

Читайте
в следующем
номере:

День учителя
в Майском
районе

На повестке дня - вопросы о
водоснабжении, занятости населения и
патриотическом воспитании молодежи

Благополучное
детство и дальнейшая
судьба ребенка

«Майские новости» - в  Telegram

Общественно-политическая

газета Майского муниципального района

МАЙСКИЕ НОВОСТИ

№ 111-113 (13762-13764)

СРЕДА
1 октября
2025



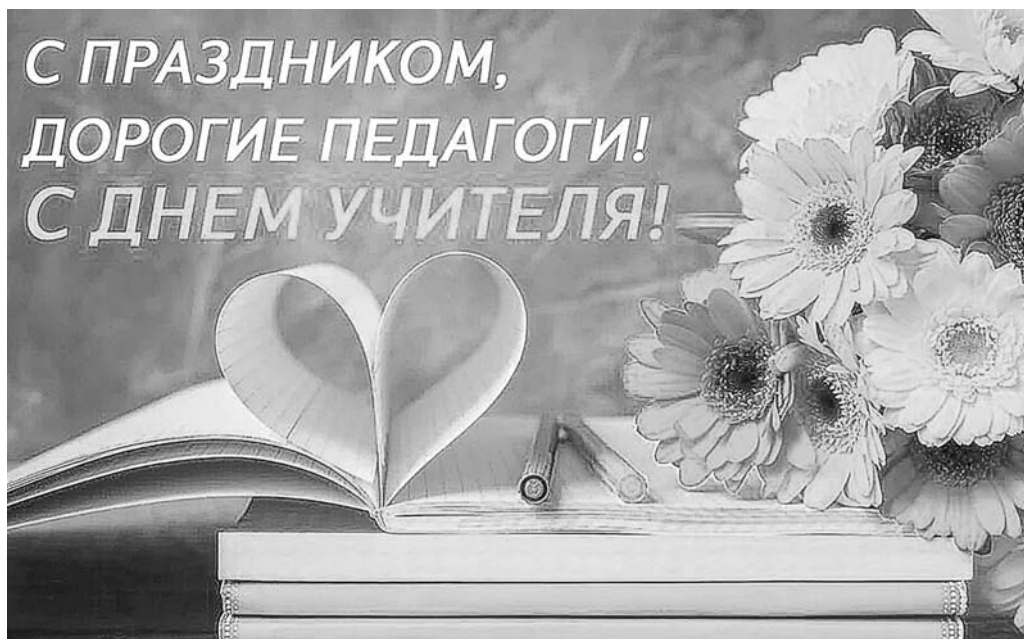
@MNGAZETA

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

5 октября - День учителя

Уважаемые работники системы образования Майского района!

Примите искренние поздравления с вашим профессиональным праздником - Днем учителя!



Учитель – уникальная профессия, немислимая без творческого поиска, добрых эмоций, такта, и чаще всего в нее приходят на всю жизнь. Именно учителя выполняют нелегкую, но крайне почетную и благодарную миссию – воспитание и обучение молодого поколения. Сегодня требования к учителю многократно возросли. Мы живем в век стремительных перемен, и сегодня невозможно учить и учиться по старинке: осуществляется модернизация образования, меняется его содержание, вводятся новые образовательные стандарты. Но только ваш педагогический талант, мастерство, любовь и отзывчивость могут вдохнуть смысл и содержание в современные технологические методы обучения.

Вы не только передаете детям необходимые знания, но и прививаете им любовь к Родине, преподаете ученикам важнейшие уроки чести и долга, верности духовно-нравственным традициям наших народов, ответственности за родную землю, готовности защитить Отечество. Именно в этих непреходящих ценностях воспитаны выпускники наших школ разных лет, доблестно выполняющие свой ратный долг в зоне проведения специальной военной операции.

Особые слова благодарности ветеранам педагогического труда, которые продолжают трудиться, являясь примером для молодых учителей, образцом глубокой преданности своему призванию.

Дорогие учителя, позвольте выразить вам самые искренние слова благодарности и признательности за ваши неравнодушные сердца, за искренность и терпение, за любовь к своей профессии.

Желаю вам новых педагогических успехов, творческой энергии, ярких, талантливых и благодарных учеников, крепкого здоровья, семейного счастья и благополучия!

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

■ ОБРАЗОВАНИЕ

Система воспитательной работы:

«Создание единого воспитательного пространства» (из опыта работы)

Создание единого воспитательного пространства в нашем лицее строится через взаимодействие администрации с советником директора по воспитательной работе и взаимодействием с детскими общественными объединениями и с куратором первичной организации лицея «Движение Первых».

Некоторые аспекты такого взаимодействия: разработка проектов и мероприятий. Советник совместно с куратором первички проводят мониторинг по выявлению потребностей, интересов и предпочтений обучающихся. На основе полученных данных разрабатываются мероприятия, либо реализуются проекты «Движение Первых», которые нравятся и полезны детям.

Организация системы обратной связи с родителями помогает улучшить качество работы и удовлетворить потребности и ожидания родителей в отношении воспитания и развития их детей. Это происходит через созданный нами telegram-канал «Родительский чат», на который подписаны не только родители, но и учащиеся лицея.

Активисты «Движения Первых» ведут канал «Дети из школьной медиа-студии», освещая, на их взгляд, интересные события, происходящие в лицее.

Создание системы поощрений и мотивации стимулирует участие детей, развивает их лидерские навыки и формирует позитивное отношение к общественной работе.

Полезно вовлечение детей в федеральные конкурсы и программы, например, «Добро не уходит на каникулы», «Технология добра», «Лига вожатых», военно-патриотический лагерь «Юнармеец», «Труд - крут» и многие другие.

Для нас важно, чтобы в проектирование воспитательной среды включились сами ребята. Нередко они становятся авторами новых проектов и инициатив, которые

советник и куратор «Движения Первых» поддержит и поможет реализовать, найти единомышленников.

Среда, созданная самими детьми, – это живая среда, она наполнена смыслом и ценностями, именно она может вдохновить подрастающее поколение к активным действиям на благо других.

В 2023 году по инициативе самих ребят совместно с куратором первички был снят и смонтирован видеоролик, который ребята-активисты отправили на федеральный конкурс «Пространство Первых в школе», и заняли 2 место. Получили приз - оборудование для комнаты детских инициатив.

Также для создания единого воспитательного пространства важно строить свою работу на основе значимых памятных дат, проектов и мероприятий федерального масштаба, с учётом событий на уровне региона.

С введением должности советника и открытию «первички Первых» в нашем лицее воспитательная работа приобрела чёткую структуру.

Директор определяет вектор и поддерживает инициативы, методист по ВР организует систему внутри образовательного процесса, а советник совместно с куратором реализуют, наполняют её жизнью, вовлекая детей и родителей. Всё это позволяет работать не от мероприятия до мероприятия, а выстраивать системную воспитательную среду.

Ребята с удовольствием включаются в проекты, участвуют в акциях – таких как «Дни единых действий», патриотические встречи, экологические мероприятия. Это неформальный интересный способ говорить о вечных ценностях: Родине, семье, дружбе, труде, культуре.

Таким образом, взаимодействие советника и первички «Движения Первых» способствует развитию воспитательной среды в школе, формированию условий для воспитания в обучающихся гармонично развитых, со-



циально ориентированных личностей.

В рамках стратегии развития образования до 2036 года с перспективой 2040 года планируется выстроить единое воспитательное пространство на всех этапах взросления человека. Приоритет такой работы - развитие духовно-нравственных ценностей, единый межведомственный план воспитательной работы с выделением ряда системообразующих событий и мероприятий, с рекомендованным содержанием и форматами проведения.

Е. Хиврич, директор МКОУ «Лицей № 7 имени Шуры Козуб с. Ново-Ивановского»

Достойный человек

«Достаточно мгновения, чтобы стать героем, но необходима целая жизнь, чтобы стать достойным человеком» - сложно не согласиться с автором этого мудрого выражения французским писателем и журналистом Полем Брюля.

Эти слова в полной мере можно отнести к видному государственному, хозяйственному и общественному деятелю, председателю Общественной палаты КБР, нашему другу и соратнику Хазратали Александровичу Бердову.

В республике он человек известный и уважаемый, но в День адыгов, в канун его 75-летия, мы хотим на страницах нашей главной газеты – «Кабардино-Балкарской правды» - рассказать о нашем друге, о его жизненном пути к высокому званию достойного человека, достойного представителя адыгского народа.

Хазратали Александрович относится к плеяде талантливых хозяйственных, государственных и общественных деятелей, которые имеют особые заслуги в деле становления и развития Кабардино-Балкарской Республики в постсоветский период.

Он родился в 1950 году в семье участника Великой Отечественной войны, награжденного многими боевыми орденами и медалями. А. Х. Бердов долгие годы возглавлял Вольноаульский сельский совет депутатов трудящихся, был одним из уважаемых людей республики.

После успешного окончания Кабардино-Балкарского госуниверситета Хазратали Бердов начал трудовую деятельность в 1972 году на заводе полупроводниковых приборов мастером, работал инженером, отличаясь трудолюбием и высокой организованностью.

С 1975 года Хазратали Александрович продолжил трудовой путь в системе «Сельхозтехника» – руководителем группы АСУ межрайонного объединения, управляющим баксанским районным объединением «Сельхозтехника». В 1984-м возглавил агропромышленное объединение в Баксанском районе, был избран первым заместителем председателя исполкома районного совета депутатов трудящихся.

В 1987 году Хазратали Александрович возглавил колхоз имени Шогенцукова и успешно руководил им в течение десяти лет. Уважение к земледельцам, его крепкая хозяйственная хватка дали возможность в те непростые перестроечные времена удержать высокую планку авторитета передового хозяйства республики. Уже на второй год колхоз стабильно начал собирать высокие урожаи зерновых.

Став главой Баксанского муниципального района, Бердов сделал очень многое для развития экономики и социальной сферы района, за что его и сегодня с благодарностью вспоминают баксанцы.

В период становления новых институтов государственной власти Кабардино-Балкарии Хазратали Александрович в составе команды первого Президента КБР Валерия Мухамедовича Кокова активно боролся за сохранение единства республики, обеспечение мира, национального и межконфессионального согласия. В этой борьбе проявился характер Х. А. Бердова и его качества, как политика, хозяйственника и общественного деятеля.

В последующем Хазратали Александрович работал заместителем Председателя Правительства, министром сельского хозяйства и продовольствия Кабардино-Балкарской Республики и приложил максимум усилий, что-

бы сохранить инфраструктуру сельскохозяйственного производства региона. Как признавался сам Бердов, его не устраивали реформы, происходящие в аграрном секторе. Ему пришлось работать в условиях «ослабления роли государства, что сказывалось в резко увеличивавшемся диспаритете цен на продукцию сельского хозяйства и промышленности, сокращении аграрных статей в государственном бюджете. Сложности аграрии испытывали из-за невыполнения федеральными властями своих обязательств по закупкам сельскохозяйственной продукции».

Хазратали Бердов как профессионал чувствовал, что республика не готова принять предлагаемые реформы в аграрном секторе, но понимал, что как часть общей федеральной системы она не может не считаться с объективными обстоятельствами. Хазратали Александрович старался решать земельные вопросы спокойно, продуманно, с учётом мнения специалистов и возможных последствий, максимально справедливо и с пользой для населения. Ему удалось сохранить существовавшие отношения крестьян на селе, удержать уровень сельскохозяйственного производства, смягчить удары рыночной стихии на жителей села. За самоотверженный труд в те непростые времена Бердову присвоено почётное звание «Заслуженный работник сельского хозяйства Российской Федерации».

С 1999-го по 2007 год Хазратали Александрович возглавлял администрацию столицы нашей республики. В этой должности он много сделал для создания надёжной инфраструктуры жизнеобеспечения жителей Нальчика. Несмотря на скудный бюджет и объективные трудности того времени, он смог обеспечить деятельность сложного механизма функционирования образовательных, медицинских и социальных учреждений города. При нём строились дороги и жилые дома, началось возведение крупнейшей на Северном Кавказе соборной мечети, был заложен величественный православный храм. Они сегодня успешно функционируют, являются достопримечательностью республики.

Бердов избирался депутатом Верховного Совета Кабардино-Балкарской АССР, депутатом многих созывов Парламента республики. Был председателем комитета по вопросам местного самоуправления и социально-экономического развития территорий (2009–2014 гг.), заместителем Председателя Парламента КБР. Он имеет особые заслуги в становлении и развитии парламентаризма и демократических институтов современной Кабардино-Балкарии, за что отмечен почётным знаком Государственной Думы Российской Федерации «За заслуги в развитии парламентаризма», награждён почётными грамотами Совета Федерации Федерального Собрания и Государственной Думы Российской Федерации.

За многолетний добросовестный труд Хазратали Александрович отмечен высшими наградами – орденом «За заслуги перед Кабардино-Балкарской Республикой», Почётной грамотой Кабардино-Балкарской Республики. Говоря о заслугах и делах Хазратали Бердова, нельзя не вспомнить его подвижническую деятельность по развитию футбола. Он много лет возглавлял Федерацию футбола республики и постоянно заботился о команде «Спартак». И совершенно оправданно присвоение ему почётного звания «Заслуженный работник физкультуры и спорта Кабардино-Балкарской Республики».

В настоящее время Хазратали Александрович Бердов возглавляет Общественную палату КБР. Он востребо-



ван временем, его способности, спокойствие, уравновешенность, умение слушать и слышать людей снискали ему уважение членов Общественной палаты и жителей республики.

Как представитель старшего поколения и как общественный деятель, возглавляющий один из важнейших институтов гражданского общества, он много делает для объединения людей различных политических и общественных взглядов, направляет их энергию на процветание республики, на поддержку усилий Главы Кабардино-Балкарии Казбека Валерьевича Кокова на развитие экономики и социальной сферы, улучшение жизни людей, сохранение мира и спокойствия.

Жизненный путь Бердова – яркий пример созидательного трудолюбия, высокого профессионализма и ответственного отношения к делу.

У Хазратали Александровича прекрасная семья – вместе с супругой Людмилой они воспитали двоих сыновей, которые нашли своё достойное место в жизни.

В День адыгов мы желаем достойному представителю адыгского народа, нашему другу и соратнику, видному государственному и общественному деятелю Хазратали Александровичу Бердову в добром здравии прожить ещё много лет, не теряя ощущения счастья и радости, принося пользу родной республике и её многонациональному народу.

Борис ЗУМАКУЛОВ, уполномоченный по правам человека в КБР, профессор, Заурбий НАХУШЕВ, член Общественной палаты КБР, Председатель Парламента КБР 1992-2003 гг., Суфадин ДАДОВ, депутат Парламента КБР I – III созывов «Кабардино-Балкарская правда», № 14, 20 сентября 2025 года

Общественная палата Майского муниципального района сердечно поздравляет с юбилеем Хазратали Александровича Бердова! Пусть в Вашей жизни будет еще много солнечных рассветов, добрых друзей и соратников! А поддержка единомышленников помогает Вам во всем и будет залогом Ваших дальнейших достижений!

Важный шаг к укреплению связей с новыми регионами



30 сентября — День воссоединения Донецкой и Луганской Народных Республик, Запорожской и Херсонской областей с Российской Федерацией. В преддверии этой даты образовательное сообщество с. Ново-Ивановское сделало важный шаг к укреплению связей с новыми регионами

Педагоги лицея №7 приняли участие в телемосте с коллегами из ГБОУ Херсонской области «Долматовская школа Голопристанского округа». Эта встреча, организованная с целью обмена опытом и обсуждения насущных вопросов в сфере образования, стала символом

единения и поддержки. В ходе телемоста педагоги смогли поделиться своими наработками, рассказать о применяемых методиках обучения и обсудить сложности, с которыми сталкиваются в своей работе.

Особое внимание было уделено вопросам адаптации образовательных программ к новым реалиям, патриотическому воспитанию и формированию у молодого поколения чувства гражданственности и любви к Родине. Коллеги из Долматовской школы рассказали о своем опыте работы в переходный период, об особенностях обучения в условиях интеграции в российское образовательное пространство.

mayskiy.kbr.ru

Майские школьники – победители республиканского этапа «Хранители истории»!

В Республиканском молодежном центре г. Нальчика состоялся региональный слет «Хранители истории», организованный региональными отделениями «Движения Первых» и Юнармии в КБР.

Мероприятие объединило более 70 юных патриотов из 13 городов и районов республики, объединенных общим стремлением – сохранением исторической памяти, сообщает Telegram канал местной администрации Майского района.

Проект «Хранители истории» предоставляет уникальную возможность для подрастающего поколения объединяться в инициативные группы, изучать архивные данные и памятники, вносить информацию на специализированные ресурсы, тем самым принимая непосредственное участие

в сохранении исторического наследия.

Программа мероприятия была разнообразной и содержательной, нацеленной на развитие исторического кругозора и повышение уровня осознанности молодого поколения. Кульминацией стала защита исследовательских работ, посвященных героям Великой Отечественной войны, над которыми ребята трудились весь год.

Майский район на слете достойно представили активисты «Движения Первых» средней школы № 4 им. Я. И. Кошубы, и они одержали победу на республиканском этапе проекта!

Юные исследователи посвятили свое достижение ветерану Великой Отечественной войны из Майского района Василию Ивановичу Дегтяренко.

Теперь победители будут представлять Кабардино-Балкарию на всероссийском этапе проекта в Уфе.



Начало в № 146-148, 151-154, 1-3, 11-13, 14-16, 17-19, 20-22, 23-25, 29-31, 32-34, 37-39, 40-42, 43-45, 46-48, 51-53, 54-56, 57-59, 60-62, 63-65, 66-68, 69-71, 75-77, 78-80, 81-83, 84-86, 87-89, 90-92, 93-95, 96-98, 99-101, 102-104, 105-107, 108-110

Белик Алексей Трофимович. Дата рождения: __.1903 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, ст. Пришибская. Призван на службу 20.10.1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - старшина.

Награждён медалями «За отвагу», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.08.1946 г.

Белов Григорий Александрович. Дата рождения: __.1906 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, ст. Пришибская. Призван на службу 20.10.1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Военная специальность – снайпер. Служил в 172 отдельной противотанковой дивизии, 91 стрелковой дивизии.

