игрушка 16+

11.35, 23.15 Д/ф "Неразрешимые противоречия Марио Ланца" 16+

12.45 Рассказы из русской истории 16+

14.05 Д/ф "Коллекция". "Художественно-исторический музей Вены" 16+

14.35 Х/ф "Цыган" 0+

16.00 Цвет времени 16+

16.15 Д/ф "Александр Вампилов" 16+

17.15, 00.55 20 лет Национальному филармоническому оркестру России под управлением Владимира Спивакова 16+

18.15, 01.50 Д/ф "Запечатленное время". "Свадьбы" 16+

19.45 Библейский сюжет 16+

20.15 Искусственный отбор 16+

20.55 Спокойной ночи, малыши!

21.15 Спектакль "Счастливец-Несчастливцев" 16+

00.10 Х/ф "Стража" 16+

ЗВЕЗДА

05.20 Т/с "Когда растаял снег" 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, 00.55 Т/с "Дума о Ковпаке" 12+

14.40 Х/ф "Пропать между нами" 16+

19.00 Х/ф "Сквозь розовые очки" 16+

02.35 Х/ф "Можешь мне верить" 16+

05.40 6 кадров 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 14.25 Кто кого? 12+

06.30 Наши иностранцы 12+

07.00, 09.30, 14.55, 18.10, 21.30 Новости

07.05, 17.35, 21.35, 00.30 Все на Матч! 12+

09.35 Спецрепортаж 12+

09.55, 01.25 Лучшие из лучших 12+

10.55 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. 1/2 финала. Прямая трансляция из Новой Зеландии

13.00 Есть тема! 12+

15.00 География спорта. Камчатка 12+

15.30 Х/ф "Вираж" 12+

18.15 Футбол. Лига Европы. Финал. "Севилья" (Испания)-"Рома" (Италия). Трансляция из Венгрии 6+

20.35 Вы это видели 12+

22.30 Смешанные единоборства. UFC. Висенте Люке против Рафаэля Дос Аньоса. Трансляция из США 16+

02.55 Новости 0+

12.50, 18.50 Спецрепортаж 16+

13.25, 15.05, 17.15, 03.50 Т/с "Чужие крылья" 16+

15.00 Военные новости 16+

18.00 Д/с "Вторая мировая: пламя и сталь" 16+

19.55 По горячим следам 16+

20.10 Д/с "Секретные материалы" 16+

22.45 Между тем 12+

23.15 Х/ф "Сын за отца..." 16+

02.15 Х/ф "Под каменным небом" 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.30 По делам несовершеннолетних 16+

07.55 Давай разведемся! 16+

08.55 Тест на отцовство 16+

11.10, 23.20 Д/с "Понять. Простить" 16+

12.25, 00.35 Д/с "Порча" 16+

12.55, 01.05 Д/с "Знахарка" 16+

13.30, 01.35 Д/с "Верну любимого" 16+

14.05, 02.05 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+

14.40 Х/ф "Как выйти замуж за французку" 16+

19.00 Х/ф "Игра в дочки-матери" 16+

02.30 Х/ф "Тариф на любовь" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Кто кого? 12+

06.30 Голевая Неделя. РФ 6+

07.00, 09.30, 12.50, 18.10

Новости

07.05, 17.15, 20.20, 00.25 Все на Матч! 12+

09.35, 12.30 Спецрепортаж 12+

09.55, 01.25 Лучшие из лучших 12+

10.55 Смешанные единоборства. Трансляция из Москвы 16+

12.55 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. 1/2 финала. Прямая трансляция из Австралии

14.55 Хоккей. Парл Евро-Азиатский Кубок Дружбы. Прямая трансляция из Белоруссии

18.15 Футбол. Лига чемпионов. Финал. Трансляция из Турции 6+

21.15 Футбол. Суперкубок УЕФА. Прямая трансляция из Греции

02.55 Новости 0+

СРЕДА, 16 августа

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+

09.00, 12.00, 15.00, 03.00

Новости

09.20 АнтиФейк 16+

10.00 Жить здорово! 16+

10.50, 12.15, 15.15, 16.50, 18.30 Информационный канал 16+

16.00 Мужское/Женское 16+

18.00 Вечерние Новости

19.55 Куклы наследника Тутти 16+

21.00 Время

22.00 Т/с "Семнадцать мгновений весны" 12+

23.15 Большая игра 16+

00.15, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+

09.00, 14.30, 21.05 Местное время

09.55 О самом главном 12+

11.00, 14.00, 16.00, 20.00

Вести

11.30, 17.30 60 минут 12+

14.55 Т/с "Годунов" 16+

16.30 Малахов 16+

21.20 Т/с "Спасская" 12+

23.25 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+

02.05 Т/с "Тайны следствия" 16+

03.55 Т/с "Семейный детектив" 12+

НТВ

04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+

06.30 Утро 16+

08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня

08.25, 10.35 Т/с "Лесник. Своя земля" 16+

13.25 Чрезвычайное происшествие 16+

14.00 Место встречи 16+

16.45 Т/с "Зимородок" 16+

20.00, 00.00 Т/с "Полицейское братство" 16+

00.45 Авторитеты 16+

01.35 Х/ф "Братаны" 16+

ПЯТЫЙ

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

05.45, 09.30 Т/с "Черная лестница" 16+

10.00, 13.30 Т/с "Снайпер-2. Тунгус" 16+

14.00 Т/с "Морские дьяволы-4" 16+

17.30, 02.00 Т/с "След" 16+

21.25, 00.30 Т/с "Свои-4" 16+

03.15 Т/с "Прокурорская проверка" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 02.30 Самые шокирующие гипотезы 16+

06.00 С бодрым утром! 16+

08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+

09.00, 15.00 Засекреченные списки 16+

11.00 Как устроен мир 16+

12.00, 16.00, 19.00 112 16+

13.00, 23.30 Загадки человечества 16+

14.00 Невероятно интересные истории 16+

17.00, 03.20 Тайны Чапман 16+

20.00 Х/ф "G.I. Joe: Бросок кобры-2" 16+

22.05 Смотреть всем! 16+

00.30 Х/ф "Индиана Джонс и Храм судьбы" 12+

ТНТ

07.00 Однажды в России 16+

09.00 Т/с "Интерны" 16+

18.15 Х/ф "Исходный код" 16+

20.00 Х/ф "Джон Уик-2" 16+

22.20 Х/ф "Падение луны" 12+

01.00, 01.55 Т/с "Проект "Анна Николаевна" 18+

02.45, 06.00 Импровизация 16+

04.20, 05.10 Студия "Союз" 16+

ОТВР

06.00, 16.40 За дело! 12+

ЧЕТВЕРГ, 17 августа

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+
09.00 12.00, 15.00, 03.00
Новости
09.20 АнтиФейк 16+
10.00 Жить здорово! 16+
10.50, 12.15, 15.15, 16.50,
18.30 Информационный
канал 16+
16.00 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние Новости
19.55 Куклы наследника Тут-
ти 16+
21.00 Время
22.00 Т/с "Семнадцать мгно-
вений весны" 12+
23.15 Большая игра 16+
00.15 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Местное
время
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00
Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Т/с "Годунов" 16+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с "Спасская" 12+
23.25 Вечер с Владимиром
Соловьёвым 12+
02.05 Т/с "Тайны следствия"
16+
03.55 Т/с "Семейный детек-
тив" 12+

НТВ

04.50 Т/с "Улицы разбитых
фонарей" 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Лесник. Своя
земля" 16+
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 Т/с "Зимородок" 16+
20.00, 00.00 Т/с "Полицейское
братство" 16+
00.45 Авторитеты 16+
01.30 Х/ф "Братаны" 16+
04.25 Агентство скрытых
камер 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00,
00.00 Известия 16+
05.30, 09.30 Т/с "Черная лес-
ница" 16+
09.45, 13.30 Т/с "Снайпер.
Офицер Смерш" 12+
14.00 Т/с "Морские дьяво-
лы-4" 16+
17.30, 02.00 Т/с "След" 16+

21.25, 00.30 Т/с "Свои-4" 16+
03.15 Т/с "Прокурорская про-
верка" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 02.45 Самые
шокирующие гипотезы
16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30,
23.00 Новости 16+
09.00 Засекреченные списки
16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00, 23.30 Загадки челове-
чества 16+
14.00 Невероятно интерес-
ные истории 16+
15.00 Неизвестная история
16+
17.00, 03.30 Тайны Чапман
16+
20.00 Х/ф "Индиана Джонс и
Королевство хрусталь-
ного черепа" 12+
22.25 Смотреть всем! 16+
00.30 Х/ф "Индиана Джонс
и последний крестовый
поход" 12+