Награждён медалями «За отвагу», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Красной Звезды, орденом Славы III степени, орденом Отечественной войны II степени. Дата документа: 06.04.1985 г.

Белозёров Иван Иванович. Дата рождения: __.1920 г. Место рождения: Северо-Осетинская АССР, Ардонский район, ст. Ардонская. Воинское звание – рядовой.

Награждён медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени. Дата документа: 06.04.1985 г.

Белоглазов Александр Артемьевич. Дата рождения: __.1911 г. Воинское звание – рядовой. Служил в 95 Гвардейской стрелковой дивизии.

Награждён медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»

Белоконь Фёдор Иванович. Дата рождения: __.1908 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, ст. Пришибская. Призван на службу Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Награждён медалями «За отвагу», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени. Дата документа: 06.04.1985 г.

Беляев Борис Степанович. Дата рождения: __.04.1913 г. Место рождения: Мурманская область, Кировский район, с/з Индустрия. Призван на службу Кировским РВК Мурманской области. Воинское звание - рядовой.

Награждён медалями «За отвагу», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени. Дата документа: 06.04.1985 г. Умер __.04.2002 г.

Белякин Иван Сергеевич. Дата рождения: 20.01.1920 г. Призван на службу 27.09.1940 г.

Награждён медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени. Дата документа: 06.04.1985 г. Умер в 2012 г.

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

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

В базе данных указаны топографические названия, встречающиеся в документах. Нашу публикацию базы мы начали с жителей посёлка Октябрьский Майского района - участников Великой Отечественной войны и продолжаем базой данных участников войны ст. Александровской, ст. Котляревской и с. Ново-Ивановского, п. п. Майский. Уважаемые майчане, если вы в списках не увидели своих родственников, погибших в годы Великой Отечественной войны, сведения о них присылайте в редакцию, наш электронный адрес: mnkbr@mail.ru

Беспалов Василий Иванович. Дата рождения: __.1919 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, ст. Пришибская. Призван на службу: Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - рядовой.

Награждён медалями «За отвагу», «За боевые заслуги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»

Беспалов Иосиф Иванович. Дата рождения: __.1900 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, ст. Пришибская. Призван на службу __.10.1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - ефрейтор.

Награждён медалями «За боевые заслуги», дата документа: 07.09.1944 г., «За взятие Берлина», «За освобождение Праги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», дата документа: 09.05.1945 г., орденом Красной Звезды, дата документа: 19.05.1945 г.

Березин Александр Степанович. Дата рождения: __.1923 г. Воинское звание – старшина.

Награждён медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Бильдерман Борис Афанасьевич. Дата рождения: __.1903 г. Место рождения: Воронежская область, Павловский район, с. Журавк. Воинское звание - рядовой.

Награждён медалями «За освобождение Праги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»

Бирюков Николай Семёнович. Дата рождения: __.1909 г. Место рождения: Ставропольский край, Левокумский район, с. Величаевка. Призван на службу __.10.1941 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание – рядовой.

Награждён медалями «За отвагу», «За оборону Кавказа», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»

Бирюлькин Фёдор Григорьевич. Дата рождения: __.1911 г. Воинское звание – старшина. Награждён медалями «За отвагу», «За боевые заслуги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»

Благинина Клавдия Степановна. Дата рождения: __.1924 г. Место рождения: Свердловская область, Ирбитский район. Воинское звание – рядовая.

Награждена медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Блажко Георгий Семёнович. Дата рождения: __.1922 г. Место рождения: Ставропольский край, г. Георгиевск. Призван на службу 20.12.1941 г. Георгиевским РВК. Воинское звание – капитан.

Награждена медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Красной Звезды, дата документа: 30.12.1956 г.

Блудилин Николай Львович. Дата рождения: __.1921 г. Место рождения: Сталинградская область, Кагановичский район. Призван на службу __.10.1940 г. Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание – рядовой.

Награждён медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Бобков Александр Дмитриевич. Дата рождения: __.1918 г. Место рождения: Саратовская область, Ново-Покровский район. Призван на службу в 1938 г. Балашовским РВК Саратовской области. Воинское звание - лейтенант.

Награждён медалями «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «За боевые заслуги», дата документа: 20.06.1949 г., тремя орденами Красной Звезды, даты документов: 30.09.1943 г., 13.12.1943 г., 26.10.1955 г.

Богданов Александр Иванович. Дата рождения: __.1925 г. Воинское звание - сержант.

Награждён медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Красной Звезды.

Богданов Михаил Иванович. Дата рождения: __.1914 г. Место рождения: Ставропольский край, Архангельский район. Призван на службу Назрановским РВК Чечено-Ингушской АССР. Воинское звание – рядовой.

Награждён медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Красной Звезды, дата документа: 06.11.1947 г.

Бойко Иван Иванович. Дата рождения: __.1924 г. Место рождения: Украинская ССР, Полтавская область, Гадячский район, Лютенька. Призван на службу Грозненским РВК Чечено-Ингушской АССР. Воинское звание – рядовой.

Награждён медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Бойко Павел Иванович. Дата рождения: __.1910 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, п. Майский. Призван на службу Прималкинским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - сержант.

Награждён медалями «За отвагу», дата документа: 21.08.1943 г., «За оборону Кавказа», дата документа: 01.05.1944 г., «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Славы III степени, дата документа: 02.06.1945 г., орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Болдырев Василий Иванович. Дата рождения: __.1913 г. Воинское звание - рядовой.

Награждён медалями «За отвагу», «За оборону Кавказа», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»

Болдышев Пётр Степанович. Дата рождения: __.1923 г. Место рождения: Украинская ССР, Харьковская область, Алексеевский район, с. Сиваш. Призван на службу Наурским РВК Чечено-Ингушской АССР. Воинское звание - младший лейтенант.

Награждён медалями «За отвагу», дата документа: 30.09.1943 г., «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Славы III степени, дата документа: 24.05.1944 г., орденом Красной Звезды, дата документа: 01.02.1945 г., орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Болотин Пётр Петрович. Дата рождения: __.1906 г. Воинское звание - рядовой.

Награждён медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»

Болтенко Михаил Петрович. Дата рождения: __.1923 г. Воинское звание - старший сержант.

Награждён медалью «За оборону Кавказа».

Бондарев Александр Дмитриевич. Дата рождения: __.1924 г. Место рождения: Ставропольский край, Кочубеевский район, с. Ивановка. Воинское звание - старший сержант.

Награждён медалями «За оборону Кавказа», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Бондаревский Григорий Васильевич. Дата рождения: __.1926 г. Место рождения: Краснодарский край, Павловский район. Воинское звание - старший сержант.

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

Бондаренко Андрей Фёдорович. Дата рождения: __.1923 г. Воинское звание – рядовой.

Награждён медалями «За отвагу», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»

Бондаренко Валентин Андреевич. Дата рождения: __.1924 г. Место рождения: Украинская ССР, Кировоградская обл., Добровеличковский район, с. Богодаровка. Призван на службу в 1942 г. Урванским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - лейтенант.

Награждён орденом Красного Знамени, дата документа: 26.11.1944 г., орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 13.09.1944 г.

Бондаренко Надежда Андреевна. Дата рождения: __.1923 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, п. Майский. Призвана на службу: Майским РВК Кабардино-Балкарской АССР. Воинское звание - сержант.

Награждена медалями «За оборону Сталинграда», «За доблестный труд в Великой Отечественной войне», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Бондаренко Пётр Андреевич. Дата рождения: __.1927 г. Воинское звание - рядовой.

Награждён медалями «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «За победу над Японией».

Бондаренко Татьяна Ивановна. Дата рождения: __.1921 г. Место рождения: Кабардино-Балкарская АССР, п. Майский. Воинское звание – матрос. Служила в Анапском военном училище связи (1940 г.), 57 отдельной зенитной артиллерийской дивизии Черноморского флота (1942–1945 гг.)

Награждена медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Бондаренко Ольга Дмитриевна. Дата рождения: __.1923 г. Место рождения: Казахская ССР, Акмолинская область, Атбасарский район, с. Беловодское. Служила в 490 батальоне авио-обслуживания Северо-Кавказского фронта.

Награждена медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Отечественной войны II степени, дата документа: 06.04.1985 г.

Продолжение следует

■ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

Помогать другим - не тяжкий труд, а счастье

По мнению ООН, благотворительность способствует установлению диалога между людьми разных культур, религий и цивилизаций. Благотворительность, по сути, носит добровольный и безличный характер, ориентирована на общественно значимые задачи и не предполагает получения прибыли.

При этом в качестве ресурсов выступают, как финансовые и материальные средства, так и энергия людей. Потому что благотворительность направлена не только на помощь нуждающимся, это еще и содействие в восстановлении памятников истории и храмов, оснащение образовательных и лечебных учреждений и многое другое.

Благотворительность - одна из важных потребностей человечества. Она сплачивает людей, способствует созданию инклюзивного и более устойчивого общества. Благотворительная деятельность заставляет голос разума и милосердия звучать громче.

В мире работают благотворительные организации самых разных направлений - одни помогают детям, взрослым, инвалидам, старикам, людям, которые по разным причинам оказались в трудной ситуации, другие - домашним животным, третьи - памятникам архитектуры и культуры.

Это большие и маленькие организации, которые работают с разными ресурсами. Вариантов помощи много - можно жертвовать деньги вне зависимости от размера, отдавать вещи или кровь, помогать тушить пожары, а можно отдавать свое время. Главное - понимать, что помогать другим - не тяжкий долг или бремя, а счастье.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ НАУЧИЛА МЕДИЦИНА

Валентина Мазуренко из Майского - индивидуальный предприниматель, генеральный директор ООО «Айсберг». В своем городе она также известна, как человек, откликающийся на любую просьбу о помощи: бойцам СВО, ветеранам, детям из малообеспеченных семей, погорельцам.

- Наверное, это связано с моей медицинской профессией, - рассказывает Валентина Николаевна. - На всю жизнь запомнила слова одного из моих преподавателей: «Без милосердия, умения сочувствовать чужой боли в медицине делать нечего».

Есть и второй фактор: я сама прожила трудную жизнь. Забыть, как было тяжело, особенно в 90-х, до сих пор не могу. Поэтому сейчас, видя человека, попавшего в трудную ситуацию, сразу вспоминаю свою жизнь, и возникает непреодолимое желание помочь.

Для меня нравственным ориентиром являются такие люди, как, например, князь Сергей Галицкий, известный в России благотворитель. Понятно, что мои возможности намного скромнее.

Валентина Мазуренко своей биографией доказала: она сильный и решительный человек, которого не испугают никакие трудности. Не зря, наверное, ее имя переводится, как «сильная, здоровая, жизнеспособная».

Родилась она в доме, некогда принадлежавшем семье известного писателя и общественного деятеля Александра Солженицына, теперь уже многие годы в этом зда-



нии села Саблинское Александровского района Ставропольского края располагается роддом.

Окончив школу, Валентина Мазуренко поступила в медицинский техникум, а после замужества переехала в город Майский. Семнадцать лет отдала работе в системе здравоохранения: начинала рядовым медработником, затем в течение десяти лет была заведующей здравпунктом.

- Работа в здравоохранении мне очень нравилась, - продолжает Валентина Николаевна. - Я многому научилась. Не только в профессиональном плане (хотя до сих пор консультирую всех своих знакомых, если возникают проблемы со здоровьем).

Главное, что эта работа научила меня выдержке, обдуманности в своих решениях, чувству большой ответственности за свои поступки. Я бы не ушла из медицины, если бы не тяжелые 90-е годы. Тогда система здравоохранения буквально развалилась на части, особенно пострадали медработники в сельской местности.

Работу найти было трудно, но выживать как-то надо было. Решила попробовать себя в коммерции. Сейчас вспоминаю то время с улыбкой. А тогда было не до смеха, так как рисковала немногим, что у меня оставалось: машиной и небольшими сбережениями. Летом решила закупить и привезти на продажу партию мороженого, это был мой первый предпринимательский опыт. К сожалению, совершенно не подумала, что для этого товара нужны холодильные установки.

Но я не из тех людей, кто в трудную минуту теряет и останавливается. Быстро нашла продавцов и реализовала всю партию. Потом появились дополнительные реализаторы, открыла несколько магазинов.

Как бывший медработник, прекрасно знаю, что такое контроль качества продуктов питания, поэтому покупа-

тели могут быть уверены: в наших магазинах качество продукции всегда на высоте. Слежу за этим лично.

Своему успеху обязана коллективу, который сложился не за один год. Со мной работают замечательные люди. А вообще мой характер и отношение к работе - заслуга моей мамы Таисии Васильевны. Она для меня всегда была эталоном.

Свои положительные качества стремлюсь передавать детям - дочери Евгении и сыну Максиму. Они принимают непосредственное участие в ведении бизнеса. Старшей внучке Светлане уже 19, учится в Санкт-Петербурге, в ней есть мои упрямство и настойчивость. Она моя надежда и опора, другие внуки пока еще маленькие.

В силу объективных причин потихоньку иду к завершению своего бизнеса. Я уже давно научилась спокойно относиться к вызовам судьбы. Индивидуальную продуктовую группу магазинов поглощают крупные торговые сети, и процесс этот, думаю, не остановить. Что-то из торговых точек продано, что-то закрыто, но пока еще держимся. Мы бы с удовольствием продолжали работать, но очень тяжело противостоят гигантам, - говорит Валентина Николаевна.

Возвращаясь к теме благотворительности, отмечает, что ни разу не отказала в просьбе о помощи.

- Сейчас идет СВО, все мы хотим победить, поэтому свой вклад вносим по мере сил, поддерживая наших бойцов. Надо понимать: если не победим, всем нам будет очень плохо. Поэтому победа обязательно нужна нашей стране, и мы все должны вносить посильный вклад в ее приближение.

Администрация района обращалась к нам, и мы сами выступали с предложением своей помощи. Отправляли продукты, воду, финансово помогали и будем продолжать помогать - до нашей победы.

Кроме того, комплектуем продуктовые наборы ветеранам, помогаем детям из малообеспеченных семей собраться к началу учебного года, обществу слепых - отмечать праздники, вообще всем, кто нуждается в помощи. Не помню случая, чтобы не откликнулась на просьбу, кому-то отказала.

Помню, была и одна нестандартная ситуация. Как-то одна из моих продавщиц рассказала, что у ее знакомой семьи из северной части города Майского случилась беда, во время пожара сгорело практически все имущество. Я только спросила: куда можно передать помощь? Поехала домой и все, что считала полезным, собрала - подушки, одеяла, другие вещи, чтобы людям стало хоть немного легче. Имен погорельцев не помню, никогда их не видела, передала все собранное через свой магазин.

Никогда не считала, какой процент прибыли идет на благотворительность. Вообще свою благотворительную деятельность не люблю афишировать.

Даже на наш сегодняшний разговор решила не сразу. Понимаю, что люди должны знать об этом хотя бы для примера, но все равно какая-то неловкость сохраняется, - говорит Валентина Николаевна.

*Ольга Калашикова,
«Горянка» № 36 от 3 сентября 2025 года
Фото из личного архива*

■ ВЗГЛЯД

О семейном воспитании

В последнее время много внимания уделяется воспитанию молодежи. В этой связи особую значимость приобрела реализация патриотических и военно-патриотических проектов, выдвигаемых «Движением Первых», государственным фондом «Защитники Отечества», «Юнармией» и другими. Вместе с тем, в тени у нас остается семейное воспитание. А ведь любовь к Родине начинается с семьи, именно здесь формируются базовые ценности человека.

Думаю, что нет в мире, в любой из стран и у любого народа системы воспитания более гармоничной, совершенной, чем семейный круг. По нему, как солнце по небу, обязан пройти каждый человек: детство, юность, зрелость, старость. Сейчас само понятие «семейный круг» утеряно во многом первородность, и представляется кое-кому в виде застолья во время ужина.

Но это же не так?

Детство в семье - это игра во взрослую жизнь, но игра очень серьезная, ибо в это время еще неосознанно ребенок постигает самые великие таинства - рождение и смерть (рождается брат или сестра, умирает прадед или прабабушка). И то, как прожил и что пережил человек в детстве, повторяется потом всю жизнь, только на каждом этапе по-своему.

Отличительная черта начала юности - появление обязанностей перед членами семьи. Это уже не игра, это сама жизнь.

Конец юности ознаменован все теми же древними таинствами - у человека появляется свой ребенок, и к этому

времени умирает бабушка или дедушка. Зрелость несет с собой заботу. Заботу о детях, о родителях, об Отечестве. В зрелости человек рождает детей и хоронит самых дорогих людей - родителей. И наконец старость - пора возвращения долгов от детей и внуков. Старость - время духа, самое сложное время в жизни человека, и не зря о ней говорят - мудрая!

Да, безусловно, смерть - это мрачно, это горе. Но она есть! И о ней надо говорить, и о ней должен знать молодой человек, так как это тоже путь к познанию: зачем ты явился миру, зачем жил, что оставил после себя?

Да и о рождении у нас принято как-то стыдливо умалчивать. Конечно, воспевают о рождении, когда вместо семейного круга имеем лишь «треугольник» (он, она и оно - существо, которое еще ничего не значит, но много требует) трудно.

Не воспевая рождение, умалчивая о смерти, мы тем самым еще в детстве создаем человеку ложный посыл - жизнь - есть наслаждение. Будто она состоит из одних только радостей и удовольствий, будто это сплошной «кайф», и сегодняшний меломан с наушниками, растерянный и безразличный посреди живой толпы - символ того, кого мы воспитываем. Немного позже этот юноша снимет наушники и окажется беззащитным, растерянным перед жизнью. Родить он еще как-то сумеет, природа свое возьмет, а вот похоронить, пожалуй, нет, и оплакать не сможет, ибо для этого необходимо как минимум два качества - сострадание и уметь плакать.

Поэтому надо помнить: разрушая семейный круг на множество мелких треугольников, мы порождаем такую нравственно-психологическую среду, в которой происходит парадоксальная ситуация - человек обязан вступать в жизнь самостоятельного человека раньше, чем созревает как личность.

Это и есть тот самый пресловутый инфантилизм, когда период детства затягивается на долгие, долгие годы.

Распад семейного круга на треугольники влечет за собой разрушение и последних. Взращенное единственное чадо не желает жить с родителями. Теперь родители, «нажившись» для себя, попадают в ситуацию еще более плачевную чем чадо. Ему пока еще не плохо, он занимается поиском, пусть даже самообманом. Ну хоть видимость жизни. А к родителям вместо внуков идет в гости тоска и разочарование. Кажется, все есть, чего-то достиг, государство платит пенсию, можно заниматься коллекционированием, рыбалкой, можно завести собачку и ходить с ней гулять по вечерам. Но нет покоя! Исполдоль людей охватывает раздражение.

А молодежь! Обреченная на непонимание, она вынуждена создавать свои ценности, выдумывать свое мировоззрение, непонятное старшему поколению.

Сейчас очень много говорят и пишут о разводах и вытекающих отсюда последствиях. Приводят самые различные причины - экономические, нравственные, психологические, пытаются выписывать рецепты и лечить. Однако при

этом лишь глубже внутрь загоняется болезнь, поскольку «врачуются» опять же только следствия, а не причина.

А причина одна - разрушение прочного круга семьи в его исконном смысле, по сути, разрушение корневой системы, за счет которой она всегда тянула земные соки, давала жизнь и силу молодым побегам.

Не начать ли нам по крупицам, не спеша, не давая клятв, молча, собранно и честно собирать и создавать семью как единственную нашу надежду? А в семье вернуть на «мостик» отца. Без семьи нет державы и нет порядка, как нет царя в голове. «На небе, - говорили, - Бог, а в море - капитан». Добавим: «А в семье - отец. Без отца нет семьи, как нет бригады без бригадира, артели без вожжа, корабля без капитана, воинской части без командира, дома без хозяина, государства - без главы».

А без уважения к отцу не будет послушания перед учителем, перед командиром, почтения перед начальником, уважения к главе государства.

Завет матери - живи. Она дала жизнь. Потому мать всегда простит: в тюрьме, в плену, в беде, в походе - но живи!

Завет отца: как живешь? Вспомним Тараса Бульбу? Отцовское начало прежде всего нравственное. В этом единстве любви и долга и заключена сокровенная тайна семьи и сила общества, его школы и его армии.

*В. Коломиец,
историк, писатель,
почетный гражданин г.п. Майский.*

НОУМАЕМ
НА ДОУТЕ

**Здоровье Красота
Кухня Сад - огород
Ответы на вопросы читателей**



Погода в Майском						
Ср 1	Чт 2	Пт 3	Сб 4	Вс 5	Пн 6	Вт 7
+13	+16	+17	+20	+20	+19	+17
+9	+10	+10	+11	+11	+10	+13
+11	+13	+13	+15	+15	+15	+15
0	0	0,2	0	0	0	0
87	80	82	85	86	83	81

■ СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ



Для сухой, обветренной кожи: 4 ложечки крема для рук «Заживляющий» серии «Домашние рецепты» (ложечка внутри банки), 1 лож. меда, 1 лож. кукурузного масла нерафинированного, 1 лож. сметаны.

Тщательно смешайте ингредиенты. Перед сном нанесите маску на чистую кожу рук. Дайте немного подсохнуть и наденьте

перчатки на ночь.

Для покрасневшей кожи: 3 л. крема для рук серии «Домашние рецепты», 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. жирной сметаны.

Смешать все ингредиенты. Нанести на сухую, чистую кожу рук. Излишки снять через 20 минут.

Для очень сухой кожи: 2 л. крема для рук серии «Домашние рецепты», ½ ч. л. жидкого меда, 1 желток, ½ ч. л. водки, ½ ч. л. облепихового масла.

Растворить мед в спирте. Взбить желток, смешать его с маслом. Сме-

Домашние маски для рук

шать все ингредиенты. Нанести маску на чистую кожу рук. Надеть хлопковые перчатки, оставить маску на ночь.

Осветляющая: 3 л. крема для рук серии «Домашние рецепты», 2. ч. л. мелко нарезанной зелени петрушки, ½ ч. л. лимонного сока.

Измельчить зелень петрушки. Смешать все ингредиенты. Чистую, сухую кожу рук протереть внутренней стороной корочки лимона. Нанести маску. Снять салфеткой через 20 минут.

Антонина

Попробуем?!

Баклажаны с чесноком на сковороде

Плоды следует вымыть, срезать шкурку, нарезать пластинками или кубиками (в зависимости от рецепта) и залить подсоленной водой (чайная ложка соли на пол-литра воды). Через 20 минут воду слить, ломтики разложить на бумажном полотенце и промокнуть. Кроме того, что соль вытянет из овоща горечь, она сделает баклажаны более упругими. При жарке обработанные таким образом ломтики впитают меньше масла.

Другой способ убрать горечь: нарезанные баклажаны посолить несколькими щепотками соли и отставить на 15-20 минут. Затем промыть холодной водой, обсушить.

Ингредиенты: 4 средних баклажана, 4 дольки чеснока, 2 яйца, перец и приправы на свой вкус, соль, сезонная свежая зелень для украшения блюда (петрушка, базилик, укроп), масло для жарки.

Баклажаны нарезать кружками и вымочить. Обсушить, промокнув бумажным полотенцем.

Взбить яйца с солью, черным перцем, паприкой или другими приправами.

Обмакнуть кружочки овощей во взбитые яйца и отправить в сковородку. Жарить по 4 минуты с каждой стороны. Готовые кружочки выложить на сухое полотенце, чтобы впитался лишний жир.

Чесночные дольки натереть или пропустить через пресс. Свежую зелень нарезать мелко.

Баклажаны разложить в блюдо, смазать каждый кружок небольшим количеством чесночной кашицы, посыпать зеленью.

Юлия

■ ПОЛЕЗНАЯ ЕДА

Осень – это время щедрого урожая, и тыква занимает в нём особое место. Независимо от сорта, её мякоть обладает сладким вкусом, универсальностью в кулинарии и множеством полезных свойств для организма. Термическая обработка позволяет сохранить все витамины и микроэлементы тыквы, поэтому специалисты филиала ФГБУ «ЦОК АПК» настоятельно рекомендуют экспериментировать с различными способами приготовления, наслаждаться вкусом и заботиться о своём здоровье!

Польза тыквы

Богатый витаминно-минеральный состав. Тыква – это кладовая витаминов С, Е, К и группы В. Кроме того, она содержит бета-каротин, цинк, калий, магний и железо. Бета-каротин в организме превращается в витамин А, который важен для поддержания зрения, укрепления

Королева осени - тыква

иммунной системы и здоровья кожи. Чтобы получить суточную норму витамина А, достаточно съесть около 300 граммов тыквы в любом виде.

Низкая калорийность. Тыква отличается низкой калорийностью – всего около 26 килокалорий на 100 граммов. Это делает её отличным выбором для тех, кто следит за своей фигурой.

Улучшение пищеварения. Благодаря высокому содержанию клетчатки тыква способствует нормализации работы кишечника и помогает предотвратить запоры.

Поддержка сердечно-сосудистой системы. Калий и магний, содержащиеся в тыкве, помогают регулировать артериальное давление и поддерживают здоровье сердца.

Антиоксидантные свойства. Бета-каротин и другие антиоксиданты, содержащиеся в тыкве, защищают

клетки от повреждений, замедляют процессы старения и снижают риск развития хронических заболеваний.

Укрепление иммунитета. Цинк, витамины С и Е, а также бета-каротин способствуют укреплению иммунной системы и защите организма от инфекций.

Польза для зрения. Лютеин и зеаксантин, присутствующие в тыкве, улучшают зрение, поддерживают здоровье сетчатки и снижают вероятность возрастных изменений глаз.

Однако, несмотря на все полезные свойства, тыкву стоит употреблять с осторожностью. Вот несколько важных моментов, которые следует учитывать.

Некоторые люди могут быть аллергичны к тыкве, поэтому при первом её употреблении рекомендуется быть внимательным. Высокое содержание органических кислот в тыкве может

Читатель - читателю

Как лечить шишки на ногах медикаментозными средствами?

Многих пациентов интересует вопрос: «Как лечить шишки на пальцах ног при помощи медицинских препаратов?». Как правило, для этой цели используются специальные мази и кремы, обладающие противовоспалительным, обезболивающим и отвлекающим действием. К их числу относятся:

мазь для наружного применения «Индометацин»;

мазь ВальгусСтоп, основанная на использовании мочевины, желчи и салициловой кислоты;

мазь с акульим жиром на основе акации.

Все вышеуказанные средства аккуратно втирают в области выпирающего костного нароста.

Алла

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

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

✓ При варкепельменей всегда кладу кусочек сливочного масла, так пена не поднимется и не перекипит через верх кастрюли.

✓ Чтобы во время приготовления в стальной посуде продукты не пригорали и не прилипали ко дну, нужно сначала хорошо разогреть пустую сковороду, и только затем наливать масло.

✓ Семена из перца не выбрасываю, сушу, затем перемалываю. Получается ароматная приправа.

Наталья К.



обострить симптомы гастрита или язвы у людей, склонных к этим заболеваниям. При почечной недостаточности рекомендуется ограничить употребление тыквы из-за высокого содержания калия. Тыква имеет средний гликемический индекс, поэтому людям с диабетом следует контролировать уровень глюкозы в крови при её употреблении.

Наслаждайтесь осенним урожаем и будьте здоровы!

Пресс-служба филиала ФГБУ «ЦОК АПК» в КБР

■ ЗДОРОВЬЕ

Профилактика инсульта у пожилых людей

Инсульт может развиваться в любом возрасте, однако его частота и распространенность увеличиваются с возрастом.

О факторах риска первичных инсультов у пожилых людей рассказывает врач-гериатр Майской ЦРБ Юлия ХОРОЛЬСКАЯ.

- Инсульты чаще всего встречаются у мужчин в возрасте 65-79 лет, а после 80 лет - у женщин.

Еще один фактор - фибрилляция предсердий. Риск развития инсульта при мерцательной аритмии увеличи-

вается с возрастом особенно после 80 лет.

Среди других сердечно-сосудистых заболеваний - ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, стеноз (сужение) каротидных артерий. Артериальная гипертензия. Повышение АГ является значимым фактором риска инсульта до 80 лет и менее значимым после 80 лет.

Значимый фактор риска инсульта до 80 лет - повышение уровня холестерина в плазме крови. Метаболический синдром.

Подавляющее большинство инсультов можно предотвратить с помощью

контроля артериального давления, холестерина и глюкозы крови, здорового питания, регулярной физической активности и отказа от курения.

Эти пять направлений снижают популяционный риск на 82% и 90% ишемического и геморрагического инсульта.

Диета - эффективный способ борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, с помощью которого, особенно на ранних стадиях, можно достичь нормализации давления и снизить риск сердечно-сосудистых осложнений.

Соблюдая несложные



рекомендации по рациону и режиму питания, можно предотвратить серьезные осложнения, надолго сохранить бодрость и хорошее настроение.

5 биохаков для ментального здоровья: как снизить стресс и повысить концентрацию



Стресс и перегрузки — не приговор. Эти биохаки помогут вам чувствовать себя спокойнее и сосредоточеннее каждый день. Современный мир полон стрессоров, но есть простые и эффективные методы, которые помогут вам справиться с тревогой, улучшить фокус и восстановить внутренний баланс. Разберём 5 проверенных способов.

1. Медитация осознанности:

как 10 минут в день меняют мозг

Медитация осознанности — это практика, которая помогает сосредоточиться на настоящем моменте, снижая уровень тревожности и улучшая когнитивные функции.

Как это работает. Исследования показывают, что регулярная медитация увеличивает объем серого вещества в областях мозга, отвечающих за память, внимание и эмоциональную регуляцию. Она также снижает уровень кортизола (гормона стресса).

Как внедрить. Начните с 5–10 минут в день. Сядьте в удобное положение, закройте глаза и сфокусируйтесь на дыхании. Если мысли отвлекают, мягко возвращайтесь к дыханию. Используйте приложения, такие как Headspace или Calm, если нуждаетесь в руководстве.

2. Адаптогены:

родиола розовая и ашваганда для снижения кортизола

Адаптогены — это природные соединения, которые помогают организму адаптироваться к стрессу и восстанавливать баланс.

Как это работает. Родиола розовая повышает устойчивость к стрессу, улучшает концентрацию и энергию. Ашваганда снижает уровень кортизола, успокаивает нервную систему и улучшает качество сна.

Как использовать. Добавьте экстракт родиолы (200–400 мг) или ашваганды (300–600 мг) в свой ежедневный рацион. Принимайте их утром или вечером в зависимости от ваших целей.

3. Практика "цифрового детокса": как отключить гаджеты за час до сна

Постоянное использование гаджетов увеличивает уровень стресса и нарушает циркадные ритмы.

Как это работает. Синий свет от экранов подавляет выработку мелатонина, что затрудняет засыпание. Кроме того, постоянные уведомления стимулируют выработку кортизола, усиливая чувство тревоги.

Как внедрить. Отключайте гаджеты за час до сна. Вместо этого почитайте книгу, займитесь медитацией или устройте вечерний ритуал расслабления.

4. Дыхательная техника "4-7-8": как быстро успокоить нервную систему

Дыхательные практики — это быстрый и доступный способ снизить уровень стресса и восстановить баланс.

Как это работает. Техника "4-7-8" активирует парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление. Это помогает успокоить ум, снизить тревожность и даже улучшить сон.

Как использовать. Вдохните через

нос на 4 счета, задержите дыхание на 7 счетов, выдохните через рот на 8 счетов. Повторите 4–5 раз. Выполняйте эту практику при стрессе или перед сном.

5. Гормон счастья: как добавить больше триптофана в рацион (орехи, бананы, индейка)

Триптофан — это аминокислота, которая является предшественником серотонина (гормона счастья) и мелатонина (гормона сна).

Как это работает. Увеличение уровня серотонина улучшает настроение, снижает тревожность и повышает общее чувство благополучия. Мелатонин, в свою очередь, помогает лучше спать.

Как внедрить. Добавьте в рацион продукты, богатые триптофаном: орехи (особенно миндаль), бананы, индейку, семена тыквы и авокадо. Комбинируйте их с углеводами (например, цельнозерновым хлебом), чтобы улучшить усвоение триптофана.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Эти биохаки помогают:

Снизить уровень стресса и тревожности.

Улучшить концентрацию и продуктивность.

Поддерживать здоровье мозга и эмоциональный баланс.

Итог: ваш путь к ментальному благополучию

Внедрение этих 5 практик в повседневную жизнь поможет вам легче справляться со стрессом, улучшить фокус и обрести внутреннюю гармонию. Начните

с малого: выберите одну практику и постепенно добавляйте остальные.



ПОНЕДЕЛЬНИК, 6 октября

ПЕРВЫЙ

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

РОССИЯ 1

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

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/с «Морские дьяволы» 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с «Душегубы» 16+
22.20, 00.00 Т/с «Реализация» 16+
02.45 Т/с «Операция «Кукловод» 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия 16+
05.25, 09.30 Т/с «Великолепная пятёрка» 16+
08.05 Фирменный рецепт 12+
08.40 Знание-сила 12+
09.40, 02.05 Т/с «Великолепная пятёрка-4» 16+
13.30, 17.30, 03.25 Т/с «След» 16+

22.20, 01.20 Т/с «Великолепная пятёрка-7» 16+
23.05, 00.30 Т/с «Великолепная пятёрка-6» 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 01.55, 04.30 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Военная тайна 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Засекреченные списки 16+
17.00, 02.40 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф «Преступник» 16+
22.05 Знаете ли вы, что? 16+
23.30 Х/ф «Все деньги мира» 18+

ТНТ

07.00, 06.00 Утро ТНТ-2025 16+
08.00, 04.05 Однажды в России 16+
09.00 Звёзды в джунглях 16+
12.00 Титаны 16+
14.40 Т/с «Интерны» 16+
20.00, 20.25 Т/с «Олдскул» 16+
21.00, 21.30, 22.00 Т/с «Праздники» 16+
22.30 Х/ф «1+1» 16+
00.45 Х/ф «Странный Эл» 18+
02.35 Х/ф «Нечто. Монстр из глубин» 18+

ОТВР

06.00 Х/ф «Два Фёдора» 12+
07.30, 20.15 Календарь 6+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости
08.05, 08.35 Пёстрый мир 12+
09.05, 09.35, 10.05, 12.05, 13.10, 18.20 Отражение 12+
11.00, 00.50 Т/с «Заступники» 16+

15.15 Х/ф «Фруза» 12+
16.40 Новости Совета Федерации 12+
17.00 Ректорат 12+
17.40 Спецпроект ОТР «Конструкторы будущего» 12+
20.45, 04.15 Т/с «Триггер» 16+
22.30 Х/ф «Никогда» 12+
00.00 Кино. Короткий метр 16+
00.30 На приёме у главного врача 12+
01.45 Отражение. Итоги 12+
02.15 Преодоление 12+
02.55 Свет и тени 16+
03.20 Большая страна 12+

МИР

05.00, 01.10, 06.15 Т/с «Экс-проприатор» 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости
08.10, 10.20 Т/с «Легенды о Круге» 16+
10.10 Белорусский стандарт 12+
12.30 Понять. Простить 16+
13.15 Мировое соглашение 16+
14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные 16+
18.00 Вместе каждый день 16+
18.45 Дела судебные 16+
19.40 Миллион за 5 минут 16+
21.00 Игра в кино 16+
21.45 Игра в кино. Мультфильмы 16+
22.30 Х/ф «Мерседес» уходит от погони» 16+
00.10 Д/ф «Дагестан 99» 16+
00.55 Первый Евразийский канал 12+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.10 Смех, дрожь и видео 16+
08.45 Х/ф «Бессонница» 16+
10.45, 17.35, 00.30 Петровка, 38 16+
10.55 Городское собрание 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50 Т/с «Дела житейские» 12+
13.45, 04.55 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05, 02.45 Х/ф «Настенька. На острие иглы» 16+
17.05 Фактор безопасности 12+
18.15 Х/ф «Уловки разума» 12+