ТНТ

07.00 Однажды в России 16+
09.00 Т/с "Интерны" 16+
18.00 Х/ф "Мой парень - кил-
лер" 16+
20.00 Х/ф "Джон Уик-3" 16+
22.30 Х/ф "Джон Уик-2" 16+
01.00, 01.50 Т/с "Проект
"Анна Николаевна" 18+
02.40, 05.55 Импровизация
16+
04.20 Студия "Союз" 16+

ОТВР

06.00 Очень личное. Леонид
Агафонов 12+
06.40, 18.05 Т/с "Лучше не
бывает" 16+
07.30, 11.05, 17.00 Кален-
дарь 12+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,
10.00, 13.00, 14.00,
15.00, 19.00 Новости
08.05, 08.35, 09.05, 09.35 ОТ-
Ражение-1 12+
10.10, 11.35, 22.30 Т/с "Охот-
ники за бриллиантами"
12+
12.30 Свет и тени 16+
13.10, 14.05 ОТражение-2
12+
15.10 Х/ф "Дорогая Елена
Сергеевна" 16+
16.40 За дело! 12+
17.25 М/ф "Чудеса в решетке"
12+

ПЯТНИЦА, 18 августа

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.20 АнтиФейк 16+
10.00 Жить здорово! 16+
10.50, 12.15, 15.15, 16.50
Информационный ка-
нал 16+
16.00 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние Новости
18.40 Человек и закон 16+
19.45 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.45 Т/с "Семнадцать мгно-
вений весны" 12+
23.00 И сердце девичье за-
бьется... 12+
00.25, 05.25 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.40, 21.15 Местное
время
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00
Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
15.05 Вторая мировая война.
Операция "Багратион"
12+
16.30 Прямой эфир 16+

21.30 Удивительные люди.
Лучшее 12+
23.55 Х/ф "Стюардесса" 12+
01.40 Х/ф "Цветы от Лизы"
16+

НТВ

04.55 Т/с "Улицы разбитых
фонарей" 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Лесник. Своя
земля" 16+
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 Т/с "Зимородок" 16+
20.00 Т/с "Полицейское брат-
ство" 16+
00.25 Авторитеты 16+
02.05 Инфошит 16+
02.30 Х/ф "Братаны" 16+
04.00 Агентство скрытых
камер 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Из-
вестия 16+
05.45, 09.30 Т/с "Черная лес-
ница" 16+
10.00, 13.30 Т/с "Снайпер. Ге-
рой сопротивления" 16+

17.40 Д/ф "Муслим Магома-
ев" 12+

19.20 ОТражение-3 12+
21.00 Х/ф "Ч/Б" 16+
00.20 Д/ф "Холодная война и
кино" 12+
01.10 ОТражение 12+
04.10 Сделано с умом 12+
04.35 Большая страна 12+
05.30 Д/ф "Пешком в исто-
рию". "Модник и царь"
12+

МИР

05.00, 04.20 Т/с "Школа выжи-
вания от одинокой жен-
щины с тремя детьми в
условиях кризиса" 12+
08.10, 10.10, 13.15, 16.15 Дела
судебные 16+
10.00, 13.00, 16.00, 18.30,
03.45 Новости
16.35 Мировое соглашение
16+
18.50 Игра в кино 12+
21.40 Назад в будущее 16+
22.25 Всемирные игры раз-
ума 12+
23.05 Х/ф "Вокзал для двоих"
16+
01.35 Рождённые в СССР 16+
02.00 Наше кино. История
большой любви 16+
02.25 Х/ф "Антон Иванович
сердится" 16+
04.00 Сделано в Евразии 12+
04.10 [Не]Фантастика 12+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.25 Т/с "Неслучайная встре-
ча" 12+
10.35 Д/ф "Олег Табаков. У
меня всё получилось..."
16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 Со-
бытия
11.50 Т/с "Стажеры" 16+
13.40, 05.20 Мой герой 12+
14.45 Город новостей 16+
15.00, 03.10 Т/с "Анатомия
убийства" 12+
16.55 Хроники московского
быта 12+
18.05 Т/с "Гений" 16+
22.35 Хватит слухов! 16+
23.05 Д/ф "Актёрские драмы.
В шкуре маньяка" 16+
00.00 События. 25-й час
00.30, 02.55 Петровка, 38 16+
00.45 Д/ф "Власть без любви"
16+
01.30 Прощание 16+
02.10 Д/с "Герои и жертвы
холодной войны" 12+
04.40 Д/ф "Татьяна Василье-
ва. Я сражаю наповал"
16+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.05 Театральная летопись
16+
07.35, 18.45, 02.15 Д/ф "Пред-
ки наших предков". "Хазар-
ры. По следу писем царя
Иосифа" 16+
08.15 Жизнь и судьба 16+
08.35 Открытое письмо. "Пор-
трет эпохи. Истории, рас-
сказанные фотооткрыт-
кой" 16+
08.55 Х/ф "Капитан Соври-
голова" 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Но-
вости культуры 16+
10.15 Х/ф "Примите вызов,
синьоры!" 16+
11.25 Сказки из глины и де-
рева. Филимоновская
игрушка 16+
11.35, 22.55 Д/ф "Скучная
жизнь Марио Дель Мо-
нако" 16+
12.45 Рассказы из русской
истории 16+
13.50 Д/ф "Первые в мире".
"Ледокол Неганова" 16+
14.05 Д/ф "Коллекция". "Музей
Леопольд" 16+
14.35 Х/ф "Цыган" 0+
16.00 Д/ф "Забывтое ремесло".
"Шарманщик" 16+
16.15 85 лет со дня рождения
Валерия Левенталья. Эпи-
зоды 16+
17.15, 00.55 20 лет Националь-
ному филармоническо-
му оркестру России под
управлением Владимира
Спивакова 16+
18.10, 01.50 Д/ф "Запечат-
ленное время". "Тени на
тротуарах" 16+
19.45 Библиейский сюжет 16+
20.15 Искусственный отбор
16+
20.55 Спокойной ночи, ма-
лыши!
21.15 Спектакль "Юбилей
ювелира" 16+
23.50 Цвет времени 16+
00.10 Х/ф "Стража" 16+

ЗВЕЗДА

05.20, 13.25, 15.05, 04.50 Т/с
"Чужие крылья" 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Но-
вости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир
16+
11.00, 00.55 Т/с "Дума о Ков-
паке" 12+
12.40, 19.55 По горячим сле-
дам 16+
15.00 Военные новости 16+
15.35, 17.15 Х/ф "Берём всё на
себя" 12+

ТНТ

07.00 Однажды в России 16+
09.00 Т/с "СашаТаня" 16+
20.00 Комеди Клаб 16+
23.00 Галустян плюс 16+
01.00, 04.15 Импровизация
16+
02.40, 03.30 Студия "Союз"
16+

ОТВР

06.00 На приёме у главного
врача 12+
06.40 Т/с "Лучше не бывает"
16+
07.30, 11.00, 17.00 Кален-
дарь 12+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,
10.00, 13.00, 14.00,
15.00, 19.00 Новости
08.05, 08.35, 09.05, 09.35 ОТ-
Ражение-1 12+
10.10, 18.05 Д/ф "Человек
будущего" 12+
11.25 Х/ф "Возвращение
"Святого Луки" 12+
13.10, 14.05 ОТражение-2
12+
15.10 Х/ф "Ч/Б" 16+
16.35, 03.30 За дело! 12+
17.25 М/ф "В мире басен"
12+
17.40 Д/ф "Иван Папанин"
12+