22.35 Спецрепортаж 16+
23.05 Знак качества 16+
00.00 События. 25-й час
00.40 Д/ф «Тайная комната. Принц Тьмы» 16+
01.25 Д/ф «Звёздная эмиграция» 16+
02.05 Прощание 16+
04.10 Д/ф «Игорь Старыгин. Последняя дуэль» 16+
05.30 Тайна песни 16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+
07.20 Невский конвек. Теория невозможного 16+
07.50, 02.40 Д/ф «Первые в мире» 16+
08.05 Черные дыры. Белые пятна 16+
08.45 Х/ф «Последний визит» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.15, 00.15 XX Век 16+
12.45 Новости. Подробно. Арт 16+
13.00 Линия жизни 16+
13.55 Х/ф «Третий в пятом ряду» 16+
15.25 Агора. Ток-шоу 16+
16.30 Передвижники. Дмитрий Менделеев и передвижники 16+
17.15 Мастера вокального искусства 16+
18.20 Рассказы из русской истории 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Х/ф «Операция «Трест» 0+
21.30 Сати. Нескучная классика... 16+
22.10 Т/с «Мегрэ» 16+
01.15 Р.Щедрин. Избранные произведения. Симфонический оркестр Мариинского театра 16+

ЗВЕЗДА

05.25 Х/ф «Взрыв на рассвете» 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 Не факт 12+
11.30, 13.25, 01.05 Х/ф «Испытательный срок» 12+

14.05, 15.05, 17.15, 03.30 Т/с «Второе зрение» 16+
15.00 Военные новости 16+
18.50 Спецрепортаж 16+
19.55 По горячим следам 16+
20.10 Скрытые угрозы 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф «Пропававшие среди живых» 12+
02.40 Д/ф «Наука и война» 16+
03.20 Д/ф «Сделано в СССР» 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.20 По делам несовершеннолетних 16+
07.20, 04.30 Давай разведемся! 16+
08.20, 02.10 Тест на отцовство 16+
10.30, 22.45 Д/ф «Понять. Простить» 16+
11.40, 23.50 Д/ф «Порча» 16+
12.55, 00.50 Д/ф «Знахарка» 16+
13.30, 01.20 Д/ф «Верну любимого» 16+
14.05, 01.45 Д/ф «Голоса ушедших душ» 16+
14.40 Х/ф «Шаманка» 16+
19.00 Т/с «Не оставляй меня одну» 16+
03.50 Д/ф «Знать будущее. Жизнь после Ванги» 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 14.55 Тайны звезд спорта 12+
06.30 Всё о главном 12+
07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости
07.05, 11.35, 19.00, 00.00 Все на Матч! 12+
09.05 Лица страны 12+
09.25 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига 6+
10.30, 01.00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура 6+
12.35 Спецрепортаж 12+
13.00 Есть тема! Прямой эфир
14.25 География спорта 12+
15.30 Громко. Прямой эфир
16.25 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
19.25 Футбол. Лига Пари. Прямая трансляция
21.30 Профессиональный бокс. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга
02.00 Д/ф «Фабрика грёз. Бенфика» 12+
04.00 Новости 0+

ВТОРНИК, 7 октября

ПЕРВЫЙ

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

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное время

09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.10, 03.30 Т/с «Тайны следствия» 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с «Анна медиум. Новые серии» 16+
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

НТВ

05.00 Т/с «Морские дьяволы» 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с «Морские дьяволы» 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с «Душегубы» 16+
22.20, 00.00 Т/с «Реализация» 16+
00.55 Т/с «Операция «Кукловод» 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия 16+
05.25, 06.00, 06.45, 07.25, 09.30 Т/с «Великолепная пятёрка» 16+
08.05 Страна советов 16+
08.40 Знание-сила 12+
09.40, 10.25, 11.20, 12.10, 02.05, 02.45 Т/с «Великолепная пятёрка-4» 16+
13.30, 17.30, 03.25 Т/с «След» 16+
22.20, 01.20 Т/с «Великолепная пятёрка-7» 16+
23.05, 00.30 Т/с «Великолепная пятёрка-6» 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 01.55, 04.30 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Военная тайна 16+
10.00 Совбез 16+
11.00 Как устроен мир 16+

12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Документальный спецпроект 16+
17.00, 02.40 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф «Затерянный город Z» 16+
22.40 Смотреть всем! 16+
23.30 Х/ф «Бруклинские полицейские» 18+

ТНТ

07.00, 06.00 Утро ТНТ-2025 16+
08.00 Т/с «Интерны» 16+
19.00 Т/с «Олдскул» 16+
21.00, 21.30, 22.00 Т/с «Праздники» 16+
22.30 Х/ф «Битва пап» 12+
00.00 Х/ф «Дочь бога» 18+
01.50 Х/ф «Закон доблести» 16+
03.25, 04.10, 05.00, 05.45 Однажды в России 16+

ОТВР

06.00, 16.45, 00.30 На приёме у главного врача 12+
06.50 Преодоление 12+
07.30, 20.15 Календарь 6+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости
08.05, 08.35 Пёстрый мир 12+
09.05, 09.35, 10.05, 12.05, 13.10, 18.20 Отражение 12+
11.00, 00.50 Т/с «Заступники» 16+
15.15 Х/ф «Никогда» 12+
17.00 Очевидно. Вероятно 12+
17.40 Спецрепортаж 12+
20.45, 04.15 Т/с «Триггер» 16+
22.30 Х/ф «Зимний вечер в Гаграх» 12+
00.00 Кино. Короткий метр 18+
01.45 Отражение. Итоги 12+
02.15 Моя история 16+

ВТОРНИК, 7 октября

02.55 Свет и тени 16+
03.20 Большая страна 12+

МИР

05.00, 01.40 Т/с "Экспроприатор" 16+
05.25, 06.10, 10.10 Т/с "Щит и меч" 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости
12.30 Понять. Простить 16+
13.15 Мировое соглашение 16+
14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные 16+
18.00 Вместе каждый день 16+
18.45 Дела судебные 16+
19.40 Миллион за 5 минут 16+
21.00 Игра в кино 16+
21.45 Игра в кино. Мультфильмы 16+
22.30 Х/ф "Гусарская баллада" 16+
00.25 Наше кино. История большой любви 16+
00.50 Первый Евразийский канал 12+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+

08.15 Доктор И... 16+
08.40 Х/ф "Бессонница" 16+
10.40, 04.15 Актёрские драмы 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50 Т/с "Дела житейские" 12+
13.45, 04.55 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05, 02.45 Х/ф "Настенька. Горячие пирожки" 16+
17.00 Д/ф "Легенды эстрады" 16+
18.15 Х/ф "Уловки разума. Тайны эльфы" 16+
20.00 Х/ф "Уловки разума. Спящие красавицы" 16+
22.35 Закон и порядок 16+
23.05 Д/ф "Голые кадры" 16+
00.00 События. 25-й час
00.30 Петровка, 38 16+
00.45 Д/ф "Русские тайны" 16+
01.25 Прощание 16+
02.05 Д/ф "Святого Луки" 16+
05.30 Тайна песни 16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+
07.20, 13.00, 00.15 Ступени цивилизации 16+

08.15, 22.15 Т/с "Мерзэ" 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 01.10 XX Век 16+
12.45 Новости. Подробно. Книги 16+
13.55, 20.05 Х/ф "Операция "Трест" 0+
15.20 Д/ф "Людмила Фетисова. Запомните меня весёлой..." 16+
15.45 Сати. Нескучная классика... 16+
16.30 Эрмитаж 16+
17.15 Р.Щедрин. Избранные произведения. Симфонический оркестр Мариинского театра 16+
18.35 Линия жизни 16+
19.45 Главная роль 16+
21.35 Белая студия 16+
02.30 Д/ф "Талдом. Усадьба купца Волкова" 16+

ЗВЕЗДА

05.10, 14.05, 15.05, 17.15, 03.35 Т/с "Второе зрение" 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+

11.00, 19.55 По горячим следам 16+
11.20, 13.25, 01.00 Х/ф "Урок жизни" 12+
15.00 Военные новости 16+
18.50 Спецрепортаж 16+
20.10 Улика из прошлого 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф "Казачья застава" 12+
02.50 Д/ф "Предвидение космоса" 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.15 По делам несовершеннолетних 16+
07.10, 04.25 Давай разведёмся! 16+
08.10, 02.20 Тест на отцовство 16+
10.30, 22.50 Д/ф "Понять. Простить" 16+
11.40, 00.00 Д/ф "Порча" 16+
12.55, 01.00 Д/ф "Знахарка" 16+
13.30, 01.25 Д/ф "Верну любимого" 16+
14.05, 01.55 Д/ф "Голоса ушедших душ" 16+
14.40 Х/ф "Без памяти любя" 16+
19.00 Т/с "Не оставляй меня одну" 16+
04.00 6 кадров 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 14.55 Тайны звёзд спорта 12+
06.30 Наши иностранцы 12+
07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости
07.05, 11.35, 15.30, 21.20, 00.30 Все на Матч! 12+
09.05, 12.35 Специальный репортаж 12+
09.25 Команда мечты 12+
10.30 Смешанные единоборства. АСА. Джамбулат Селимханов против Рустама Керимова. Трансляция из Грозного 16+
13.00 Есть тема! Прямой эфир
14.25 Магия большого спорта. Лыжный спорт 12+
16.25 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура 6+
17.30 Мир РПЛ. Прямой эфир
19.25 Футзал. Бетсити Суперлига. КЛРФ (Москва) - "Новая генерация" (Сыктывкар). Прямая трансляция
22.25, 01.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. 1/8 финала. Прямая трансляция из Чили
04.00 Новости 0+

СРЕДА, 8 октября

ПЕРВЫЙ

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

РОССИЯ 1

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

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы" 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Душегубы" 16+
22.20, 00.00 Т/с "Реализация" 16+
00.55 Т/с "Операция "Кукловод" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия 16+
05.25 Т/с "Великолепная пятёрка" 16+
07.35, 22.20, 01.20 Т/с "Великолепная пятёрка-7" 16+
08.20, 09.30, 02.05 Т/с "Великолепная пятёрка-4" 16+

13.30, 17.30, 03.20 Т/с "След" 16+
23.05, 00.30 Т/с "Великолепная пятёрка-6" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 01.30, 04.30 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Д/ф "Легенды и мифы" 16+
17.00, 02.20 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф "Цикада 3301. Квест для хакера" 16+
22.00 Безумные факты 16+
23.30 Х/ф "Опасный бизнес" 18+

ТНТ

07.00, 06.00 Утро ТНТ-2025 16+
08.00 Кто куда 16+
08.30 Т/с "Интерны" 16+
19.00 Т/с "Олдскул" 16+
21.00, 21.30, 22.00 Т/с "Праздники" 16+
22.30 Х/ф "Папаша в бегах" 12+
00.20 Х/ф "Битва пап" 12+
01.50 Х/ф "Франклин" 18+
03.15, 04.05, 04.50, 05.40 Однажды в России 16+

ОТВР

06.00, 16.40 На приёме у главного врача 12+
06.50, 02.15 Очень личное 12+
07.30, 20.15 Календарь 6+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости
08.05, 08.35 Пёстрый мир 12+
09.05, 09.35, 10.05, 12.05, 13.10, 18.20 Отражение 12+
11.00, 00.50 Т/с "Заступники" 16+

15.15 Х/ф "Зимний вечер в Гаграх" 12+
17.00 Спецпроект ОТР "Отчий дом". "Живой дом" 12+
17.15 Человек и судьба 12+
17.40 Почтаем! 16+
20.45, 04.15 Т/с "Триггер" 16+
22.30 Х/ф "Сукины дети" 16+
00.05 Кино. Короткий метр 18+
00.35 Специальный проект ОТР "Конструкторы будущего" 12+
01.45 Отражение. Итоги 12+
02.55 Свет и тени 16+
03.20 Большая страна 12+

МИР

05.00, 06.15, 10.10 Т/с "Экспроприатор" 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости
12.30 Понять. Простить 16+
13.15 Мировое соглашение 16+
14.10 Дела судебные. Битва за будущее 16+
15.05 Дела судебные. Новые истории 16+
16.15, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора 16+
18.00 Вместе каждый день 16+
18.45 Дела судебные. Деньги верните! 16+
19.40 Миллион за 5 минут 16+
21.00 Игра в кино 16+
21.45 Игра в кино. Мультфильмы 16+
22.30 Х/ф "Ход конем" 16+
00.10 Наше кино. История большой любви 16+
01.00 Первый Евразийский канал 12+
02.10 Х/ф "Волга-Волга" 16+
03.45 Х/ф "Кашей бессмертной" 12+
04.50 Х/ф "Золушка" 12+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.15 Доктор И... 16+
08.45 Х/ф "Бессонница" 16+
10.35, 04.15 Актёрские драмы 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50 Т/с "Дела житейские" 16+
13.45, 04.55 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05, 02.50 Х/ф "Настенька. Сувенир на память" 16+
17.00 Д/ф "Легенды эстрады" 16+

18.10, 20.00 Х/ф "Уловки разума" 16+
22.35 Хватит слухов! 16+
23.05 Хроники московского быта 16+
00.00 События. 25-й час
00.30 Петровка, 38 16+
00.45 Д/ф "Следствие ведёт КГБ" 16+
01.25 Знак качества 16+
02.05 Мифы о еде 16+
05.30 Д/ф "Большое кино" 16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+
07.20, 13.00, 00.05 Ступени цивилизации 16+
08.15, 22.15 Т/с "Мерзэ" 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 01.00 XX Век 16+
12.10 Д/ф "Забываемое ремесло" 16+
12.45 Новости. Подробно. Кино 16+
13.55, 20.05 Х/ф "Операция "Трест" 0+
15.45 Белая студия 16+
16.30 Библейский сюжет 16+
17.15, 02.05 Мастерская вокального искусства 16+
18.15 Д/ф "Екатеринбург. Особняк Туликовых" 16+
18.45 Семинар 16+
19.45 Главная роль 16+
21.30 Власть факта 16+

ЗВЕЗДА

05.10, 14.05, 15.05, 17.15, 03.40 Т/с "Второе зрение" 16+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00, 19.55 По горячим следам 16+
11.20 Не факт 12+
11.55, 13.25 Х/ф "Проект "Альфа" 12+
15.00 Военные новости 16+
18.50 Спецрепортаж 16+
20.10 Д/ф "Секретные материалы" 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф "Постарайся остаться живым" 12+

00.45 Х/ф "Казачья застава" 12+
02.00 Х/ф "Подвиг разведчика" 12+
03.30 Д/ф "Сделано в СССР" 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.35 По делам несовершеннолетних 16+
07.00, 04.45 Давай разведёмся! 16+
08.00, 02.20 Тест на отцовство 16+
10.15, 22.50 Д/ф "Понять. Простить" 16+
11.20, 00.00 Д/ф "Порча" 16+
12.30, 01.00 Д/ф "Знахарка" 16+
13.05, 01.25 Д/ф "Верну любимого" 16+
13.40, 01.55 Д/ф "Голоса ушедших душ" 16+
14.15 Гармоничная женщина 16+
14.30 Х/ф "Грымза" 16+
19.00 Т/с "Областная больница" 16+
04.00 Д/ф "Знать будущее. Жизнь после Ванги" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 14.55 Тайны звёзд спорта 12+
06.30 Голёвая неделя. РФ 6+
07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости
07.05, 11.35, 15.30, 18.55, 22.00, 00.30 Все на Матч! 12+
09.05, 12.35 Спецрепортаж 12+
09.25 Команда мечты 12+
10.30 Смешанные единоборства. Трансляция из США 16+
13.00 Есть тема! Прямой эфир
14.25 Вид сверху 12+
16.25 Матч! Парал 6+
16.55 Баскетбол. Winline Basket Cup. Прямая трансляция
19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
22.25, 01.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. 1/8 финала. Прямая трансляция из Чили
04.00 Новости 0+

ЧЕТВЕРГ, 9 октября

ПЕРВЫЙ

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

РОССИЯ 1

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

НТВ

04.50 Т/с "Морские дьяволы"
16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Морские
дьяволы" 16+
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Душегубы" 16+
22.20, 00.00 Т/с "Реализация"
16+
00.55 Поздняков 16+
01.10 Мы и наука. Наука и
мы 12+
01.50 Х/ф "Наставник" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Из-
вестия 16+
05.45, 09.30 Т/с "Великолеп-
ная пятёрка-2" 16+
08.00 Ваше здоровье! 12+
08.35 День ангела 0+
09.40, 02.05 Т/с "Великолеп-
ная пятёрка-4" 16+
13.30, 17.30, 03.20 Т/с "След"

16+
22.20, 01.20 Т/с "Великолеп-
ная пятёрка-7" 16+
23.05, 00.30 Т/с "Великолеп-
ная пятёрка-6" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 01.25, 04.25
Самые шокирующие
гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30,
23.00 Новости 16+
09.00 Документальный спец-
проект 16+
10.00 Засекреченные списки
16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 Инфор-
мационная программа
112 16+
13.00 Купи-продай 16+
14.00 Невероятно интерес-
ные истории 16+
15.00 Неизвестная история
16+
17.00, 02.10 Тайны Чапман
16+
20.00 Х/ф "Гренландия" 16+
22.20 Момент в истории 16+
23.30 Х/ф "Подлодка U-235"
18+

ТНТ

07.00, 06.00 Утро ТНТ-2025
16+
08.00 Т/с "Интерны" 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с
"Олдскул" 16+
21.00 Т/с "Праздники" 16+
22.30 Х/ф "Дедушка легкого
поведения" 18+
00.20 Х/ф "Папаша в бегах"
12+
02.00 Х/ф "Реинкарнация"
18+
04.00 Однажды в России 16+

ОТВР

06.00 На приёме у главного
врача 12+
06.50, 02.15 Очевидно. Веро-
ятно 12+
07.30, 20.15 Календарь 6+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,
10.00, 10.50, 12.00,
13.00, 15.00, 18.00,
20.00 Новости
08.05, 08.35 Пёстрый мир
12+
09.05, 09.35, 10.05, 12.05,
13.10, 18.20 ОТраже-
ние 12+
11.00, 00.50 Т/с "Заступники"
16+
15.15 Х/ф "Сукины дети" 16+
16.45 Нескучное дело 12+

17.00 Родительское собра-
ние 16+
20.45, 04.15 Т/с "Триггер" 16+
22.30 Х/ф "Скверный анек-
дот" 12+
00.10 Кино. Короткий метр
16+
00.35 Специальный проект
ОТР "Отчий дом". "Жи-
вой дом" 12+
01.45 ОТражение. Итоги 12+
02.55 Свет и тени 16+
03.20 Большая страна 12+