18.00 Д/с "Вторая мировая:
пламя и сталь" 16+
18.50 Спецрепортаж 16+
20.10 Код доступа 12+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф "Следы на снегу"
12+
02.10 Х/ф "От Буга до Вис-
лы" 12+
04.30 Д/с "Москва фронту"
16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.40 По делам несо-
вершеннолетних 16+
07.45 Давай разведёмся! 16+
08.45 Тест на отцовство 16+
11.00, 23.15 Д/с "Понять. Про-
стить" 16+
12.15, 00.30 Д/с "Порча" 16+
12.45, 01.00 Д/с "Знахарка"
16+
13.20, 01.30 Д/с "Верну любви-
мого" 16+
13.55, 02.00 Д/с "Голоса ушед-
ших душ" 16+
14.30 Х/ф "Сквозь розовые
очки" 16+
19.00 Х/ф "Я тебя не боюсь!"
16+
02.25 Х/ф "Где живёт Надеж-
да?" 16+
05.30 6 кадров 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Кто кого? 12+
06.30 География спорта. Кам-
чатка 12+
07.00, 09.30, 12.50 Новости
07.05, 18.10, 23.30 Все на
Матч! 12+
09.35, 12.30 Спецрепортаж
12+
09.55, 01.25 Лучшие из луч-
ших 12+
10.25 Футбол. Суперкубок
УЕФА. "Манчестер Сити"
(Англия)-"Севилья" (Ис-
пания). Трансляция из
Греции 6+
12.55 Есть тема! 12+
14.25 Лёгкая атлетика. "Коро-
левы российского спор-
та". Прямая трансляция
из Екатеринбурга
18.40 Хоккей. РАР1 Евро-Ази-
атский Кубок Дружбы.
"Неман" (Белоруссия)-
"Сокол" (Россия). Пря-
мая трансляция из Бе-
лоруссии
21.00 Смешанные единобор-
ства. ACA Young Eagles.
Прямая трансляция из
Грозного
00.25 Вы это видели 12+
02.55 Новости 0+

14.00 Т/с "Морские дьяво-
лы-4" 16+
17.30 Т/с "След" 16+
21.25, 22.20 Т/с "Свои-3" 16+
23.10 Светская хроника 16+
00.10 Они потрясли мир 12+
04.25 Т/с "Условный мент-
3" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 02.30 Самые
шокирующие гипоте-
зы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30
Новости 16+
09.00 Документальный
проект 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 Загадки челове-
чества 16+
14.00 Невероятно интерес-
ные истории 16+
15.00 Засекреченные спи-
ски 16+
17.00 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф "Дикий" 16+
21.30 Х/ф "Координаты
"Цитадель" 16+
23.00 Х/ф "Тройная угроза"
18+
00.40 Х/ф "Оружейный
барон" 16+

19.20 ОТражение-3 12+
21.00 Х/ф "Стальная бабоч-
ка" 16+
22.45 Х/ф "Посредник" 16+
00.20 Х/ф "Долгие прово-
ды" 12+
01.55 Х/ф "Гений" 16+
03.55 Х/ф "История Аси Кля-
чиной, которая любила,
да не вышла замуж"
16+
05.30 Книжные аллеи. адре-
са и строки 12+

МИР

05.00 Т/с "Школа выживания
от одинокой женщины с
тремя детьми в услови-
ях кризиса" 12+
08.10, 10.10, 13.15, 16.15
Дела судебные 16+
10.00, 13.00, 16.00, 18.30
Новости
16.35 Мировое соглашение
16+
18.50 Миллион за 5 минут
16+
19.35 Х/ф "Знахарь" 16+
22.25 Х/ф "Ларец Марии
Медичи" 16+
00.15 Х/ф "Новые амазонки"
18+
01.50 Наше кино. История
большой любви 16+
02.30 Х/ф "Весна" 16+

ПЯТНИЦА, 18 августа

04.15 Х/ф "Девушка спешит на свидание" 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.15, 11.50 Х/ф "Преимущество двух слонов" 12+
11.30, 14.30, 17.50 События
12.35, 15.00 Т/с "На одном дыхании" 16+
14.45 Город новостей 16+
16.55 Д/ф "Актёрские драмы. Сиротская доля" 16+
18.10 Х/ф "Новый сосед" 12+
20.00 Х/ф "Взлом" 16+
22.10 Хорошие песни 12+
23.35 Х/ф "За витриной универмага" 12+
01.10 Х/ф "Уснувший пассажир" 12+
02.30 Петровка, 38 16+
02.45 Д/с "Короли эпизода" 16+
03.25 Д/ф "Вячеслав Шалевич. Любовь немоллого человека" 16+
04.10 "Один весёлый день". Юмористический концерт 12+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.05 Театральная летопись 16+
07.35 Д/ф "Предки наших предков". "Венгры. В поисках Magna Hungaria" 16+
08.15 Жизнь и судьба 16+
08.35 Открытое письмо. "Православная открытка Российской империи" 16+
08.55 Х/ф "Капитан Совриголова" 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 16+
10.15 Х/ф "Примите вызов, синьоры!" 16+
11.25 Дороги старых мастеров 16+
11.35 Д/ф "Елена Образцова. Жизнь как коррида" 16+
12.45 Рассказы из русской истории 16+
13.30 Д/ф "Ростов-на-Дону. Особняки Парамоновых" 16+
14.05 Д/ф "Коллекция". "Музей Бельведер" 16+
14.35 Х/ф "Цыган" 0+

16.00 Д/ф "Забывшее ремесло". "Телефонистка" 16+
16.15 Д/ф "От Мозыря до Парижа" 16+
17.15, 01.00 20 лет Национальному филармоническому оркестру России под управлением Владимира Спивакова 16+
19.00 Смехоностальгия 16+
19.45 Искатели. "Сокровища Хлудовых" 16+
20.30 Линия жизни 16+
21.25 Х/ф "Обыкновенный человек" 12+
23.05 Д/ф "Тунис. Дворец Эссаада" 16+
23.30 Х/ф "Я мечтаю о Джини, девушке с каштановыми волосами" 16+
02.40 М/ф 16+

ЗВЕЗДА

06.20 Х/ф "Следы на снегу" 12+
08.20, 09.20 Х/ф "Берём всё на себя" 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
10.35, 13.25 Х/ф "От Буга до Вислы" 12+
14.10, 15.05 Х/ф "Командир корабля" 12+
15.00 Военные новости 16+
16.35, 17.15, 19.45 Т/с "Кремль" 16+
22.00 Здравствуй, товарищи! 16+
23.00 Музыка+ 12+
00.25 Х/ф "Здравствуй и прощай" 12+
02.05 Х/ф "Дорогой мальчик" 12+
03.25 Х/ф "Пирожки с картошкой" 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 По делам несовершеннолетних 16+
08.00 Давай разведёмся! 16+
09.00 Тест на отцовство 16+
11.15, 23.30 Д/с "Понять. Простить" 16+
12.30, 00.45 Д/с "Порча" 16+
13.00, 01.15 Д/с "Знахарка" 16+
13.35, 01.45 Д/с "Верну любимого" 16+
14.10, 02.10 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+
14.45 Х/ф "Игра в дочки-матери" 16+
19.00 Х/ф "Бойся, я с тобой" 16+
02.35 Х/ф "Реабилитация" 16+
05.50 Т/с "Истерзанная" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 14.25 Кто кого? 12+
06.30 Третий тайм 12+
07.00, 09.30, 12.50, 14.55, 21.20 Новости
07.05, 15.00, 17.45, 23.30 Все на Матч! 12+
09.35 Небесная грация 0+
09.55 Бокс. Чемпионат России. Прямая трансляция из Хабаровска
12.30 Лица страны. Виктория Комова 12+
12.55 Есть тема! 12+
15.30 Смешанные единоборства. Оне FC. Прямая трансляция из Таиланда
17.55, 01.25 Пляжный футбол. OLIMPBET Чемпионат России
19.15 Все на Футбол! Динамо-ЦСКА, Спартак-Зенит. Прямой эфир
21.25 Футбол. Чемпионат Германии. Прямая трансляция
00.25 Автоспорт. Российская Дрифт серия. Гран-при 2023 г. Трансляция из Красноярска 6+
02.40 Новости 0+

СУББОТА, 19 августа

ПЕРВЫЙ

06.00 Доброе утро 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00, 12.00 Новости
10.15 Поехали! 12+
11.05 ПроУют 0+
12.15 Осведомленный источник в Москве 16+
15.15 Х/ф "Берегись автомобиля" 12+
17.05, 18.20 Концерт Ильи Резника "Юбилейный вернисаж" 12+
18.00 Вечерние Новости
19.55 Кто хочет стать миллионером? 12+
21.00 Время
21.35 Сегодня вечером 16+
23.40 Х/ф "Эвита" 12+
02.15 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
08.00, 08.20 Местное время
08.35 По секрету всему свету 12+
09.00 Формула еды 12+
09.25 Пятеро на одного 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 17.00, 20.00 Вести
11.50 Доктор Мясликов 12+
12.55 Х/ф "По ту сторону счастья" 12+
17.50 Привет, Андрей! 12+
21.00 Х/ф "Отдай свою жизнь" 12+
00.40 Х/ф "Заключённые подруги" 12+
04.10 Х/ф "Дочь баяниста" 16+

НТВ

04.35 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня
08.20 Поедем, поедим! 16+
09.20 Едим дома 0+
10.20 Главная дорога 16+
11.00 Живая еда 12+
12.00 Квартирный вопрос 0+
13.00 Основано на реальных событиях 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20 Следствие вели... 16+
19.25 Т/с "Пёс" 16+
22.30 Жара Music Awards-2023 12+
01.10 Дачный ответ 0+
02.00 Х/ф "Братаны" 16+

ПЯТЫЙ

05.00 Т/с "Условный мент-3" 16+
10.35 Т/с "Условный мент-2" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 04.45 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 Бойцовский клуб РЕН-ТВ. Суперсерия. Прямая трансляция 16+
07.45 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30 Новости 16+
09.00 Минтранс 16+
10.00 Самая полезная программа 16+
11.00, 13.00 Военная тайна 16+
15.00 Совбез 16+
17.00 Документальный спецпроект 16+
18.00 Засекреченные списки 16+
19.00 Х/ф "Элизиум: Рай не на Земле" 16+
21.00 Х/ф "Оккупация" 16+
23.30 Х/ф "Оккупация: Миссия 'Дождь'" 16+
02.00 Х/ф "Координаты 'Цитадель'" 16+
03.20 Х/ф "Дикий" 16+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 Т/с "СашаТаня" 16+
09.00, 10.30, 12.00, 13.30, 15.00, 16.30 Новая битва экстрасенсов 16+
18.00, 19.30 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+
21.00 Музыкальная интуиция 16+
23.00 Женский стендап 18+
00.00 Выжить в Дубае 16+
01.55, 05.10 Импровизация 16+
03.30 Студия "Союз" 16+

ОТВР

06.00, 14.05 Большая страна 12+
06.55, 17.00 Д/ф "Путешествие к сердцу дворцов" 12+
07.15 Человек и судьба 12+
07.45 Х/ф "Наконец в безопасности!" 12+
09.00 Всё по-взрослому 16+
09.45, 15.05 Календарь 12+
10.15, 11.35, 15.00, 19.00 Новости
10.20 Отражение. Суббота 12+
11.40 Коллеги 12+
12.20, 16.00 Спецпроект 12+

12.35 Х/ф "Трактор на Пятницкой" 12+
15.30 Д/ф "Главная улица страны - Волга" 12+
16.15 Свет и тени 16+
16.45 Д/ф "Хроники общественного быта" 12+
17.25 Х/ф "Возвращение Святого Луки" 12+
19.05 Очень личное. Михаил Сеславинский 12+
19.30 Преодоление. Александр Яковлев 12+
20.10 Х/ф "Про жену, мечту и ещё одну..." 12+
21.40 Х/ф "Гений" 16+
23.15 Х/ф "Ускользающая красота" 18+
01.15 М/ф 16+, 18+
01.45 Х/ф "Семья" 16+
03.55 Х/ф "Посредник" 16+
05.30 Книжные аллеи. Адреса и строки 12+

МИР

05.00 Х/ф "Девушка спешит на свидание" 16+
05.15, 06.15, 09.00 М/ф 6+
06.00 Всё, как у людей 6+
06.40 Х/ф "Формула любви" 16+
08.30 Исторический детектив 16+
09.30 Фазендалейф 6+
10.10 Х/ф "Ларец Марии Медичи" 16+
12.00, 16.15, 18.45 Т/с "Братаны-4" 16+
16.00, 18.30 Новости
23.35 Т/с "Стрелок-3" 18+
02.20 Х/ф "Остров сокровищ" 16+
03.50 Х/ф "Вратарь" 16+

ТВЦ

05.10 Х/ф "Всё о его бывшей" 12+
06.50 Православная энциклопедия 6+
07.15 Д/ф "Святые и близкие. Иоанн Кронштадтский" 16+
07.55 Х/ф "Взлом" 16+
09.55, 11.45 Х/ф "Колье Шарлотты" 6+
11.30, 14.30, 22.00 События
14.45 Х/ф "Два плюс два" 12+
18.25 Т/с "Хроника гнусных времен" 12+
22.15 Д/ф "Хроники перелома. Ельцин против Горбачева" 16+
23.05 Д/ф "Тайная комната. Борис Джонсон" 16+
23.55 Д/ф "90-е. Кремлёвская кухня" 16+
00.40 Д/ф "Удар властью. Муаммар Каддафи" 16+

01.20, 02.00, 02.40 Хроники московского быта 12+
03.20, 03.50, 04.15 Хватит слухов! 16+

РОССИЯ К

06.30 Лето Господне. Преображение 16+
07.05 М/ф "Пятачок". "Царевна-лягушка" 16+
07.55 Х/ф "Обыкновенный человек" 12+
09.30 Классная тема! 16+
10.00, 19.30 Новости культуры 16+
10.15 Тайны старого чердака. "Гравюра" 16+
10.45 Х/ф "Шумный день" 6+
12.20 Д/ф "Воображаемый музей Михаила Шемякина. 60 лет исследований" 16+
13.00 Неизвестные маршруты России. "Тверская область. От Твери до Торопца" 16+
13.40, 01.40 Д/ф "Серенгети". "Власть" 16+
14.35 Большой балет 16+
16.35 Д/ф "Тамара Лисициан. Непобежденная" 16+
17.20 Д/ф "Первые в мире". "Большая игра Петра Козлова" 16+
17.35 Х/ф "Задержанный в ожидании суда" 16+
19.45 Эстрада, которую нельзя забыть 16+
20.30 Х/ф "Квартет Гварнери" 6+
22.55 Д/ф "Ростов-на-Дону. Особняки Парамоновых" 16+
23.25 Х/ф "Интермеццо" 16+
00.55 Искатели 16+
02.35 М/ф 16+

ЗВЕЗДА

05.25 Х/ф "Подарок чёрного колдуна" 6+
06.30 Х/ф "Юнга со шхуны "Колумб" 6+
08.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
08.15 Морской бой 6+
09.35 Х/ф "Дело было в Пенькове" 12+
11.40 Легенды музыки 12+
12.10 СССР. Знак качества 12+
13.15 Не факт! 12+
13.40 Д/с "Война миров" 16+
14.30 Легенды кино 12+
15.20 Время героев 16+
15.45 Д/с "Сталинградская битва" 16+
19.25 Х/ф "Цель вижу" 16+

21.20 Х/ф "Проект "Альфа" 12+
22.50 Х/ф "Правда лейтенанта Климова" 12+
00.20 Х/ф "Живи и помни" 16+
02.05 Х/ф "Мы, двое мужчин" 12+
03.30 Х/ф "Здравствуй и прощай" 12+
05.05 Д/с "Москва фронту" 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.40 Т/с "Истерзанная" 16+
10.40 Пять ужинов 16+
10.55 Х/ф "Семейный портрет" 16+
15.00 Х/ф "Поздний срок" 16+
23.30 Х/ф "Парижанка" 16+
01.25 Х/ф "Пропал между нами" 16+
04.40 Т/с "Настоящая Ванга" 16+
05.30 6 кадров 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Кто кого? 12+
06.30 РецептУра 6+
07.00, 09.30, 18.30 Новости
07.05, 15.15, 18.35, 21.30, 23.45 Все на Матч! 12+
09.35 М/ф "Баба Яга против" 0+
09.55 Бокс. Чемпионат России. Прямая трансляция из Хабаровска
12.25 Пляжный футбол. OLIMPBET Чемпионат России. "Спартак" (Москва)-"Локомотив" (Москва). Прямая трансляция
13.40 Лёгкая атлетика. "Королевы российского спорта". Прямая трансляция из Екатеринбурга
16.25 Футбол. Чемпионат Германии. "Байер"- "Лейпциг". Прямая трансляция
19.15 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. "Краснодар"- "Локомотив" (Москва). Прямая трансляция
21.40 Футбол. Чемпионат Италии. "Интер"- "Монца". Прямая трансляция
00.25 Футбол. Чемпионат Бразилии. "Куяба"- "Палмейрас". Прямая трансляция
02.35 Новости 0+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 20 августа