МИР

05.00, 06.15 Х/ф "Золушка"
12+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00
Новости
06.25 Д/ф "Первые в мире"
16+
06.50 Муз/ф "Д'Артаньян и
три мушкетера" 16+
10.10 Т/с "Д'Артаньян и три
мушкетера" 16+
12.30 Понять. Простить 16+
13.15 Мировое соглашение
16+
14.10, 15.05 Дела судебные
16+
16.15 Обману. Нет 16+
16.35, 18.20 Дела судебные
16+
18.00 Вместе каждый день
16+
18.45 Телевикторина "Мил-
лион за 5 минут. Дети"
6+
19.25 Игра в кино. Чемпионат
мира 16+
20.10 Игра в кино. М/ф 16+
22.25 Х/ф "Зита и Гита" 16+
01.05 Первый Евразийский
канал 12+
02.10 Наше кино. История
большой любви 16+
03.00 Х/ф "Шуми городок"
16+
04.10 Т/с "Щит и меч" 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.15 Доктор И... 16+
08.40 Х/ф "Бессонница" 16+
10.35, 23.05, 04.15 Актёрские
драмы 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00
События
11.50 Т/с "Дела житейские"
16+
13.45, 04.55 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05, 02.50 Х/ф "Настенька.
Медовик и клубничный
мохито" 16+
17.00 Д/ф "Легенды эстрады"
16+
18.10 Х/ф "Уловки разума.
Без вины виноватые"
16+

05.40, 06.20 Т/с "Великолеп-
ная пятёрка-2" 16+
07.00 Т/с "Великолепная
пятёрка-7" 16+
07.45, 09.30, 09.40, 10.25,
11.20, 12.05 Т/с "Велико-
лепная пятёрка-4" 16+
08.30 Ваше здоровье! 12+
13.30 Т/с "След" 16+
23.10 Светская хроника 16+
00.10, 01.00 Они потрясли
мир 16+
01.50, 02.35, 03.15, 03.55,
04.35 Т/с "Условный
мент-3" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 03.05 Самые
шокирующие гипотезы
16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30
Новости 16+
09.00 Документальный спец-
проект 16+
10.00 Засекреченные списки
16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 Инфор-
мационная программа
112 16+
13.00 Тайны Чапман 16+
17.00 Главные тайны мира
16+
20.00 Х/ф "Стрела возмезд-
ия" 16+
21.40 Х/ф "Крутые меры" 16+

20.00 Х/ф "Уловки разума.
Выстрел из прошлого"
16+
22.35 10 самых... 16+
00.00 События. 25-й час
00.30 Петровка, 38 16+
00.45 Д/ф "Настоящий де-
тектив. Паутина любви"
16+
01.25 Хроники московского
быта 12+
02.05 Д/ф "Дорогие товари-
щи" 16+
05.30 Д/ф "Большое кино"
16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
16+
07.20, 13.00, 00.05 Ступени
цивилизации 16+
08.15, 22.15 Т/с "Мегрэ" 16+
09.40 Д/ф "Забывшее ремес-
ло" 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30,
23.50 Новости культу-
ры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 01.00 XX Век 16+
12.45 Новости. Подробно.
Театр 16+
13.55, 20.05 Х/ф "Операция
"Трест" 0+
15.20 Д/ф "Тамбов. Дворец
Асеевых" 16+
15.50 Острова 16+
16.30 Моя любовь-Россия!
16+
17.15, 02.00 Мастера вокаль-
ного искусства 16+
18.15 Д/ф "Талдом. Усадьба
купца Волкова" 16+
18.45 Семинар 16+
19.45 Главная роль 16+
21.30 Энигма. Лоуренс Бра-
унли 16+

ЗВЕЗДА

05.15 Т/с "Второе зрение" 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00
Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир
16+
11.00, 19.55 По горячим сле-
дам 16+
11.20 Не факт 12+
11.55, 13.25 Х/ф "Найти и
обезвредить" 16+
14.05, 15.05, 17.15 Т/с "Майор
Ветров" 16+
15.00 Военные новости 16+
18.50 Специальный репор-
таж 16+
20.10 Код доступа 12+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф "Суровые киломе-
тры" 12+
01.10 Х/ф "Постарайся
остаться живым" 12+

23.30 Х/ф "В погоне" 18+
01.05 Х/ф "Охота" 18+

ТНТ

07.00 Утро ТНТ-2025 16+
08.00 Т/с "Интерны" 16+
16.00 Т/с "Олдскул" 16+
20.00, 21.00 Комеди Клуб 16+
22.00, 02.45, 03.35, 04.25,
05.10, 05.50, 06.00 Од-
нажды в России 16+
23.00 Стендап рулетка 18+
00.00, 01.00, 02.00 Женский
стендап 16+

ОТВР

06.00, 17.00 На приёме у
главного врача 12+
06.50 Моя история 16+
07.30, 20.15 Календарь 6+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,
10.00, 10.50, 12.00,
13.00, 15.00, 18.00,
20.00 Новости
08.05, 08.35 Пёстрый мир
12+
09.05, 09.35, 10.05, 12.05,
13.10, 18.20 ОТраже-
ние 12+
11.00 Человек и судьба 12+
11.25 Почитаем! 16+
11.45 Нескучное дело с Сер-
геем Ломakinым 12+
15.15 Х/ф "Скверный анек-
дот" 12+

02.20 Х/ф "Сельский врач"
12+
04.10 Д/ф "Предвидение
космоса" 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.20 По делам несо-
вершеннолетних 16+
07.30, 04.30 Давай разведём-
ся! 16+
08.30, 02.25 Тест на отцов-
ство 16+
10.45, 23.00 Д/ф "Понять.
Простить" 16+
11.55, 00.10 Д/ф "Порча" 16+
13.00, 01.05 Д/ф "Знахарка"
16+
13.35, 01.30 Д/ф "Верну лю-
бимого" 16+
14.10, 02.00 Д/ф "Голоса
ушедших душ" 16+
14.45 Х/ф "Найди меня, сча-
стье" 16+
19.00 Т/с "Областная боль-
ница" 16+
04.05 6 кадров 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 14.55 Тайны звёзд
спорта 12+
06.30 Вид сверху 12+
07.00, 09.00, 12.55, 15.25
Новости
07.05, 11.35, 15.30, 21.55,
00.30 Все на Матч! 12+
09.05, 12.35 Специальный
репортаж 12+
09.25 Команда мечты 12+
10.30 Смешанные единобор-
ства. UFC. Арман Ца-
рукян против Матеуша
Гамроты. Трансляция из
США 16+
13.00 Есть тема! Прямой
эфир
14.25, 05.30 Формула-1. Гас-
нут огни 12+
16.25 Д/ф "Майк Тайсон.
Железные кулаки" 16+
17.30 Боулинг. BetBoom
Кубок КЛБ. Про-тур.
Прямая трансляция из
Краснодара
19.25 Хоккей. Olimpbet
Чемпионат МХЛ. МХК
"Спартак" (Москва)-МХК
"Динамо" (Москва). Пря-
мая трансляция
22.25, 01.55 Футбол. Чемпио-
нат мира. Молодёжные
сборные. 1/8 финала.
Прямая трансляция из
Чили
04.00 Новости 0+

20.45 Х/ф "Золотой теле-
нок" 12+
23.35 Х/ф "Танцующая в
темноте" 18+
01.50 Х/ф "Корсаж" 16+
03.45 Х/ф "Леги Магбет
Мценского уезда" 16+
05.05 Большая страна 12+

МИР

05.00, 06.15, 10.10 Т/с "Щит
и меч" 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00
Новости
11.00, 14.10 Дела судебные
16+
12.30 Понять. Простить 16+
13.15 Мировое соглашение
16+
15.05 Дела судебные 16+
16.15 Обману. Нет 16+
16.35, 18.20 Дела судебные
16+
18.00 Вместе каждый день
16+
18.45 Дела судебные. Деньги
верните! 16+
19.40 Х/ф "Танцор диско"
12+ 12+
22.40 Х/ф "Танцуй, танцуй"
16+
01.20 Наше кино. История
большой любви 16+
02.35 Х/ф "Таинственный
остров" 16+
04.05 Х/ф "Близнецы" 16+

ПЯТНИЦА, 10 октября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+
11.00, 12.15 Время покажет
16+
14.00, 17.00 Большая игра
16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
18.40 Человек и закон 16+
19.45 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.45 Голос. Дети. Новый
сезон 0+
23.25 Гала-концерт Аиды Га-
рифуллиной в Большом
театре 0+
01.00 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30,
20.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное
время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30 Т/с "Тайны следствия"
16+
17.00 Прямой эфир 16+

21.30 Ну-ка, все вместе! 12+
23.55 Истории Большой
Страны 12+
00.55 Х/ф "Без тебя" 12+

НТВ

04.50, 11.05 Т/с "Морские
дьяволы" 16+
06.30 Утро 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00 Сегодня
08.25 Д/ф "Мои университе-
ты. Будущее за настоя-
щим" 6+
09.25, 10.35 Следствие
вели... 16+
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 ДНК 16+
17.55 Жди меня 12+
20.00 Т/с "Душегубы" 16+
22.20 Т/с "Реализация" 16+
00.20 Своя правда 16+
02.15 Захар Прилепин. Уроки
русского 12+
02.45 Квартирный вопрос 0+
03.35 Т/с "Агентство скрытых
камер" 16+

ПЯТЫЙ

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

05.40, 06.20 Т/с "Великолеп-
ная пятёрка-2" 16+
07.00 Т/с "Великолепная
пятёрка-7" 16+
07.45, 09.30, 09.40, 10.25,
11.20, 12.05 Т/с "Велико-
лепная пятёрка-4" 16+
08.30 Ваше здоровье! 12+
13.30 Т/с "След" 16+
23.10 Светская хроника 16+
00.10, 01.00 Они потрясли
мир 16+
01.50, 02.35, 03.15, 03.55,
04.35 Т/с "Условный
мент-3" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 03.05 Самые
шокирующие гипотезы
16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30
Новости 16+
09.00 Документальный спец-
проект 16+
10.00 Засекреченные списки
16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 Инфор-
мационная программа
112 16+
13.00 Тайны Чапман 16+
17.00 Главные тайны мира
16+
20.00 Х/ф "Стрела возмезд-
ия" 16+
21.40 Х/ф "Крутые меры" 16+

ПЯТНИЦА, 10 октября

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.25, 11.50 Х/ф "Женский приговор" 12+
11.30, 14.30, 17.50 События 12.35, 15.05 Х/ф "Роковой мужчина" 16+
14.50 Горда новостей 16+
17.00 Д/ф "Легенды эстрады" 16+
18.15 Х/ф "Стрекоза над омутом" 16+
20.05 Х/ф "Ищу девушку с голубыми глазами" 16+
22.00 В центре событий 16+
23.05 Приют комедиантов 12+
00.35 Х/ф "Не могу сказать 'Прощай'" 12+
02.05 Петровка, 38 16+
02.20 Закон и порядок 16+
02.45 Х/ф "Дьявол кроется в мелочах" 12+
05.40 Москва резиновая 16+
06.10 Д/ф "Невидимый поединок. Ришар и Депардье" 16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+
07.20, 13.00 Ступени цивилизации 16+
08.15 Т/с "Мегрэ" 16+
09.45, 15.30 Д/ф "Забывтое ремесло" 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.10 Новости культуры 16+
10.15 Х/ф "Сильва" 0+
11.35 Острова 16+
12.45 Д/ф "Первые в мире" 16+
14.00 Х/ф "Операция 'Трест'" 0+
15.45 Энигма. Лоуренс Браунли 16+
16.30 Письма из провинции 16+
17.15, 01.45 Мастера вокального искусства 16+
18.05 Царская ложа 16+
18.45 Семинар 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05, 00.55 Искатели 16+
20.50 Х/ф "Золотая баба" 16+
22.10 2 Верник 2 16+

23.25 Х/ф "Особняк на Зеленой" 12+
02.30 М/ф 16+

ЗВЕЗДА

04.45 Т/с "Майор Ветров" 16+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.20 Ищу своих 12+
10.10 Не факт 12+
10.50, 13.25 Т/с "Забывтые войны России" 16+
14.40, 15.05, 17.15 Т/с "Смерш. Камера смертников" 16+
15.00 Военные новости 16+
19.40 Д/ф "Загадки века" 12+
20.30 Д/ф "Война миров" 16+
21.20 Специальный репортаж. Что русскому смешно... 16+
22.00 Здравствуйте, товарищи! 16+
23.30 Музыка+ 12+
00.55 Х/ф "Шаг навстречу. Несколько историй веселых и грустных..." 12+
02.10 Х/ф "Суровые километры" 12+
03.40 Д/ф "Хроника Победы" 16+
04.05 Х/ф "Это мы не проходили" 12+

ДОМАШНИЙ

06.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.10, 05.20 Давай разведёмся! 16+
08.10, 03.05 Тест на отцовство 16+
10.30, 23.45 Д/ф "Понять. Простить" 16+
11.40, 00.55 Д/ф "Порча" 16+
12.55, 01.45 Д/ф "Знахарка" 16+
13.30, 02.10 Д/ф "Верну любимого" 16+
14.05, 02.40 Д/ф "Голоса ушедших душ" 16+
14.40 Х/ф "Порочная связь" 16+
19.00 Х/ф "Моя рыжая чуча" 16+
23.00 Уютное утро 16+
23.30 Гармоничная женщина 16+
04.45 6 кадров 16+
06.10 Т/с "Камень желаний" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Тайны звёзд спорта 12+
06.30 География спорта 12+
07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости

07.05, 12.05, 22.15 Все на Матч! 12+
09.05 Небесная грация 6+
09.25 Команда мечты 12+
10.30 Матч! Парад 6+
11.00 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Крепость Грозная. SMP TCR. Прямая трансляция
12.35 Лица страны 12+
13.00 Есть тема! Прямой эфир
14.25 Автоспорт. Чемпионат России. Крепость Грозная. SMP Formula 4. Прямая трансляция
15.30 Смешанные единоборства. ONE FC. Прямая трансляция из Таиланда
19.00 Футбол. BetBoom матч сборной. Россия-Иран. Прямая трансляция из Волгограда
00.00 Автоспорт. Дрифт. RDS GP. Кубок России. Суперфинал. Трансляция из Ростова-на-Дону 6+
01.00 Вы это видели 12+
02.00 Баскетбол. Winline Basket Cup 6+
04.00 Новости 0+

СУББОТА, 11 октября

ПЕРВЫЙ

06.00 Доброе утро 12+
09.00 Умницы и умники 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00, 12.00 Новости
10.15 Наталья Селезнёва. Мне легче шутить, чем плакать 12+
11.05 Вспомнить всё 12+
12.15 Поехали! 12+
13.10 Ирина Печерникова. Мне не больно 12+
14.05 Х/ф "Доживем до понедельника" 12+
16.05 О чем молчал Вячеслав Тихонов 12+
16.55 Кто хочет стать миллионером? 12+
18.00 Вечерние новости
18.20 Эксклюзив 16+
19.15 Праздничный концерт ко Дню работника сельского хозяйства 12+
21.00 Время
21.45 Что? Где? Когда? 16+
22.55 Х/ф "Шербурские зонтики" 16+
00.40 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
08.00 Местное время
08.35 По секрету всему свету 12+
09.00 Формула еды 12+
09.25 Пятёрка на одного 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 Наши. Военкоры 12+
12.00 Доктор Мясников 12+
13.00 Большие перемены 12+
14.30, 20.50 Местное время
14.50 Юморина-2025 16+
17.50 Привет, Андрей! 12+
21.00 Х/ф "В круге света" 16+
00.45 Х/ф "Начнём всё сначала" 12+

НТВ

04.35 Т/с "Приставы" 12+
06.20 Жди меня 12+
07.20 Смотр 16+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 Поедем, поедим! 16+
09.20 Едим дома 0+
10.20 Главная дорога 16+
11.00 Живая еда 12+
12.00 Квартирный вопрос 0+
13.00 Сатья 16+
14.00 Секрет на миллион 16+
16.20 ЧП. Расследование 16+
17.00 Своя игра 0+
18.00 Следствие вели... 16+

19.00 Центральное телевидение 16+
20.10 "ВИА Суперстар!" Новый сезон 16+
23.15 Ты не поверишь! 16+
00.20 "Ч.Т.Д." с Маргаритой Симоньян 16+
01.00 Квартирник НТВ у Маргулиса 16+
02.20 Дачный ответ 0+
03.15 Х/ф "Чужой дед" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 07.20, 11.20, 18.35, 19.25, 20.25, 21.20 Т/с "Условный мент-3" 16+
06.35 Т/с "Условный мент-3" 18+
09.00 Страна советов 16+
09.30, 10.25, 16.45, 17.40 Т/с "Условный мент-6" 16+
22.10, 23.05 Т/с "Филин-4" 16+
00.00 Известия. Главное 16+
01.05 Светская хроника 16+
02.10 Х/ф "Закон тайги-2" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 02.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00 Минтранс 16+
10.00 Самая полезная программа 16+
11.00, 13.00 Военная тайна 16+
15.00 Совбез 16+
16.00 Информационная программа 112 16+
17.00 Документальный спецпроект 16+
18.00 Засекреченные списки 16+
19.00 Добровзфире 16+
20.00 Х/ф "Больше, чем люди" 16+
21.55 Х/ф "Страховщик" 16+
00.05 Х/ф "Зона 414" 18+

ТНТ

07.00, 02.40 Однажды в России 16+
11.30 Кто куда 16+
12.05 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+
21.00 Ярче звёзд 16+
23.00, 01.00, 01.55 Женский стендап 16+
00.00 StandUp 18+

ОТВР

06.00 Д/ф "Вперёдсмотрящий. Академик Жорес Алфёров" 12+
06.25 Х/ф "Светлый путь" 12+
08.00 Пёстрый мир 12+ 12+
09.00, 15.50 Календарь 6+