ПЕРВЫЙ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10, 04.05 Подкаст.Лаб 16+
06.55 Играй, гармонь любимая! 12+
07.40 Часовой 12+
08.10 Здоровье 16+
09.20 Мечта.Национальная Лотерея 12+
09.40 Непутевые заметки 12+
10.15 Жизнь других 12+
11.10 Повара на колесах 12+
12.15 Ко дню рождения Муслима Магомаева. "Лучший голос Земли" 12+
13.25 Концерт к 80-летию Муслима Магомаева 12+
14.50 Муслим Магомаев. Ты моя мелодия... 16+
16.55 Штирлиц навсегда. Рождение легенды 12+
18.00 Вечерние Новости
19.00 Три аккорда 16+
21.00 Время
22.35 Т/с "Серебряный волк" 16+

РОССИЯ 1

06.10, 02.20 Х/ф "Любови все возрасты..." 12+
08.00 Местное время
08.35 Когда все дома 12+
09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 Х/ф "Моё сердце с тобой" 12+
15.10 Петросян-шоу 16+
17.50 Песни от всей души 12+
22.00 Воскресный вечер 12+
01.00 Человек не унывающий 12+

НТВ

04.20 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 У нас выигрывают! 12+
10.20 Первая передача 16+
11.00 Чудо техники 12+
11.50 Дачный ответ 0+
13.00 Наш ПотребНадзор 16+
14.05 Однажды... 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20 Следствие вели... 16+
19.00 Итоги недели 12+
20.20 Х/ф "Чёрный пёс-4" 16+

00.30 Жара Music Awards. Лучшее 12+
02.15 Х/ф "Братаны" 16+

ПЯТЫЙ

05.00 Т/с "Прокурорская проверка" 16+
07.25 Т/с "Чужое лицо" 16+
18.00 Т/с "След" 16+
23.55 Т/с "Каменская" 16+
01.45 Т/с "Непокорная" 12+

РЕН-ТВ

05.00, 23.55 Самые шокирующие гипотезы 16+
07.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30 Новости 16+
09.00 Самая народная программа 16+
09.30 Знаете ли вы, что? 16+
10.30 Наука и техника 16+
11.30 Неизвестная история 16+
13.00 Х/ф "Линия горизонта" 16+
14.40 Х/ф "Иллюзия полёта" 16+
16.30 Х/ф "Дом странных детей мисс Перегрин" 16+
19.00 Х/ф "Президент Линкольн: Охотник на вампиров" 16+
21.10 Х/ф "Тёмная башня" 16+
23.00 Итоговая программа 16+

ТНТ

07.00 Т/с "СашаТаня" 16+
12.00 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+
19.00 Выжить в Дубае 16+
21.00 Шоу Воли 16+
22.10, 23.10 Женский стендап 16+
00.15, 01.05 Я тебе не верю 16+
01.55, 05.10 Импровизация 16+
03.35 Студия "Союз" 16+

ОТВР

06.00, 14.05 Большая страна 12+
06.55, 17.00 Д/ф "Путешествие к сердцу дворцов" 12+
07.15 Х/ф "Валерий Чкалов" 12+
09.00 Всё по-взрослому 16+

09.45, 15.05 Календарь 12+
10.15, 11.35, 15.00, 19.00 Новости
10.20 Отражение 12+
11.40 На приёме у главного врача 12+
12.20 Спецпроект 12+
12.35 Х/ф "Сто грамм" для храбрости" 12+
13.50 Д/ф "Хроники общественного быта" 12+
15.30 Д/ф "Главная улица страны - Волга". "Дети Волги" 12+
16.00 Песня остаётся с человеком 12+
16.15 Моя история 12+
17.20 М/ф 0+
17.30 Х/ф "Трактор на Пятницкой" 12+
19.05 Клуб главных редакторов 12+
19.45 Вспомнить всё 12+
20.10 Х/ф "История Аси Клячиной, которая любила, да не вышла замуж" 16+
21.50 Х/ф "Семья" 16+
00.00 Д/ф "Золотая коллекция неигрового кино. Россия XX век" 16+
00.15 Д/ф "Катюша" 12+
00.35 Х/ф "Стальная рабочка" 16+
02.20 Х/ф "Наконец в безопасности!" 12+
03.35 За дело! 12+

МИР

05.00 М/ф 6+
07.20 Рождённые в СССР 16+
07.45 Х/ф "Развлечение для стариков" 12+
09.25 Будь, готовь! 12+
09.30 Фазенда.лайф 6+
10.00, 16.00 Новости
10.10 Х/ф "Вокзал для двоих" 16+
13.05 Х/ф "Дамы приглашают кавалеров" 16+
14.35, 16.15 Т/с "Гардемарины, вперёд!" 16+
20.55 Х/ф "Знахарь" 16+
23.35 Х/ф "Новые амззонки" 18+
01.20 Т/с "Стрелок-3" 18+
03.55 Х/ф "Первая перчатка" 16+

ТВЦ

04.45 Х/ф "Колье Шарлотты" 6+
08.00 Х/ф "Новый сосед" 12+
09.50 Х/ф "Уснувший пассажир" 12+
11.30, 14.30, 00.40 События

11.45 Х/ф "За витриной универмага" 12+
13.40 Москва резинковая 16+
14.45 "Смешите меня семейно!" Юмористический концерт 16+
15.50 Х/ф "Всё о его бывшей" 12+
17.50 Х/ф "Исправленному верить" 12+
22.00, 00.55 Х/ф "Исправленному верить. Паутина" 12+
01.45 Петровка, 38 16+
01.55 Т/с "На одном дыхании" 16+

РОССИЯ К

06.30 М/ф 16+
08.05 Х/ф "Клад" 6+
09.25, 01.45 Диалоги о животных. Московский зоопарк 16+
10.05 Тайны старого чердака 16+
10.35 Х/ф "Квартет Гварнери" 6+
13.00 Человеческий фактор. "Найти человека" 16+
13.25 Д/ф "Огненные птицы" 16+
14.10 Игра в бисер 16+
14.50 М/ф 16+
15.30 Путь к вершине 16+
17.15 Пешком... 16+
17.45 Д/ф "Рецепты нашей жизни" 16+
18.35 Романтика романа 16+
19.30 Новости культуры 16+
19.45 Д/ф "Виктор Розов. Пьеса без правил" 16+
20.25 Х/ф "Шумный день" 6+
22.00 Д/ф "Тамбов. Дворец Асеевых" 16+
22.30 Балет "Ромео и Джульетта" 16+
00.20 Х/ф "Жуковский" 6+
02.25 М/ф 16+

ЗВЕЗДА

05.30 Х/ф "Командир корабля" 12+
07.05 Х/ф "Цель вижу" 16+
09.00 Новости недели 16+
09.25 Служу России 12+
09.55 Военная приёмка 12+
10.40 Скрытые угрозы 16+
11.30 Код доступа 12+
12.20 Легенды армии 12+
13.05 Х/ф "Фейерверк" 12+
15.00 Торжественное закрытие Международного военно-технического форума "Армия-2023" 12+

16.30 Д/с "Битва оружейников" 16+
18.00 Главное с Ольгой Беловой 16+
19.40 Галерея звёзд 12+
21.25 Д/с "Ступени Победы" 16+
23.50 Х/ф "Дело было в Пенькове" 12+
01.35 Х/ф "Юнга со шхуны "Колумб" 6+
02.50 Х/ф "Живи и помни" 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 Т/с "Истерзанная" 16+
10.25 Х/ф "Я тебя не боюсь!" 16+
14.40 Х/ф "Бойся, я с тобой" 16+
19.00 Х/ф "За всё заплачено" 16+
23.15 Х/ф "Портрет второй жены" 16+
01.30 Х/ф "Поздний срок" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Смешанные единоборства. Прямая трансляция из США
08.00, 09.30, 17.40 Новости
08.05, 12.30, 16.05, 17.45, 23.45 Все на Матч! 12+
09.35 М/ф 0+
09.55 Бокс. Чемпионат России. Прямая трансляция из Хабаровска
12.50 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. Финал. Прямая трансляция из Австралии
15.05 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. Туринг-лайт. Прямая трансляция
16.25 Пляжный Футбол. OLIMPBET Чемпионат России. Прямая трансляция
18.30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
21.30 После Футбола 16+
22.45 Футбол. Чемпионат Италии. Прямая трансляция
00.25 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. Historic Touring Cup 6+
01.25 Пляжный Футбол. OLIMPBET Чемпионат России 0+
02.40 Новости 0+

ПОЛЕЗНАЯ ЕДА

Сладкая северная ягода – голубика

Голубика — довольно распространенная в России ягода, к тому же абсолютно неприхотливая. За большое количество питательных веществ ее часто называют суперфудом. Но так ли полезна эта ягода? На этот вопрос мы попросили ответить инженера-химика испытательной лаборатории Кабардино-Балкарского филиала ФГБУ «Северо-Кавказская МВЛ» Анжелу ТЛЕХУГОВУ.

- Голубика - небольшой, но очень ценный кустарник семейства вересковых, высоко ценящийся за свои целебные и превосходные вкусовые качества. Полезные свойства и противопоказания голубики изучены достаточно хорошо, чтобы смело называть ее одной из лучших ягод для здоровья человека.

Состав голубики поражает



своей насыщенностью полезными элементами и витаминами. Ягоды содержат внушительное количество железа, фосфора, магния, кальция, витаминов А, Р, С, РР, группы В. Плоды богаты клетчаткой, пектиновыми и дубильными веществами, аминокислотами, сахарами и флавоноидами.

Листья голубики имеют почти такой же состав, как и ягоды. Недавние исследования выявили содержание в ягодах витамина К1 (филлохинон), участвующего в процессах свертывания крови.

Калорийность голубики составляет всего 39 ккал на 100 гр. продукта. Ягоды на 90 % состоят из воды, все остальные занимают витамины. Важ-

ное качество плодов — содержание в них антоцианов, борющихся с ростом раковых клеток. Например, в 100 гр. ягод черники количество антоцианов составляет всего 400 мг, тогда как 100 гр. голубики содержит 1 600 мг.

Эта ягода - поистине кладёз витаминов и важных для человека элементов. Вот основные полезные свойства голубики:

- жаропонижающее и противовоспалительное средство;
- улучшает память и концентрацию внимания;
- обостряет зрение, борется с катарактой, глаукомой и другими проблемами;
- укрепляет капилляры, уменьшает риск возникновения варикоза;
- понижает в крови уровень вредного холестерина, сахара;
- быстро решает проблемы ЖКТ, поможет при гастрите и энтероколитах;
- обладает слабительным действием;
- решает проблемы с мочевым пузырем, воспалениями почек;

- эффективна при простуде, ОРВИ, лихорадке;
- ягода показана при борьбе с лишними килограммами.

Голубика для детей

В кожце и мякоти содержится аскорбиновая кислота, каротины, антоцианы и биофлавоноиды. Они отвечают за обменные процессы и развитие нервной системы. Поэтому ягоды рекомендуют давать детям с раннего возраста. У них укрепляется иммунитет, лучше работает пищеварение, формируется хорошее зрение.

Регулярное употребление голубики в разных видах — прекрасный способ поддержания здоровья человека и профилактики серьезных заболеваний. Но надо помнить, что взрослому разрешено без вреда съедать до 150 гр. плодов в сутки, ребенку — не более 80 гр. Самое главное — соблюдать меру, употреблять только неиспорченные ягоды и быть более аккуратными при наличии аллергии.

Кабардино-Балкарский филиал ФГБУ «Северо-Кавказская МВЛ»

■ В ПОЛИТИЧЕСКИХ ПАРТИЯХ

«Единая Россия» дала старт ежегодной акции «Собери ребенка в школу»

Она пройдет по всей стране

В ходе акции «Собери ребёнка в школу» детей из многодетных, малообеспеченных, нуждающихся семей, детей-инвалидов обеспечат рюкзаками со школьными принадлежностями. Особое внимание уделят детям участников СВО и детям из новых регионов.

«В прошлом году помощь к 1 сентября получили около 200 тысяч школьников по всей стране. Помочь детям, подарить им праздничное настроение перед Днём знаний может каждый. «Единая Россия» организует в регионах более 4 тысяч специальных пунктов приёма школьных принадлежностей: канцелярии, наборов для детского творчества, школьной формы и обуви, рюкзаков, спортивного инвентаря.

Узнать адрес пункта можно будет в региональном отделении партии или партийной приёмной. Также сбор всего необходимого пройдет в штабах общественной поддержки «Единой России», — сообщила координатор партпроекта «Новая школа», первый зампред комитета Госдумы по просвещению Алёна Аршинова.

Как отметил руководитель центрального исполкома партии Александр Сидякин, в новых регионах в прошлом году рюкзаки со всем необходимым получили более 40 тысяч школьников.

«В этом году мы также предоставим школьные наборы первоклассникам, ребятам из малообеспеченных семей и многодетных. Получить их можно будет через сеть наших пунктов выдачи гуманитарной помощи, в исполкомах партии в новых регионах, а также в пунктах



оказания помощи, которые «Единая Россия» открыла вместе с фондом «Ридовка Помогает!» в Северодонецке и Лисичанске. Тем, кто не сможет самостоятельно получить рюкзаки со школьными принадлежностями, их доставят наши волонтеры», — рассказал Александр Сидякин.

Также Алёна Аршинова отметила, что депутаты от «Единой России» вместе с родителями проведут мониторинг готовности пришкольных территорий и спортплощадок к началу учебного года.

«В прошлом году в таких проверках приняли участие 12 тысяч родителей. Они лично оценили качество проведённых работ по текущему и капитальному ремонту зданий, школьных столовых, благоустройство школьных территорий, проводимых по народной программе

партии. Депутаты в школах встречаются с родителями, педагогами и решают, какую помощь надо оказать школам для подготовки к новому учебному году», — рассказала координатор партпроекта.

Отделения партии в новых регионах также будут помогать образовательным учреждениям с обеспечением учебниками и художественной литературой для библиотек, оборудованием и инвентарём для актовых и спортивных залов, а волонтеры примут участие в уборке и озеленении пришкольных территорий.

Руководитель Кабардино-Балкарского регионального исполнительного комитета партии «Единая Россия», заместитель секретаря регионального отделения партии, руководитель регионального волонтерского штаба «Единой России» Дмитрий Парафилов в комментарии KABARDIN-BALKAR.ER.RU сообщил, что в преддверии нового учебного года во всех 13 местных отделениях партии «Единая Россия» традиционно проходит благотворительная акция «Собери ребёнка в школу».

«В ходе акции представители партии окажут адресную помощь детям из многодетных, малообеспеченных и неблагополучных семей в подготовке к началу нового учебного года. Свою лепту внесут также депутаты-единороссы. Кроме того, все желающие могут принести в наши пункты приема, которые будут организованы в местных исполнительных комитетах партии, канцелярские принадлежности, предметы одежды», — сказал Парафилов.

*В. Печонов, пресс-секретарь КБРО
ВПП «Единая Россия»*

■ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Сообщите о любой проблеме и получите ответ от органов власти

«Госуслуги. Решаем вместе» — приложение для решения проблем. Подавайте жалобы, задавайте вопросы, вносите предложения, участвуйте в опросах и голосованиях, чтобы повысить качество жизни. Это просто и быстро.

Расскажите, что волнует

Решить проблему можно не только через приложение, но и через специальную форму — найдите нужный баннер и напишите о своей проблеме.

Узнайте, о чём спрашивают в вашем регионе

На карте вы можете посмотреть все публичные сообщения региона — узнать, что волнует ваших соседей или жителей других городов.

Ссылка на портал «Госуслуги» КБР <https://pos.gosuslugi.ru/landing/>

Где заполнить форму обратной связи:

- на «Госуслуги»;
- в приложении «Госуслуги. Решаем вместе»;
- на сайте ведомства, к компетенции которого относится вопрос.

Как отправить сообщение

Опишите проблему, укажите адрес, приложите фото или видео. Сообщение рассмотрит профильный орган власти или администрация муниципалитета, отвечающие за решение этих вопросов. Без ответа оно не останется — ведомства обязаны дать ответ на любое из сообщений в течение 30 дней. Некоторые проблемы решаются быстрее: в срок до 10 дней.

Вы сможете оценить результат.

На что можно пожаловаться

На любую проблему. Сейчас чаще всего обра-

щаются с вопросами о вакцинации от коронавируса, сообщают о трудностях с записью к врачу, жалуются на дорожные ямы или мусор во дворе дома.

Вы можете узнать об организации, в которую отправлено сообщение, сроках решения вопроса и полученном ответе на госуслугах или в мобильном приложении «Госуслуги. Решаем вместе».

Иногда жалоба может быть отклонена — например, если текст содержит угрозы или оскорбления, или в одном сообщении задано несколько вопросов по разным темам. Подробнее о причинах отклонения сообщения — на «Госуслуги».

Когда решат вопрос

Срок рассмотрения - до 30 календарных дней.