09.30 Всё по-взрослому 12+
10.30, 11.50 Х/ф "Золотой теленок" 12+
11.45, 15.00, 17.00, 19.00 Новости
13.25 Преодоление 12+
14.05, 05.05 Большая страна 12+
15.05 Спецрепортаж 12+
15.20 Песня остаётся с человеком 12+
15.35 Спецпроект ОТР "Отчий дом". Краснокижский человек 12+
16.15 Очевидно. Вероятно 12+
17.10 Наши в Голливуде 12+
17.20 Х/ф "Акселератка" 12+
18.45 Почитаем! 16+
19.15 Очень личное 12+
19.55 Вспомнить всё 16+
20.20 Х/ф "Географ глобус пропил" 16+
22.20 Х/ф "Корсаж" 16+
00.10 Х/ф "Бомба" 18+
01.40 Х/ф "Семейный портрет в интерьере" 16+
03.40 Д/ф "Франкофония" 16+

МИР

05.00 Х/ф "Близнецы" 16+
05.25 Всё, как у людей 6+
05.50 Х/ф "Ход конем" 16+
07.15 Исторический детектив 16+
07.50 М/ф 12+
08.15 Игра в кино. М/ф 16+
09.00 Музф "Д'Артаньян и три мушкетера" 16+
10.00, 13.00, 18.00 Новости
10.10, 13.15 Т/с "Д'Артаньян и три мушкетера" 16+
15.00 Х/ф "Танцор диско" 12+ 12+
18.15 Х/ф "Танцуй, танцуй" 16+
21.20 Х/ф "Зита и Гита" 16+
00.20 Т/с "Адвокат Ардашев. Убийство на водах" 16+
03.20 Наше кино. История большой любви 16+

ТВЦ

06.50 Православная энциклопедия 6+
07.15 Х/ф "Ищу девушку с голубыми глазами" 16+
09.00 Здоровый смысл 16+
09.30 Смех, дрожь и видео 16+
10.05 Мифы о еде 16+
10.55 Просто & вкусно 6+
11.30, 14.30, 23.35 События
11.50 Смешите меня семеро 16+
12.40 Анекдот-клуб "Нехмурые люди" 16+

13.10, 14.50 Х/ф "Папа для всех" 16+
17.15 Х/ф "Папа для всех-2" 16+
21.00 Постскриптум 16+
22.10 Право знать! 16+
23.45 Д/ф "Русские тайны" 16+
00.30 Д/ф "90-е" 16+
01.10 Спецрепортаж 16+
01.35 Хватит слухов! 16+
02.05, 02.45, 03.25, 04.05 Д/ф "Легенды эстрады" 16+
04.45 Д/ф "Большое кино" 16+
05.10 Петровка, 38 16+
05.20 10 самых... 16+

РОССИЯ К

06.30 Библейский сюжет 16+
07.05, 02.30 М/ф 16+
08.15, 00.15 Х/ф "Клад" 6+
09.35 Мы-грамотеи! 16+
10.20 Х/ф "Золотая баба" 16+
11.35 Человеческий фактор. "Мозаика времени" 16+
12.05 Черные дыры. Белые пятна 16+
12.45 Эрмитаж 16+
13.15, 01.35 Д/ф "Сила природы" 16+
14.10 Рассказы из русской истории 16+
15.20 Большие и маленькие 16+
17.15 Д/ф "Без границ" 16+
17.45 Кино о кино 16+
18.25 Х/ф "Свадьба" 12+
19.30 Новости культуры 16+
19.45 Д/ф "Твердыни земли русской" 16+
20.35 Х/ф "Горожане" 12+
22.00 Агора. Ток-шоу с Михаилом Швыдким 16+
23.00 Клуб Шаболова 37. Александр Князев и "Звук Света" 16+

ЗВЕЗДА

05.40 Х/ф "Золотые рога" 6+
07.05 Х/ф "Найти и обезвредить" 16+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15 Второе мнение 12+
09.45 СССР. Знак качества 12+
10.35 Не факт 12+
11.05 Мужики 16+
11.35 Легенды кино 12+
12.30 Любовь на линии огня. Мой голос для тебя... 16+
13.15, 19.25 Т/с "Вариант "Омега" 12+
21.25 Х/ф "Дружба особого назначения" 16+
23.25 Х/ф "Свет в конце тоннеля" 12+

01.25 Х/ф "Ключи от рая" 12+
03.00 Х/ф "Шаг навстречу. Несколько историй веселых и грустных..." 12+
04.15 Д/ф "Часовые памяти" 16+
05.05 Д/ф "Сделано в СССР" 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.55 Т/с "Камень желаний" 16+
09.25 Ешь. Готовь. Худей! 16+
09.55 Уютное утро 16+
10.30 Х/ф "Извините, я передумала умирать" 16+
14.50 Х/ф "Счёт за любовь" 16+
19.00 Х/ф "Сжечь всё и начать заново" 16+
23.30 Х/ф "Нечаянная любовь" 16+
03.00 Х/ф "Тест на верность" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Смешанные единоборства. Трансляция из США 16+
07.00, 09.00, 12.40, 18.15 Новости
07.05, 12.45, 15.50, 18.20, 21.30, 01.00 Все на Матч! 12+
09.05 М/ф "Чемпионы" 6+
09.25 Век нашего спорта. Евгений Куликов 12+
10.05 Боулинг. BetBoom Кубок КЛБ. Про-тур. Трансляция из Краснодар 6+
11.45 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Крепость Грозная. SMP TCR. Прямая трансляция
13.55 Футзал. Бетсити Суперлига. "Газпром-Югра" (Югорск) "Факел" (Сургут). Прямая трансляция
16.15 Футбол. Прощальный матч Дениса Глушакова. Прямая трансляция
19.25 Футбол. Прямая трансляция
22.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. 1/4 финала. Прямая трансляция из Чили
02.00 Смешанные единоборства. UFC. Чарльз Оливейра против Матеуша Гамрота. Прямая трансляция из Бразилии
05.00 Матч! Парад 16+

ПЕРВЫЙ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 Игрой, гармонь любви-
ма! 12+
06.55 Часовой 12+
07.25 Здоровье 16+
08.30 Золотая коллекция
Союзмультфильма 0+
09.10 Непутевые заметки
12+
09.30 Мечталлион. Нацио-
нальная Лотерея 12+
10.15 Жизнь своих 12+
11.05 Повара на колесах 12+
12.15 Т/с "Есенин" 16+
18.00 Вечерние новости
19.00 Х/ф "Две звезды" 12+
21.00 Время
23.00 Т/с "Опасная близость"
18+

РОССИЯ 1

05.30, 01.35 Х/ф "Несмешная
любовь" 12+
07.20 В кругу друзей 12+
08.00 Местное время
08.35 Когда все дома 12+
09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00 Вести
11.30 Наши. Военкоры 12+
12.00 Доктор Мясников 12+
13.00 Судьба человека 12+
14.30 Местное время
15.00 Парад юмора 16+
17.50 Песни от всей души
12+
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Пу-
тин 16+
23.00 Воскресный вечер 12+

НТВ

04.50 Т/с "Приставы" 12+
06.50 Центральное телеви-
дение 16+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 У нас выигрывают! 12+
10.20 Первая передача 16+
11.00 Чудо техники 12+
12.00 Дачный ответ 0+
13.00 НашПотребНадзор
16+
14.00 Однажды... 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20 Человек в праве 16+
17.00 Следствие вели... 16+

18.00 Новые русские сенса-
ции 16+
19.00 Итоги недели с вла-
димиром чернышевым
20.20 Ты супер! 6+
23.00 Наше поколение-2025
0+
01.45 Основано на реальных
событиях 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.30 Х/ф "Закон тай-
ги-2" 16+
09.00 Фирменный рецепт 12+
20.50 Т/с "Молчание" 16+
01.05 Х/ф "Сильнее огня" 16+
04.15 Т/с "Свидетели" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 23.55 Самые шокиру-
ющие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30 Новости
16+
08.55 Самая народная про-
грамма 16+
09.25 Знаете ли вы, что? 16+
10.25 Наука и техника 16+
11.30 Д/ф "Легенды и мифы"
16+
12.55 Неизвестная история
16+
14.00 Купи-продай 16+
14.55 Безумные факты 16+
16.00 Информационная про-
грамма 112 16+
16.55 Х/ф "Осада Робин
Гуда" 16+
19.10 Х/ф "Я, Франкенштейн"
16+
21.00 Х/ф "Геракл. Начало
легенды" 16+
23.00 Итоговая программа с
Петром Марченко 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 03.30,
04.15, 05.05, 05.50 Од-
нажды в России 16+
09.30 Время завтрака 16+
10.00, 11.20, 12.40, 14.00,
15.25 Экстрасенсы. Бит-
ва сильнейших 16+
18.00 Звезды в джунглях 16+
21.00 Титаны 16+
23.00 Шоу Воли 16+
00.00 Большой хит 16+

01.55, 02.40 Женский стен-
дап 16+
06.00 Утро ТНТ-2025 16+

ОТВР

06.00 Это сделано в России
12+
06.10 Х/ф "Пепе Ле Моко"
16+
07.45 От прав к возможно-
стям 12+
08.00 Пёстрый мир 12+ 12+
09.00, 16.00 Календарь 6+
09.30 Всё по-взрослому 12+
10.30 На приеме у главного
врача 12+
11.25, 12.05, 03.45 Х/ф "Всё
о Еве" 12+
12.00, 15.00, 17.00, 19.00
Новости
13.45 Спецпроект ОТР "Кон-
структоры будущего"
12+
14.05 Большая страна 12+
15.05 Моя история 16+
16.30 Свет и тени 16+
17.10 Х/ф "Серые волки" 16+
19.15 Клуб главных редакто-
ров 12+
20.15 Х/ф "Легион Макбет
Мценского уезда" 16+
21.35 Х/ф "Семейный пор-
трет в интерьере" 16+
23.35 Д/ф "Франкофония"
16+
01.00 Х/ф "Географ глобус
пропил" 16+
03.00 Преодоление 12+

МИР

05.00 М/ф 16+
05.20 Х/ф "Опекун" 16+
06.55 Фазенда Лайф 6+
07.25 Диктор делает 16+
08.35, 10.10 Х/ф "Опасно для
жизни!" 16+
10.00, 13.00 Новости
10.50, 13.15 Дела судебные
16+
14.15, 19.00, 01.15 Т/с "Стра-
сти по Чапаю" 16+
18.00, 00.00 Вместе 16+
01.00 Обману. Нет 16+
04.50 Герой нашего времени
16+

ТВЦ

05.45 Х/ф "Стрекоза над
омутом" 16+
07.15, 09.05 Х/ф "Уловки раз-
ума" 16+
10.55 Полезная программа
6+
11.30, 00.40 События

11.50 Наша смешная жизнь
16+
12.35 Х/ф "Не могу сказать
Прощай" 12+
14.30, 05.30 Московская не-
деля 12+
15.00 Хроники московского
быта 16+
15.50 Д/ф "Настоящий детек-
тив. Мемуары убийцы"
16+
16.40 Д/ф "Русские тайны" 16+
17.30 Х/ф "Верните мне мужа"
16+
21.10 Х/ф "Обратная сторона
души" 16+
00.55 Петровка, 38 16+
01.05 Х/ф "Доктор Иванов.
Своя земля" 12+
04.00 Д/ф "Большое кино" 16+

РОССИЯ К

06.30, 02.20 М/ф 16+
07.35 Х/ф "Это было про-
шлым летом" 16+
10.10, 01.40 Диалоги о живот-
ных 16+
10.55 Острова 16+
11.35 Х/ф "Горожане" 12+
13.00 Неизвестные маршруты
России 16+
13.40 Невский ковчег. Теория
невозможного 16+
14.10 Игра в бисер 16+
14.55 Х/ф "Особняк на Зеле-
ной" 12+
16.30 Картина мира 16+
17.10 Пешком... 16+
17.35 Романтика романа 16+
18.30 Д/ф "Незаконченная
партия Сергея Витте"
16+
19.30, 19.45 Новости культу-
ры 16+
20.25 Х/ф "Опасный возраст"
12+
21.55 Опера Джузеппе Верди
"Аида" в постановке Мос-
ковского музыкального
театра "Геликон-опера"
16+
00.35 Х/ф "Свадьба" 12+

ЗВЕЗДА

05.20 Т/с "Смерш. Камера
смертников" 16+
09.00 Новости недели 16+
09.25 Служу России 12+
09.55 Военная приемка 12+
10.40 Легенды армии 12+
11.30 Д/ф "Легенды госбезо-
пасности" 16+
12.20 Д/ф "Война миров" 16+
13.10 Код доступа 12+

14.00 Улика из прошлого 16+
14.50 Скрытые угрозы 16+
15.40 Д/ф "Секретные мате-
риалы" 16+
16.30 Д/ф "Загадки века" 12+
17.20 Спецрепортаж. Что
русскому смешно... 16+
18.00 Главное 16+
19.40 Д/ф "Легенды советско-
го сыска" 16+
23.00 Фетисов. Ток-шоу 12+
23.55 Х/ф "Здесь твой фронт"
16+
01.25 Х/ф "Застава в горах"
12+
03.00 Т/с "Забытые войны
России" 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 Т/с "Камень желаний"
16+
09.05, 09.35 Метод Рогова
16+
10.10 Пять ужинов 16+
10.25 Х/ф "Сады слёз" 16+
14.55 Х/ф "Жизнь сначала"
16+
19.00 Х/ф "Паучий источник"
16+
23.30 Х/ф "Завтра будет
всегда" 16+
03.05 6 кадров 16+
03.15 Х/ф "Грымза" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Профессиональный
бокс. Трансляция из
США 16+
07.00, 09.00 Новости
07.05, 11.45, 17.00, 22.00,
01.00 Все на Матч! 12+
09.05 М/ф "Команда Матч"
0+
09.25 Д/ф "Лев Яшин-номер
один" 6+
10.40 Вы это видели 12+
12.25 Рерги. Рагб Чемпионат
России. Финал. Прямая
трансляция
14.45 Футбол. Winline Кубок
России. Прямая транс-
ляция из Саранска
17.30 Баскетбол. Единая
лига ВТБ. Прямая
трансляция
20.00 Смешанные едино-
борства. Трансляция из
Бразилии 16+
22.55, 01.55 Футбол. Чемпио-
нат мира. Молодёжные
сборные. 1/4 финала.
Прямая трансляция из
Чили
04.00 Новости 0+

САД - ОГОРОД

**Что сделать осенью,
чтобы весной
собрать богатый
урожай**

*Агроном-почвовед агро-
экохолдинга Вегетерра,
ученик профессора Ивлева
А.М., специалист с более чем
30-летним стажем Владимир
Епишенков делится советами,
что важно сделать прямо сей-
час.*

Проверьте почву

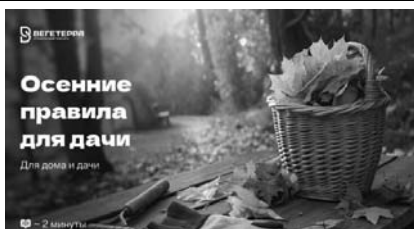
Если земля кислая или бед-
ная, урожая не будет. Сделайте
простой тест и внесите известь,
золу или органику.

Посейте сидераты

Горчица, рожь, фацелия
улучшают структуру почвы и
вытесняют сорняки. Осенью
посеяли → весной получили
плодородную землю.

**Перекопайте и замульчи-
руйте**

Легкая перекопка даёт воз-
духу доступ к корням, мульча
сохраняет влагу. Листья, соло-



ма, перегной — лучшее «одея-
ло» для земли на зиму.

**Позаботьтесь о деревьях и
кустах**

Удалите сухие ветви, собе-
рите падалицу и внесите фос-
форно-калийные удобрения.
Это укрепит корни перед зи-
мой.

Запланируйте весну

Составьте схему посадок,
выберите сорта и закажите се-
мена. И учитывайте севообо-
рот: не сажайте одно и то же
растение на одном месте два
года подряд.

Итог от агронома

Осенние хлопоты — это ин-
вестиция в весну. Позаботьтесь
о земле и растениях сейчас, и
весной урожай отблагодарит
вас сполна.

Отвечаем на вопросы

Когда сажать луковичные цветы?

В течение осени можно сажать лилии, безвременни-
ки и рябчики, мелколуковичные цветы (крокусы, нар-
циссы), высаживают тюльпаны, чтобы они не успели
тронуться в рост при теплой погоде.

Очень важно соблюдать глубину посадки цветочных
луковиц — над донышком до поверхности почвы долж-
но оставаться примерно три высоты луковицы (чем
крупнее луковица, тем глубже должна быть проведена
посадка).

**Сколько соли нужно добавлять при засолке огур-
цов и помидор? И какие специи можно добавить в
рассол?**

Обычно добавляют в рассол много ароматных
специй: хрен, укроп, чеснок, листья смородины или
вишни, базилик. Кто-то предпочитает более кислые
овощи, чем соленые. Поэтому на литр воды добавля-
ют около 25 г соли, что примерно соответствует одной
столовой ложке с горкой. Это дает 2,5% раствор. Огур-
цы в таком рассоле быстро закисают, и в них активно
развивается молочнокислая микрофлора.

Однако, согласно распространенным рецептам,
часто используют вдвое больше соли, создавая 5%
раствор. Те, кто любит посолонее, кладут 75-80 г соли
на литр воды. Это соответствует 8% раствору поварен-
ной соли. Для некоторых такое количество соли слиш-
ком большое, ведь огурцы и томаты получатся гораздо
более солеными, чем кислыми. Но, как говорится, вку-
сы у всех разные.

■ СОЦОБЕСПЕЧЕНИЕ

**Более 300 семей
направили средства
на образование**

С начала 2025 года отделение СФР по Кабардино-Балкарнии одобрило 340 заявлений о распоряжении средствами материнского капитала на образование детей. Всего на эти цели было направлено более 26 млн. рублей.

Материнский капитал можно использовать для оплаты обучения детей, когда ребенку, в связи с рождением которого был выдан сертификат, исполняется три года. Родители могут направить средства материнского капитала на образование любого из детей, независимо от того, кто из них является получателем сертификата. Важно, чтобы на момент поступления в учебное заведение ребенку еще не исполнилось 25 лет.

Оплатить средствами сертификата можно обучение детей в образовательных учреждениях, услуги по присмотру и уходу за ребенком сразу после рождения детей, а также посещение спортивных секций, кружков и учреждений дополнительного образования, включая услуги репетиторов, и покрытие расходов по проживанию и оплате коммунальных услуг в общежитии.

При этом важно учитывать, чтобы образовательная организация или индивидуальный предприниматель, с которым заключен договор, имели лицензию на осуществление образовательной деятельности и находились на территории России.

Если между учебной организацией и республиканским отделением Социального фонда России подписано со-

глашение об информационном взаимодействии, родителям не нужно предоставлять договор об оказании платных образовательных услуг. Достаточно вписать в заявление о распоряжении средствами материнского капитала реквизиты договора и подать его в «личном кабинете» на портале «Госуслуги», в клиентской службе отделения СФР по КБР или в ближайшем МФЦ.

В случае принятия положительного решения по заявлению, отделение фонда перечислит средства в образовательную организацию в течение пяти рабочих дней. Ознакомиться с полным списком образовательных организаций, с которыми заключены соглашения, можно на сайте Социального фонда России в разделе «Как направить материнский капитал на образование ребенка» / «Куда обратиться»: https://sfr.gov.ru/grazhdanam/msk/msk_obrazovanie/

За более подробной консультацией можно обратиться к специалистам единого контактного центра, позвонив по номеру: 8-800-1-00000-1 с пн. - чт. - с 9.00 до 18.00 час., в пт. - с 9.00 до 16.45 часов (звонок бесплатный).

Следите за новостями и читайте полезную информацию в официальных аккаунтах отделения СФР по Кабардино-Балкарской Республике в соцсетях:

ВК - <https://vk.com/sfropkbr>
ТГ - https://t.me/sfr_po_kbr

OK - <https://ok.ru/group/70000002358769>

Пресс-служба отделения СФР по КБР

**Вниманию владельцев
гражданского оружия**

Отдел лицензионно-разрешительной работы по г. Прохладный Управления Росгвардии по Кабардино-Балкарской Республике информирует о том, что в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами, регламентирующими оборот гражданского и служебного оружия и патронов к нему на территории Российской Федерации, владельцы гражданского оружия, у которых истекает срок действия разрешения на право его хранения и

ношения, обязаны за месяц до истечения указанного срока предоставить в подразделения лицензионно-разрешительной работы по месту учета оружия предусмотренный законом пакет документов, необходимый для его перерегистрации.

В случае нарушения установленных сроков, граждане-владельцы оружия будут привлечены к административной ответственности в соответствии со статьей 20.11 части 1 или статьей 20.8 части 4 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях, предусматривающей штраф в размере до трех тысяч рублей.

И. Мальбахов, майор полиции

**Порядок приема сообщений о преступлениях,
или иных происшествиях в органах Государственной
противопожарной службы МЧС РФ**

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

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

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

- а) главный государственный инспектор города (района) по пожарному надзору;
- б) дознаватель органа дознания НД УНДПР Главного управления МЧС России по Кабарди-

но-Балкарской Республике;

в) иные должностные лица органов НД УНДПР Главного управления МЧС России по КБР.

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

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

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

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

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

- в случае, когда заявитель не может лично присутствовать при составлении протокола, его заявление оформляется в порядке, установленном статьей 143 (ра-

порт об обнаружении признаков преступления) Уголовно-процессуального кодекса РФ (ч. 5 ст. 141 УПК РФ);

- заявитель предупреждается об уголовной ответственности за заведомо ложный донос в соответствии со статьей 306 УК РФ, о чем в протоколе делается отметка, которая удостоверяется подписью заявителя.

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

Также можно обратиться по телефону доверия Главного управления МЧС России по КБР: 8 (8662) 399-999. Более подробная информация размещена на интернет-сайте УНДПР Главного управления МЧС России по КБР: <http://07.mchs.gov.ru>

А. Шагошев, дознаватель ОНДПР по Майскому и Терскому районам

Оперативная информация об услугах Росреестра и Роскадастра доступна в ВЦТО

Ведомственный центр телефонного обслуживания (ВЦТО) предлагает гражданам и юридическим лицам возможность оперативно получать информацию об услугах Росреестра и ППК «Роскадастр» по многоканальному телефону: 8-800-100-34-34, в круглосуточном режиме.

ВЦТО – это специализированная служба, созданная для взаимодействия учетно-регистрационного органа с на-

селением и организациями по вопросам деятельности Федеральной службы государственной регистрации, кадастра и картографии (Росреестра).

При обращении в ВЦТО операторы быстро и профессионально ответят на вопросы, касающиеся компетенции ведомства. Услуги включают:

- информацию об офисах Росреестра, Роскадастра и многофункциональных центров (МФЦ) в любом регионе страны;
- помощь в правильном формиро-

вании пакета документов для получения различных услуг;

- запрос статуса уже поданного заявления;

- информацию о размере государственной пошлины и реквизитах для ее оплаты;

- подсказки по возврату излишне уплаченной суммы государственной пошлины;

- ассистирование в использовании электронных сервисов Росреестра;

- запись на прием или консультацию;

- получение выездных услуг.

«При рассмотрении сложных вопросов, требующих детальных проработок, запросы перенаправляются специалистам, которые в кратчайшие сроки занимаются обращениями. Итог рассмотрения отправляется заявителю не позднее 72 часов с момента обращения», - добавил Хасанби Шахмурзов, директор филиала ППК "Роскадастр" по КБР.

Объединение земельных участков: процедура и правила

Процедура объединения земельных участков относится к одному из видов кадастровых работ.

Объединить можно два и более земельных участка, соблюдая установленные правила и условия.

Кадастровый инженер филиала ППК «Роскадастр» по Кабардино-Балкарской Республике Артур Бесланев рассказал, какие земельные участки можно объединить, а какие нет.

Объединить можно только смежные земельные участки. Все границы объединяемых участков должны быть уточнены, а сведения о них внесены в Единый государственный реестр недвижимости (ЕГРН).

Объединяемые земельные участки должны быть отнесены к одной категории земель и иметь идентичный вид разрешенного использования, соответствовать установленным предельным максимальным размерам земельных

участков, быть расположены в пределах одного муниципального образования или населенного пункта. Если все условия соответствуют, обращайтесь к кадастровому инженеру, который все проверит и подготовит межевой план.

Если границы объединяемых участков не уточнены, следует сначала уточнить границы, а затем объединять участки. При этом кадастровые номера объединяемых земельных участков прекратят существование, а объединенному земельному участку будет присвоен новый кадастровый номер при проведении учетно-регистрационных действий.

Законом не запрещено объединение смежных земельных участков, которые принадлежат разным собственникам. В данном случае стороны, объединяющие участки, заключают соглашение об образовании общей совместной или долевой собственности на земельный участок, в котором указывают порядок пользования земельным участком и вид права –

совместная или долевая собственность. Заключенное соглашение представляется в Росреестр вместе с заявлением и межевым планом.

Законодательство допускает объединение земельных участков, даже если на одном из участков установлен сервитут. Сервитут – это обременение права собственности, которое позволяет другому лицу использовать земельный участок в определенных целях. Он не препятствует объединению, однако, объединенный участок будет обременен тем же сервитутом. Если сервитут установлен в пользу собственника другого земельного участка, то необходимо получить его согласие на объединение.

При объединении участков важно помнить, что если один из участков обременен залогом, то право залога будет распространяться на весь образуемый земельный участок. А вот объединить участки, имеющие разные формы собственности, виды разрешенного исполь-

зования, категории земель, не получится.

Не получится и объединить земельные участки, предоставленные на праве постоянного (бессрочного) пользования, праве пожизненного наследуемого владения или праве безвозмездного пользования, за исключением случая, если все участки предоставлены в пользование одному лицу.

Не подлежит объединению земельный участок, обремененный арестом, так как арест является ограничением права собственности и делает невозможным любые сделки с участком, включая его объединение.

Объединение земельных участков – это процедура, позволяющая оптимизировать владение землей и упростить ее использование. Прежде, чем приступить к объединению земельных участков, рекомендуем обратиться за помощью к профессионалам, которые тщательно проверят все условия, предусмотренные процедурой.

Как защитить себя от некачественных овощей в сезон урожая: рекомендации от ЦОК АПК для покупателей

Для удовлетворения продовольственных потребностей более чем 8 миллиардов человек сельское хозяйство вынуждено прибегает к использованию пестицидов и нитратов. Эти химические вещества играют ключевую роль в защите растений от вредителей, болезней и сорняков, что способствует сохранению и увеличению урожайности. Однако естественное истощение почвы требует применения удобрений для поддержания её плодородия.

Российское законодательство устанавливает допустимые нормы содержания нитратов в овощах и фруктах. Важно особенно внимательно подходить к выбору овощей в конце июня – начале июля, когда цены на них ещё высоки, а аграрии стремятся ускорить их созревание для быстрой продажи. Также стоит быть осторожным в сентябре, когда происходит массовый сбор корнеплодов и

клубнеплодов. В этот период существует риск употребления овощей, содержащих потенциально вредные вещества.

Нитраты, потребляемые в допустимых количествах, не накапливаются в организме и не вызывают интоксикацию. Азотистые соединения составляют 8,5% массы человеческого тела, и умеренное их потребление может быть полезным. Особенно это заметно у пожилых людей, так как нитраты способствуют расширению сосудов мозга, что помогает снизить кровяное давление и улучшить когнитивные функции. Однако превышение допустимых норм может привести к негативным последствиям.

«Избыточное потребление нитратов может вызвать серьёзные проблемы со здоровьем. Когда эти вещества поступают в организм в больших количествах, они превращаются в нитриты и нитрозамины, которые могут быть канцерогенными и негативно влиять на работу

щитовидной железы. Однако ключевым фактором является именно количество потребляемых нитратов», — отмечают специалисты филиала ФГБУ «ЦОК АПК» в Кабардино-Балкарской Республике.

Пестициды представляют более сложную угрозу для здоровья. Они могут накапливаться в организме и со временем подрывать иммунную систему, вызывая хроническое отравление. Опасность пестицидов проявляется не только в краткосрочной перспективе, но и в отдалённом будущем. Разные виды пестицидов оказывают различное воздействие на организм, что затрудняет оценку их влияния.

Для защиты от нитратов и пестицидов важно выбирать экологически чистые овощи. Настоящие овощи имеют естественный аромат, поэтому стоит избегать покупки подозрительно крупных и идеально ровных плодов, а также ово-

щей неестественно ярких цветов.

Термическая обработка овощей помогает избавиться от вредных химических веществ. Важно помнить, что консервация холодным способом не уничтожает пестициды, поэтому при выборе капусты для квашения следует быть особенно внимательным.

Овощи необходимо тщательно мыть, возможно, даже с использованием мыла. Однако простое мытьё не решает проблему полностью, так как пестициды проникают в глубокие слои продукта.

Для более эффективного удаления вредных веществ рекомендуется замачивать овощи на 10–15 минут в тёплой воде с небольшим количеством уксуса, а затем тщательно промывать. Также можно использовать солевой раствор.

Срезание кожуры с овощей, особенно с корнеплодов, помогает уменьшить содержание вредных веществ, так как они часто концентрируются под ней.

Сезон лисичек: время собирать урожай



Лисичка – это не просто гриб, а настоящий лесной деликатес. Ее яркая окраска, объединенная шляпка и ножка, а также уникальный вкус делают ее популярной среди любителей грибов. Шляпка может достигать 12 см в диаметре, она воронкообразная, с волнистыми краями. Мякоть плотная, с легким кисловатым привкусом и нежным ароматом сушеных фруктов. В сыром виде лисичка немного горчит, но при готовке горечь уходит.

Одна из главных особенностей лисичек — их устойчивость к червям. Это связано с содержанием хиноманнозы — вещества, которое уничтожает членистоногих и паразитов. Лисички часто растут в хвойных и лиственных лесах, большими группами, что облегчает их сбор даже для новичков.

Эти грибы можно готовить по-разному: жарить, тушить, мариновать, солить или сушить. Они сохраняют свои полезные свойства и вкус в любом виде. Лисички богаты витаминами А, В1, В2 и РР, а также микроэлементами, такими как цинк и медь. Они содержат эргостерин — провитамин D, который обладает антибактериальными свойствами.

Лисички полезны для здоровья. Они помогают восстанавливать поврежденные клетки поджелудочной железы, борются с раковыми клетками и замедляют рост туберкулезной палочки. Высокое содержание цинка делает их отличным средством для борьбы с инфекциями и воспалениями.

Особенно важно, что лисички уничтожают паразитов. Хиноманноза растворяет яйца и личинки глистов, обездвиживает взрослых особей. Однако для сохранения ее активности грибы нужно есть сырыми, так как при температуре выше 60 градусов или под воздействием соли она разрушается.

Регулярное употребление лисичек укрепляет иммунитет, снижает стресс, улучшает обмен веществ и помогает бороться с инфекциями. Они также полезны для зрения и выводят тяжелые металлы из организма.

Но не забывайте, что у лисичек есть противопоказания. Их не стоит есть детям до трех лет, беременным и кормящим женщинам, людям с аллергией, заболеваниями почек и печени, а также при панкреатите, гастрите и колите.

При сборе грибов важно выбирать места подальше от городов, дорог и промышленных зон. Грибы, растущие рядом с загрязненными местами, могут накапливать токсины и тяжелые металлы.

О заражении зерна при хранении

Заражение зерна — это наличие в партии живых насекомых и клещей, которые являются вредителями хлебных запасов, на любой стадии их жизненного цикла.

Одной из главных задач сельхозпроизводителей после уборки урожая является сохранение качества зерна. Для этого необходимо принимать меры профилактики и борьбы с вредителями.

Вредители могут попасть в зерно как во время уборки с поля, так и при хранении. Амбарные вредители, обитающие только в зернохранилищах, относятся к классам насекомых и паукообразных (подкласс клещей).

Эти вредители наносят значительный ущерб зерну, снижая его качество и количество. Они влияют на всхожесть семян, устойчивость зерна при хранении, загрязняют его своими токсичными продуктами жизнедеятельности, а также способствуют повышению температуры и влажности, что может привести к самосогреванию зерна.

Причины заражения зерна

Заражение зерна часто происходит по следующим причинам:

Высокая влажность хранящегося зерна.

Несоблюдение условий хранения.

Нарушение герметичности кровли или стен зернохранилища.

Отсутствие дезинсекции зернохранилищ перед загрузкой зерна.

Тщательный контроль влажности и зараженности зерна позволяет своевременно принять меры для предотвращения его порчи.

Защита зерна от вредителей

Для защиты зерна от насекомых и клещей разработана система мероприятий, которая делится на профилактические и истребительные меры.

Профилактика направлена на создание условий, при которых вредители не смогут заражать зерно, развиваться, размножаться и питаться. Это включает подготовку зернохранилищ и самого зерна к хранению.

Истребительные меры применяются в случае, когда существует угроза порчи зерна вредителями.

Профилактические мероприятия можно разделить на две группы: подготовка зернохранилищ и подготовка зерна.

Подготовка зернохрани-

лища включает ремонт, уплотнение и очистку. Важно также подготовить прилегающую территорию, убрав весь мусор и ненужные предметы. Территорию вокруг зернохранилища на расстоянии не менее 5 метров необходимо заасфальтировать.

Дезинсекцию следует проводить не только внутри зернохранилища, обрабатывая пол, стены, крышу и оборудование, но и на прилегающей территории. Это необходимо для уничтожения вредителей, которые могут находиться вне зернохранилища.

Специалисты филиала ФГБУ «ЦОК АПК» в Кабардино-Балкарской Республике обладают большим опытом в области исследований качества зерна и предоставляют рекомендации по профилактическим и истребительным мероприятиям против вредителей хлебных запасов.

Хранение зерна

Хранение зерна является важным этапом сельскохозяйственного производства. Правильное хранение зерновых культур позволяет сохранить их качество и количество. Необходимо своевременно и качествен-



но подготовить складские помещения для хранения зерна. Обеззараживание пустых зернохранилищ обеспечивает их фитосанитарное состояние перед началом уборочных работ и загрузкой нового урожая.

Специалисты филиала проводят обеззараживание зернохранилищ методом фумигации и аэрозольной дезинсекции. Аэрозольная дезинсекция заключается в распылении инсектицидов в виде мелкодисперсного аэрозоля, который проникает в труднодоступные места склада. При контакте с вредителями инсектицид вызывает их гибель.

Фумигация основана на обработке помещений инсектицидами в газообразном состоянии. В этом методе используется фосфин, который эффективно уничтожает вредителей благодаря своей высокой проникающей способности.

Рекомендации экспертов ФГБУ «ЦОК АПК» по выбору и хранению круп и муки



При выборе круп и муки необходимо обращать внимание на срок годности, указанный на упаковке. Этот срок устанавливает производитель, основываясь на типе сырья, условиях производства и хранения до момента упаковки. Важно выбирать продукцию с максимально приближенной датой изготовления и использовать её в пределах установленного срока годности.

Сроки хранения различных видов круп варьируются:

овсяные хлопья и толокно: до 4 месяцев;

пшено шлифованное: до 9 месяцев (в южных регионах — до 6 месяцев); манная, кукурузная и овсяная крупа: до 10 месяцев; ячневая крупа: до 15 месяцев; пшеничная крупа (сорта Артек, Полтавская №3 и №4 (мелкая)): до 14 месяцев; дробленый рис и пшеничная крупа Полтавская №1 и №2 (крупная): до 16 месяцев; гречневый продел, перловая крупа и шлифованный рис: до 18 месяцев; цельный горох и гречневая ядрица: до 20 месяцев; цельный шлифованный горох: до 24 месяцев.

Для круп быстрого при-

готовления, произведенных за рубежом, срок хранения может составлять от 6 до 12 месяцев в зависимости от технологии производства и типа упаковки.

Для предотвращения появления вредителей и защиты от грибковых спор и личинок насекомых рекомендуется использовать герметичные контейнеры для хранения круп и муки. Это исключает контакт продукции с окружающей средой и снижает риск порчи.

Для длительного хранения муки и круп необходимо соблюдать оптимальные условия: влажность воздуха не должна превышать 70%, а температура должна быть в пределах до 10°C.

«Каждый вид крупы

имеет свои особенности, влияющие на срок хранения. Например, пшено и овсяные хлопья, богатые жирами, подвержены порче из-за окисления жиров при взаимодействии с кислородом. Этот процесс ускоряется в измельченных или расплюснутых крупах, что делает цельные зерна более предпочтительными для длительного хранения», — отмечает Саират Шукова, главный специалист испытательной лаборатории филиала ФГБУ «ЦОК АПК» в КБР.