По некоторым тематикам предусмотрены сокращенные сроки - до 10 календарных дней. К ним относятся, например, горячее питание в школах, вопросы по коронавирусу, туристический кешбэк.

Если проблема не решена, или вас не устроило качество ответа, сообщение можно вернуть на повторное рассмотрение. Для этого нажмите кнопку «вернуть на доработку» и добавьте комментарий.

Правила подачи сообщений

Важно, чтобы в одном сообщении был только один вопрос, проблема или жалоба. Фотографии должны быть в хорошем разрешении, без дефектов и обработки в фоторедакторах. Подробно правила подачи сообщений описаны в отдельном файле (PDF, 80 КБ).

*Н. Кожаева, начальник отдела
организационной работы
и информационного обеспечения
местной администрации
Майского муниципального района*

■ КОМПЕТЕНТНО

О гаражной амнистии

Федеральный закон от 5 апреля 2021 года № 79-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» вступил в силу с 1 сентября 2021 года. Закон предусматривает упрощенный порядок оформления прав на гаражи, построенные до дня введения в действие Градостроительного кодекса Российской Федерации.

Напоминаем, в период с 1 сентября 2021 года до 1 сентября 2026 года в упрощенном порядке можно оформить в собственность индивидуальные гаражи и земельные участки под

ними, если права на эту недвижимость до этого не были зарегистрированы.

Основные условия для оформления собственности по гаражной амнистии:

гараж должен быть капитальным строением, т. е. иметь фундамент;

гараж не должен быть признан самовольной постройкой местной администрацией или по суду;

участок под гаражом был выделен гражданину на каком-либо законном основании (например, из состава земель гаражного кооператива или муниципального образования).

Заинтересованные лица могут обратиться:

- в местную администрацию

Майского муниципального района, если гараж расположен на территории сельских поселений, по адресу: г. Майский, ул. Энгельса, 68, кабинет № 15 (отдел имущественных, земельных отношений), понедельник, четверг с 10:00 до 16:00, перерыв с 13:00 до 14:00 часов, телефон: 8(86633) 22-4-09;

- в местную администрацию городского поселения Майский, если гараж расположен на территории городского поселения Майский, по адресу: г. п. Майский, ул. Энгельса, № 70, кабинет № 5 (отдел имущественных, земельных отношений), телефон 8(86633) 23-0-00.

*Отдел имущественных,
земельных отношений
Майского муниципального района*

Как проверить подлинность выписки о недвижимости

При помощи цифрового инструмента, разработанного Росреестром, можно проверить подлинность выписки из Единого государственного реестра недвижимости.

Росреестром разработан и внедрен цифровой инструмент, благодаря которому заявители могут проверить достоверность выписки из ЕГРН с помощью специального QR-кода. Достаточно отсканировать QR-код, расположенный на выписке в правом верхнем углу, и получить информацию об источнике ее получения.

Необходимость проверки выписки возникла из-за действий мошенников, создающих сайты-двойники и мобильные приложения. В мае 2023 года вступил в силу закон о внесении изменений в Кодекс РФ об административных правонарушениях, устанавливающий штрафы должностным лицам, организациям и гражданам, которые предоставляют за плату сведения, полученные из госреестра, третьим лицам. К административной ответственности привлекают создателей сайтов-двойников, создателей программ и мобильных приложений, предназначенных для предоставления сведений о недвижимости.

Также с марта этого года в выписке о недвижимости, полученной не собственником, не отражаются персональные данные правообладателя. Это является препятствием для покупателя при совершении сделки. В частности, узнать из выписки, кто является правообладателем недвижимости, не получится.

Раньше покупатель, запросив выписку об объекте недвижимости, получал полную информацию об объекте недвижимости, его характеристиках и его правообладателе. Теперь нужно просить про-

давца предоставить выписку о недвижимости или раскрыть свои персональные данные.

Как убедиться, что выписка, предоставленная продавцом, актуальна и содержит достоверные данные? Для защиты имущественных прав при совершении сделок возникла потребность внедрения цифровых инструментов, дающих возможность заинтересованным лицам самостоятельно проверить достоверность выписки. В этой ситуации важна простота использования цифровых инструментов. К примеру, отсканировав QR-код, можно получить информацию о подлинности выписки на сайте Росреестра.

«Самостоятельная проверка бумажной выписки исключает риски мошенничества. При этом важно понимать, что само наличие QR-кода не гарантирует подлинность выписки, это всего лишь способ проверки документа. К примеру, если, проверяя QR-код, получаете сведения, отличные от сведений, содержащихся в бумажной выписке, или информация не подтверждается, не стоит доверять такой выписке», — советует заместитель директора филиала ППК «Роскадастр» по Кабардино-Балкарской Республике Юлия Лигидова.

С учетом развития цифровых сервисов Росреестра популярность электронных услуг выросла в разы. В этой связи возникла необходимость проверки и электронных выписок.

Электронная выписка имеет одинаковую юридическую силу с бумажной, а вот привычная синяя печать на ней отсутствует. Доверять такой выписке на честное слово не стоит, ее проверка на сайте Росреестра займет пару минут. Для этого прикрепите файл выписки и файл электронной подписи в сервисе «Проверка электронного документа».

*Филиал ППК «Роскадастр»
по КБР*

■ ЛЕТО-2023

Туристические маршруты и угрозы для здоровья

При установлении жаркой погоды на территории КБР, ФФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в КБР» в г. Прохладном, Прохладненском, Терском и Майском районах в целях профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, а также во избежание неблагоприятных последствий жаркой погоды, обращает внимание жителей на необходимость соблюдения некоторых рекомендаций по питанию, питьевому режиму, купанию и отдыху на природе.

Помните, что купание и принятие солнечных ванн можно проводить только в местах, специально отведенных и оборудованных для этих целей. Собираясь на пляж, обязательно нужно взять с собой головной убор, питьевую воду. Одежду следует выбирать из легких и натуральных тканей, открытые участки тела смазывать кремом от загара.

В целях профилактики обезвоживания организма необходимо соблюдать питьевой режим. Организм в жаркую летнюю погоду очень быстро теряет жидкость, что требует своевременного пополнения ее запасов.

Также необходимо организовать правильное летнее питание. Поскольку потребность в энергии в жаркую погоду снижается, то организму летом нужна менее калорийная пища. Рекомендую отказаться от жирной пищи, в пользу овощей и фруктов.

Не забывайте тщательно промывать в проточной питьевой воде овощи, фрукты, зелень с целью профилактики пищевых отравлений. Не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, сырые маринованные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом – все они служат питательной средой для болезнетворных микробов.

Вся еда – до, во время и после самого приема пищи – должна быть защищена от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов. Обязательно закройте пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую пленку.

Постоянно соблюдайте правила личной

гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи, желательнее с мылом. При этом мыть руки, овощи и фрукты, а также посуду можно только бутилированной или кипяченой водой.

Соблюдению правил личной гигиены членами семьи и гостями на природе поможет наличие салфеток, в т. ч. и с обеззараживающим эффектом, и бумажных полотенец.

При первых признаках пищевого отравления следует немедленно обратиться к врачу. Самолечение опасно и может привести к тяжелым последствиям.

Правила безопасности и рационального поведения человека в лесу

1. Помните, что лес – это место обитания клещей, муравьев, змей и других ползучих и кусачих братьев наших меньших.

А значит, одежда для посещения леса должна быть соответствующей, да и обувь тоже. Лучше всего будет надеть спортивный костюм и кроссовки на толстой плоской, но не скользкой подошве. В любом случае штаны и рукава куртки не должны плотно прилегать к телу, чтобы в случае укуса насекомого или змеи в зубах животных оказалась материя одежды, а не ваша рука или нога. Да, и про головной убор не забудьте.

2. Собирая грибы и ягоды, кладите в корзину только те дары природы, в которых на 100 % уверены. Сбор незнакомых грибов и ягод может закончиться летальным исходом при их употреблении.

3. Отдыхая на природе, помните, что своим небрежным поведением вы можете нанести окружающей среде огромный урон, после которого она будет восстанавливаться не один десяток лет, а может и вовсе не восстановиться. Не оставляйте после себя мусор, не рвите цветы и лекарственные растения ради забавы, не разоряйте муравейники, паутину и гнезда птиц, соблюдайте правила безопасности при разведении костра.

Эпидемиологическая ситуация за рубежом

В зарубежных поездках можно получить не только массу удивительных впечатлений, но и различные экзотические болезни. Перед тем, как отправиться в путешествие, следует подумать, насколько ваше здоровье позволяет это сделать.