Соблюдение рекомендаций наших экспертов помогут не только правильно выбрать качественные продукты питания, но и на период их использования сохранить их потребительские свойства.



Т. Лебедева, И. Тимошук

Лети, «Перышко», прославляя добрые традиции земляков!

Майские таланты вновь продемонстрировали
высокий уровень исполнительского мастерства на
международной арене!

Светлана МИХАЙЛОВА

Наш город Майский является признанным центром развития одаренности среди местного населения. Вновь подтверждая этот статус, воспитанники Ирины Тимошук из Дома культуры «Россия» успешно выступили на I Международном конкурсе «Мы открываем новую звезду», который прошел под эгидой Центра реализации творческих проектов «Благодар» (Волгоград) и при поддержке Министерства культуры Республики Абхазия.

Мероприятие собрало талантливых представителей различных стран, представляющих свои достижения в разнообразных сферах искусства. Жюри конкурса, состоящее из признанных экспертов в области культуры, включая режиссера и хореографа Наталью Светлую, заслуженного артиста Кубани А. А. Нанба, а также заслуженных артистов Республики Абхазия и Южной Осетии А. П. Лакрба, осуществляло оценку выступлений на высоком профессиональном уровне.

Майские участники достойно представили свой регион. Татьяна Лебедева, выступавшая в возрастной категории 13-15 лет в номинации «Народно-стилизованная танец», завоевала диплом лауреата I степени с номером «Лети, перышко». Этот танец, отличающийся грацией, артистизмом и техническим совершенством, произвел глубокое впечатление на членов жюри. Народный хореографический ансамбль «Майчанка» (возрастная категория 10-12 лет), исполнивший танец «Русские матрешки», занял почетное второе место, продемонстрировав высокий уровень владения хореографической техникой и глубокое уважение к народным традициям.

Ирина Тимошук, подготовившая участников к конкурсу, была удостоена Благодарственного письма за вклад в сохранение и развитие культурных ценностей, а также за содействие формированию и раскрытию творческого потенциала детей.

Майчане гордятся вкладом наших талантливых земляков в развитие мировой культуры! Желаем им дальнейших творческих успехов, неиссякаемого вдохновения и новых побед! Лети дальше, «Перышко», прославляя наши традиции и добрые сердца своих земляков!

Гордимся нашими талантами

В мире творчества и искусства признание приходит лишь тогда, когда талант подкреплен упорством и преданностью делу. Именно такими качествами обладают воспитанники Ангелины Ухановой из ДК «Россия» г. Майского. Они вновь подтвердили свое высокое мастерство, став лауреатами престижного международного конкурса, сообщает Telegram канал местной администрации Майского района.

Международный конкурс «Мы открываем новую звезду» проходил под патронатом Центра реализации творческих проектов «Благодар» (Волгоград) и при поддержке Министерства культуры Республики Абхазия. Конкурс стал платформой для демонстрации талантов в области музыки, танца и художественного слова. Он объединил молодых артистов из разных стран.

Юные таланты из Майского покорили жюри своим мастерством!

Вокальный ансамбль «Колокольчик» (ДК «Россия», руководитель Ангелина Уханова) с песней «Мы за мир» завоевал звание «Лауреат I степени» в номинации «Эстрадный вокал» (возрастная категория 10-12 лет).

Костюк Варвара (вокальная студия «Радуга», ДК «Россия», рук. Ангелина Уханова) стала лауреатом 3 степени в номинации «Эстрадный вокал» (возрастная категория 10-12 лет) за исполнение песни «Школьные каникулы».

Уханова Кристина (СОШ №5 г. Майского, д/с «Ласточка», рук. Радина Хожаева) - лауреат I степени в номинации «Художественное слово». Ей вручен диплом «За артистизм» в этой же номинации. В номинации «Эстрадный вокал» (вокальная студия «Радуга») она - лауреат 2 степени.

Ангелина Уханова получила Благодарственное письмо от организаторов конкурса за подготовку участников, сохранение культурных ценностей и вклад в развитие творческих способностей детей.

Победы наших земляков подтверждают высокий уровень развития творческой среды в районе. Это вдохновляет молодых артистов продолжать совершенствоваться и стремиться к новым вершинам.

Наш корр.



Поздравляем!

ШЕРЕМЕТОВУ Галину Ивановну с юбилеем! Живи долго с крепким здоровьем, благополучия, мира тебе и твоим близким.

Семья Юдиных.

330(1)

Выражаю благодарность за быстрый и качественный ремонт внешних откосов **директору УК ООО «Сервис+» Хасану Хатухову**, ведущему специалисту **Евгению Герасимову** и рабочему **Эльдару Нанешвили**. Спасибо за оперативность!

Горбачева Л. Н., Гагарина, 18.

320(1)

Выражаем благодарность директору "Водоканала" **Анзору Сабанчиеву** за бесперебойную подачу воды.

Пенсионеры ул. Калинина.

327(1)

Местная администрация сельского поселения станица Котляревская уведомляет об обращении администрации в нотариальную контору с заявлением о признании выморочным имуществом, принадлежавшем: **Стегайло Николаю Михайловичу**, 09.08.1953 года рождения, умершего: 21.02.2025 года.

322(1)

■ СЛУЖБА 01 Правила, которые могут пригодиться в реальной жизни

Без необходимости не выходите на улицу, если беспокоит

Любая непогода – причина не выйти из зоны комфорта. Когда за окном сильный ветер, аномальный холод или гроза, лучше посидеть дома. Конечно, может ничего не произойти, а может прилететь что-то с балкона. И даже если кажется, что все стихло, лучше взять паузу – непогода способна вернуться.

В любой непонятной ситуации держитесь подальше от окон

Во время стихийного бедствия для укрытия лучше выбирать места у капитальных стен и колонн, чтобы не получить повреждения из-за разбившихся стекол или разрушившегося фасада. При перестрелке на улице у находящегося возле окна есть риск получить шальную пулю. В случае захвата заложников можно стать случайной жертвой снайперов. Данная рекомендация не работает только при пожарах.

Если не можете покинуть здание при пожаре, оставайтесь у окна или выходите на балкон

Это нужно, чтобы огнеборцы вас быстрее заметили и поспешили на помощь. Но оставаться в квартире стоит только тогда, когда все пути эвакуации недоступны, потому что уйти будет правильнее всего. Имейте в виду: приток воздуха способен усилить пламя так, что открывать окна без надобности не нужно. Если выходите на балкон, делайте это быстро и плотно закрывайте за собой дверь.

О пожарной безопасности не стоит забывать вообще. Понятно желание установить металлическую дверь с замком в общем тамбуре или отгородить ею выход на запасную лестницу, чтобы кто попал не ходил. Да и двор хочется закрыть, а то все начнут свои машины ставить. Только потом в случае чего пожарные не могут проехать, а спасатели тратят драгоценное время, вскрывая замки...

Если от земли идет пар, обойдите этот участок стороной

Сообщите о замеченном спасателям или организации, которая отвечает за горячую воду и отопление в вашем городе. Тем более стоит это сделать, если вы видите, что тротика точно есть. Прорыв теплоотсоса может быть крайне опасен. Ямы с горячей водой иногда образуются под асфальтом. Человек и, тем более, автомобиль могут легко

провалиться. Так что, лучше быть бдительным.

В грозу избегайте деревьев, поврежденных молнией

Есть миф: молния не бьет в одно место дважды. Чтобы опровергнуть это заблуждение, даже не надо искать научные исследования. Достаточно вспомнить принцип работы громоотвода, который и создан именно для того, чтобы молния била в него бесчисленное количество раз. В грозу стоит избегать всего высокого, а на равнине постараться самому стать ниже – сесть на корточки, например.

Научитесь оказывать первую помощь, чтобы не навредить

Помогать тоже надо уметь. Иногда лучше ничего не делать, чем делать что-то неправильно. При ДТП прохожие часто пытаются быстро выгнать пострадавшего из автомобиля. Но, если нет дополнительных угроз вроде возгорания, лучше не трогать пострадавших. Иначе можно усугубить повреждения, например, превратить травму позвоночника из обратимой в необратимую. Не пытайтесь самостоятельно вправить вывих, лучше пусть это сделает врач.

Сделайте паузу прежде, чем заходить в лифт

Так не должно быть, но иногда случается: лифт не приехал, а двери открылись. Поэтому лучше не шагать в шахту сразу, а твердо убедиться, что под ногами прочный пол.

Избегайте столкновений

Когда при назревающем конфликте есть возможность убежать, лучше так и поступить. Во-первых, результат сложно спрогнозировать. Даже если вы выйдете победителем, это не значит, что обойдетесь совсем без потерь. Во-вторых, слишком активно сопротивляясь, можно превысить самооборону. И тогда появятся проблемы другого рода.

Держитесь подальше от толпы

Любопытство может навредить, тем более в эпоху соцсетей. Хочется не просто выяснить, что там происходит, но и заснять для подписчиков? Если окажется, что творится что-то опасное, вся эта толпа двинется к выходу. А в давке легко пострадать. Так что, если не уверены в источнике общественного интереса, лучше к толпе не примыкать.

И. Токарева, инструктор ПСЧ-6

К СВЕДЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ

Уважаемые абоненты, напоминаем, что на граждан РФ, заключивших контракт о прохождении военной службы в связи с призывом по мобилизации в ВС РФ, членов их семей до прекращения действия указанного контракта распространяются льготы. Согласно принятым нормам, в период СВО участникам операции не начисляются штрафы за неуплату взноса на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме, но начисленная за прошлые периоды пеня не списывается.

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

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

НФ «Региональный оператор капитального ремонта многоквартирных домов КБР»

ЗАРЯДОВ АККУМУЛЯТОРЫ

⚡ ДИАГНОСТИКА
⚡ ОБСЛУЖИВАНИЕ
⚡ ДОСТАВКА

СКИДКА
ПРИ СДАЧЕ
СТАРОГО АКБ

ул. Железнодорожная, 1Б
+7 903 455-07-70
г. Майский

Требуется продавец в магазин по продаже аккумуляторов. 89287072444.

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ЗАСЕДАНИЯ СОГЛАСИТЕЛЬНОЙ КОМИССИИ ПО ВОПРОСУ СОГЛАСОВАНИЯ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦ ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОМПЛЕКСНЫХ КАДАСТРОВЫХ РАБОТ

В отношении объектов недвижимого имущества, расположенных на территории кадастрового квартала (территориях нескольких смежных кадастровых кварталов):

субъект Российской Федерации
Кабардино-Балкарская Республика,
муниципальное образование Майский муниципальный район,
населенный пункт: с. п. ст. Котляревская,
№ кадастрового квартала (нескольких смежных кадастровых кварталов):

07:03:1400002 - РФ, Кабардино-Балкарская Республика, Майский район, с. п. ст. Котляревская;

07:03:1400003 - РФ, Кабардино-Балкарская Республика, Майский район, с. п. ст. Котляревская;

в соответствии с муниципальным контрактом от 05.05.2025 № 29 выполняются комплексные кадастровые работы.

Уведомляем всех заинтересованных лиц о завершении подготовки проектов карт-планов территории, с которыми можно ознакомиться по адресу работы согласительной комиссии:

Кабардино-Балкарская Республика, г. Майский, ул. Энгельса, 68.

(Адрес работы согласительной комиссии) или на официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Местная администрация Майского муниципального района КБР (Наименование заказчика комплексных кадастровых работ)

<https://mayskiy.kbr.ru/>; (Адрес сайта)

Министерство земельных и имущественных отношений Кабардино-Балкарской Республики

(Наименование исполнительного органа государственной власти субъекта Российской Федерации, на территории которого проводятся комплексные кадастровые работы)

<https://minimush.kbr.ru/>; (Адрес сайта)

Управление Росреестра по Кабардино-Балкарской Республике (Наименование органа кадастрового учета)

<https://www.rosreestr.gov.ru/>; (Адрес сайта)

Заседание согласительной комиссии по вопросу согласования местоположения границ земельных участков, в отношении которых проводятся комплексные кадастровые работы на территории кадастрового квартала (нескольких смежных кадастровых кварталов):

07:03:1400002 - РФ, Кабардино-Балкарская Республика, Майский район, с. п. ст. Котляревская;

07:03:1400003 - РФ, Кабардино-Балкарская Республика, Майский район, с. п. ст. Котляревская;

состоится по адресу: Кабардино-Балкарская Республика, г. Майский, ул. Энгельса, 68, «23» октября 2025 г. в 11 часов 00 минут.

Для участия в согласовании местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы, подтверждающие права на соответствующий земельный участок.

Обоснованные возражения относительно местоположения границ земельных участков, содержащегося в проекте карты-плана территории, можно представить в согласительную комиссию в письменной форме в период

с «01» октября 2025 г. по «22» октября 2025 г. и с «23» октября 2025 г. по «26» ноября 2025 г.

Возражения оформляются в соответствии с частью 15 статьи 42.10 Федерального закона от 24 июля 2007 г. N 221-ФЗ «О государственном кадастре недвижимости» <6> и включают в себя сведения о лице, направившем данное возражение, в том числе фамилию, имя и (при наличии) отчество, а также адрес правообладателя и (или) адрес электронной почты правообладателя, реквизиты документа, удостоверяющего его личность, обоснование причин его несогласия с местоположением границы земельного участка, кадастровый номер земельного участка (при наличии) или обозначение образуемого земельного участка в соответствии с проектом карты-плана территории. К указанным возражениям должны быть приложены копии документов, подтверждающих право лица, направившего данное возражение, на такой земельный участок, или иные документы, устанавливающие или удостоверяющие права на такой земельный участок, а также документы, определяющие (определявшие) местоположение границ при образовании такого земельного участка (при наличии).

В случае отсутствия таких возражений местоположение границ земельных участков считается согласованным.

Отдам молодую собаку взрослую. 89034973890.

328(5)

Отдам котят. 89386945885.

285(5)

Диплом № ВСГ2217038, регистрационный № 178-15/2007, выданный 10.07.2007 ФГОУ ВПО Кабардино-Балкарской сельскохозяйственной академии им. первого президента Кабардино-Балкарской Республики В. М. Кокова на имя Прокофьева Андрея Павловича, считать действительным.

323(1)

Свидетельство АБ № 436239, выданное Кабардино-Балкарским торгово-технологическим лицеем г. Нальчика, 28.02.2001 на имя Прокофьева Андрея Павловича, считать действительным.

324(1)

Военный билет НД № 8925833, выданный Майским районным комиссариатом Кабардино-Балкарской Республики 01.07.1996 на имя Прокофьева Андрея Павловича, считать действительным.

325(1)

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ: отсев, щебень, гравий, песок, глина, сечка. 89287187211.

275(5)

Чистка канализаций, гидрочистка, туалет, ванна, кухня - трасами и насадками. 89674197993.

303(5)

Отопление, вода, сварка, электрика. 89268372936.

304(5)

Ремонт стиральных машин. 89604251857, Денис.

290(5)

Ремонт квартир, домов. 89640307709.

331(1)

Слуховые аппараты

9 октября с 9.00 до 10.00

по адресу: ДК "Россия", ул. Ленина, 26

Профессиональный подбор цифровых СА от ведущих производителей.

Цена на аппараты от 5 000 - 40 500 р.

Имеются вкладыши, батарейки.

Св-во № 639619426, выд. 25.02.22 г. ИФНС № 16.

Товар сертифицирован.

Тел. для консультаций:

8 909 454 09 48.

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

318(1) Реклама

КУРОЧКИ-НЕСУШКИ.

высокой яйценоскости.

89612972338.

289(2)

Требуется рабочие на переработку яблок и в кондитерский цех. Оплата высокая, ул. Железнодорожная, 86"а". 89280786397, 89034950008.

332(2)

Продаю а/м ВАЗ-2101 и прицеп. 89654974016.

311(5)

ПРОДАЮ

1-комнатную, Энгельса, 73. 89289107660.

308(5)

2-комнатную, ремонт, 4 этаж, птицевосхоз. 89640338919.

296(5)

2-комнатную, Ленина, 13. 89094925505.

317(2)

2-комнатную, 43м², Ленина, 19, комнаты раздельные, санузел отдельно, остекленные балкон, лоджия. 89626530988.

326(1)

секцию (общеежитие). 89034973890.

329(5)

дом, Тургенева, 7. 89640395197.

294(5)

электровелосипед Kugoo-Kirin V3, 2024, практически новый. 89604295230.

312(3)

разную мебель. 89633938215.

279(5)

«Лаборатория слуха»

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

от 10500 руб. до 60000 руб.

(внутриканальные, карманные, заушные, костные, цифровые).

10 октября с 9 до 11 ч.

в поликлинике

по адресу: ул. Ленина, 10,

Аудиотест – бесплатно!

Подбор слуховых аппаратов,

настройка, комплектующие.

Пенсионерам скидка 10% (скидка действует 10.10.2025 г.)

Справки и вызов специалиста

на дом (по району)

к инвалидам бесплатно.

8 918 346 38 47

Возможны противопоказания. Требуется консультация специалиста. Свидетельство 23

№ 009825123 выдано 5.08.2014 г.

321(1) Реклама

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

Отпечатано в типографии: МУП «Моздокский информационно-издательский центр» Адрес: РСО - Алалия 363750, г. Моздок, ул. Шамяна, 110, тел. 8(86736) 3-26-30 Заказ № 1324

**МАЙСКИЕ
НОВОСТИ**

издается с 1 августа 1939 года

<https://mnkbr.ru/>

Газета выходит

по средам

ТЕЛЕФОНЫ:

гл. редактора -

2-21-48,

приемной -

2-27-13.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 361115 КБР,

г. Майский, ул. Энгельса, 72,

факс 8 866 33 2-27-13,

(<https://mayskiy.kbr.ru/>)

mnkbr@mail.ru

Главный

редактор

Герасимова С. М.

Редакция не вступает в переписку с авторами. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов и объявлений несут рекламодатели.

Мнение авторов публикаций может не совпадать с точкой зрения редколлегии.

Редакция не принимает от авторов материалы объемом свыше 300 строк.

По вопросам доставки газет обращаться в Майский почтамт по тел. 2-28-32.