Необходимо проконсультироваться с вра-

чом, особенно лицам с хроническими заболеваниями или с малолетними детьми, перед поездкой пройти инструктаж в туристической фирме, узнать эпидемиологическую обстановку в стране по опасным болезням, сделать необходимые прививки, сформировать медицинскую аптечку.

При выезде в зарубежные страны необходимо помнить, что в некоторых из них существует реальная возможность заражения особо опасными инфекционными заболеваниями. По данным Всемирной организации здравоохранения, особо опасные инфекции завозятся в основном из стран Азии, Африки и Южной Америки, многие из которых не встречаются или стали редкими в Российской Федерации.

Теплый влажный климат способствует длительному выживанию микроорганизмов в окружающей среде, активному выводу насекомых и гельминтов.

Чаще всего инфекционные и паразитарные заболевания передаются через воду, загрязненные или недостаточно обработанные продукты питания, кровососущих насекомых (комаров, блох, слепней, москитов, мошек, клещей и других), при контакте с больным человеком или загрязненным объектом окружающей среды, половым путем.

Для предупреждения осложнений во время отдыха на природе нужно избегать контактов с животными, пресмыкающимися и насекомыми, надевать одежду с длинными рукавами из легких натуральных тканей, головной убор, брюки, обувь, пользоваться средствами, отпугивающими и уничтожающими насекомых (репелленты и инсектициды).

Тропические инфекции часто сопровождаются поражением кишечника, кожи, глаз, различных систем и органов человека, нередко протекают в тяжелой форме и трудно поддаются лечению. Кроме того, в странах с жарким климатом имеется множество ядовитых растений и животных, способных нанести существенный и непоправимый вред здоровью человека.

Ф. Шанкова, врач-эпидемиолог ФФБУЗ «ЦПИЭ в КБР» в г. Прохладном, Прохладненском, Терском и Майском районах

Гигантская ягода – арбуз

Лето – пик сезона арбузов. Это сладкий, освежающий, низкокалорийный и полезный для здоровья продукт. Вплоть до конца июля мы опасаемся покупать арбузы, зато когда улицы городов расцветают багряными развалами, не жалея себя, несем домой авоськи с десятикилограммовыми полосатыми красавцами, чтобы наесться арбузами надолго, впрок, на целый год.

Арбуз – это ягода? Если следовать ботанической классификации, то ягода – это «плод, возникающий из оплодотворенного цветка, имеющий мякоть и содержащий семена внутри». То есть арбуз – это ягода, только очень большая. Мякоть есть, семена тоже, возникает из того, что сказано.

Но ботаники уточняют – это ягода ложная, поскольку у арбуза не кожа, а корка с белой «подкладкой» внутри. Еще более точно – это «ягода из семейства тыквенных», то есть по строению – ягода, судя по родственникам – овощ, а по кулинарным качествам – фрукт, такая вот интересная биография.

Польза арбуза. В 100 граммах арбузной мякоти содержится до 60 % суточной нормы магния, который помогает стабилизировать сердечный ритм, а в комплексе с кальцием способен повышать минеральную плотность костных тканей. Проще говоря, есть арбуз вместе с сыром – вовсе не причуда гурмана, а вполне себе принцип здорового питания.

Мякоть арбуза состоит на 90 % из воды,

таким образом, он «увлажняет» нас изнутри, высокое содержание клетчатки помогает бороться с лишним весом, а мочегонный эффект – избежать отеков. Арбуз – хороший источник фолиевой кислоты и железа, способных подстегнуть метаболизм и укрепить защиту организма против негативных внешних факторов.

Даже один вид искрящейся соком арбузной мякоти способен улучшить настроение. Но, оказывается, если съесть кусок арбуза, то настроение улучшится еще больше: в арбузе много цитруллина, эта аминокислота ускоряет синтез в организме аргинина – природного антидепрессанта, который помогает справиться со стрессом. Кстати, второй лидер по содержанию цитруллина – сок алоэ. Но, в отличие от алоэ, есть арбуз намного приятнее.

Однако нитраты, которыми наполняют плоды для их скорейшего вызревания и интенсивного увеличения массы, являются вредным свойством арбуза. Таким «напичканным» арбузом можно получить отравление, поэтому покупать следует у такого продавца, кто может предоставить сертификат о безвредности продаваемого продукта. Определить присутствие опасных компонентов в плоде можно в испытательной лаборатории Кабардино-Балкарского филиала ФГБУ «Северо-Кавказская МВЛ».

Можно ли есть семечки арбуза? Не заметить арбузную или дынную семечку и съесть



– дело не только частое, но и (в большинстве случаев) полезное. Например, научно доказано, что арбузные семена предупреждают развитие раковых опухолей и сердечно-сосудистых заболеваний, понижают давление и сдерживают старение.

Дынные семечки тоже разрешают и даже рекомендуют есть просто так. Но очень аккуратно – максимум два грамма в день. Иначе появятся проблемы с селезенкой. А небольшое количество семян активизирует метаболизм, поможет бороться с заболеваниями ЖКТ, устранив воспаления и приведет в норму уровень холестерина.

Арбуз и дыня – вкусные, сладкие и полезные плоды, которые доставляют не только удовольствие, но и наделены природным составом целебных элементов, необходимых человеческому организму. Благодаря регулярному их употреблению можно поправить здоровье и укрепить ослабленный иммунитет.

Кабардино-Балкарский филиал ФГБУ «Северо-Кавказская МВЛ»

Поздравляем!

Всех работников физической культуры и спорта, ветеранов, любителей спорта с Днем физкультурника! Желаем ярких побед, активного долголетия, благополучия.

Администрация спортивной школы. 372(1)
☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎

РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ
стиральных, посудомоечных машин, микроволновок, эл/духовок. 89064846919, Александр. 364(5)

РЕМОНТ холодильников, стиральных машин с выездом на дом. Гарантия. 89626522161. 329(5)

Ремонт стиральных машин. Покупка, продажа стиральных машин. 89604251857, Денис. 354(5)

ОТСЕВ, ПЕСОК, ЩЕБЕНЬ, ГРАВИЙ, СЕЧКА. Доставка а/м ГАЗ-53. 89054356534. 347(5)

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ: отсев, щебень, гравий, песок, глина, сечка. 89287187211. 348(5)

КУПЛЮ автомобили в любом состоянии от 2005 г. в. 89511549438. 350(5)

Делаем откосы дверные, оконные. 89674108972. 369(2)

Требуются рабочие на сбор малины. 89094890014. 370(2)

Требуется уборщица в магазин хоз-товары. 89034929628. 332(5)

Требуется грузчики на завод. 89674248186. 322a(5)

В продовольственный магазин (район Пришиба) требуется продавец. 89064843560. 360(2)

Требуется ПЕКАРЬ. Смена 2000 руб. 89034943459. 371(5)

Требуется рабочий на постоянной основе. 89889289742, с 8.00 до 17.00. 375(1)

Сниму домик или временку. Порядок, оплату гарантирую. 89280812475. 361(2)

КУПЛЮ

кизил, Опытное. 89632800207. 359(5)
перо, перины, подушки. 89034251931. 362(5)

шифер б/у, черепицу б/у. 89287159934. 349(5)

ПРОДАЮ

дом, Московская, 35. 89163838909. 373(5)

дом. 89910234424. 327(3)

дом, Свердлов. 89034973890. 265(10)

дом, 25 соток, Ново-Курский. 89654956889. 318(6)

МАГНИТНЫЕ БУРИ

Затяжной магнитный шторм уровня G1 разразится над нашей планетой 13 и 14 августа. Затем незначительно повысится 15 августа.

С 18 августа и до 29 августа возмущений не будет, сила геомагнитных ударов составит всего один балл.

Однако с 29 августа и до 30 августа будет ощущаться заметное возмущение силой три балла.

После этого активность Солнца постепенно уменьшится, и 31 августа ожидаются двухбалльные волнения, а к вечеру влияние Солнца на организм снизится до одного балла.

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 № 1156

МАЙСКИЕ НОВОСТИ

издается с 1 августа 1939 года

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

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

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

Главный редактор
Герасимова С. М.

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

СМИ зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи информационных технологий и массовых коммуникаций по Кабардино-Балкарской Республике. Регистрационный номер ПИ № ТУ07-00075 от 11 июня 2013 г. Индекс 51547. Тираж 2132. Цена свободная. Дата выхода в свет: 9.08.2023 г.