

ОФИЦИАЛЬНО

Продолжается осенняя посевная кампания

В Кабардино-Балкарии продолжается осенняя посевная кампания

ПО ОПЕРАТИВНЫМ данным муниципалитетов республики, озимые культуры всего посеяны на площади 26,6 тыс. гектаров, что составляет 40% от планируемой площади сева озимых. Традиционно основу озимого клина составляет пшеница, которой на сегодня посеяно 15,3 тыс. гектаров. Озимый ячмень занимает 5,2 тыс. гектаров, незначительные площади засеяны озимой тритикале – порядка 0,1 тыс. гектаров. Сев озимого рапса полностью завершён на площади 6 тыс. гектаров.

Как ожидается, в текущем году площадь под озимыми в республике останется на уровне среднегодовых значений – свыше 65 тыс. га.

Благоприятные погодные условия и наличие необходимых ресурсов позволяют проводить сев активными темпами, сообщает пресс-служба Правительства региона.

НИА-Кавказ.

КОНКУРСЫ

«Лидер»

Юные артисты и художники Детской школы искусств имени М. Кипова из с.п. Нижний Куркужин и Дома культуры с.п. Исламей успешно выступили на международном фестивале-конкурсе «Лидер» в г. Железноводск, завоевав призовые места и подтвердив высокий уровень подготовки.



ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ коллектив «Дух Кавказа» завоевал два первых места за танцы «Уэркъ къафэ» и «Лъапэрисэ». Ансамбль «Куркужин», соревновавшийся во втором блоке с 29 участниками, стал лауреатом 1 степени за номера «Лъапэрисэ» и «Лезгинка», а также удостоился Вице Гран-При за «Дагестанский перепляс».

В конкурсе «Мой край, моя малая родина» в номинациях «Живопись» и «Рисунок» участвовали 36 учеников ДШИ им. М. Кипова, каждый из которых занял призовое место.

Фестиваль также украсила выставка работ учеников куркужинской школы искусств декоративно-прикладного направления, представивших изделия в технике бисерного рукоделия и скульптуры в национальном стиле, отражающие культурное наследие региона.

Пресс-служба райадминистрации.

РАБОЧИЕ ПОЕЗДКИ: в Крем-Константиновку

Глава администрации Баксанского района Артур Балкизов провел рабочую поездку в сельское поселение Кременчуг-Константиновское, ключевым вопросом которой стала проверка хода капитального ремонта автодороги Куба – Псыхурей – Кременчуг-Константиновское.



В РАМКАХ визита Артур Балкизов осмотрел участок протяженностью 2,8 км, где ведутся работы по устройству асфальтобетонного покрытия тротуаров и установке бортового камня. Проект предусматривает полную замену дорожного полотна, создание современных тротуаров, установку освещения и внедрение элементов безопасности дорожного движения. Завершение проекта запланировано на конец 2025 года.

«Дорога Куба – Псыхурей – Кременчуг-Константиновское

имеет стратегическое значение для всего района. Она обеспечивает связь между населенными пунктами, облегчает доступ к социально важным объектам – школе, детскому саду, медицинскому учреждению. Поэтому мы уделяем особое внимание качеству и срокам выполнения работ», – подчеркнул А. Балкизов, обращаясь к представителям подрядной организации.

Глава администрации также отметил важность постоянного диалога с жителями и отметил,

что рабочие поездки в сельские поселения являются неотъемлемой частью его работы. «Эти поездки позволяют убедиться в том, что все работы ведутся в соответствии с графиком и отвечают требованиям безопасности, а также оперативно решать возникающие вопросы», – добавил Артур Балкизов.

В рамках поездки Глава администрации также посетил местную школу и ознакомился с организацией питания учащихся.

...Псычих

В рамках рабочей поездки Глава администрации Баксанского района Артур Балкизов посетил сельское поселение Псычих с целью оценки текущего состояния объектов социальной инфраструктуры и обсуждения вопросов дальнейшего развития территории.

В ХОДЕ визита были посещены общеобразовательная школа и детский сад, где особое внимание уделено вопросам организации питания: соответствие меню действующим нормативам, условия хранения продуктов, а также соблюдение санитарно-эпидемиологических требований в пищеблоке и обеденных залах.

«Считаю, что обеспечение качественного и сбалансированного питания – приоритетная

задача для наших образовательных учреждений», – отметил Артур Хачимович.

Кроме того, был проведен осмотр учебных кабинетов, спортивных залов и складских помещений школы и детского сада. По результатам проверки были даны рекомендации по улучшению материально-технической базы и созданию более комфортных условий для обучения и развития детей.

Также Артур Балкизов детально осмотрел территорию многоквартирных домов. Обсудил с главой сельского поселения вопросы благоустройства придомовых территорий. Было принято решение о проработке вопроса установки современного игрового комплекса на территории сельского парка. Данная инициатива направлена на создание условий для активного отдыха и развития детей, проживающих в сельском поселении.

...ДШИ Заюково

Артур Балкизов совместно с заместителями посетил Детскую школу искусств в селе Заюково с целью проверки хода выполнения работ по реконструкции объекта.

ЗДАНИЕ ДШИ, построенное в 1960 году, модернизируется в рамках реализации национального проекта «Семья». Проект предусматривает значительное улучшение материально-технической базы учреждения и создание современных условий для обучения детей.

В ходе инспекции было установлено, что возведены стены нового корпуса и ведутся работы по строительству соединительного элемента

между существующим и новым зданиями. Параллельно проводятся демонтажные работы в старом корпусе для подготовки к предстоящей реконструкции.

Глава администрации провел встречу с подрядчиком и рабочими, в ходе которой были обсуждены текущие вопросы, сроки выполнения работ и качество используемых материалов. Артур Балкизов подчеркнул, что процесс реконструкции находится под его личным контролем и выразил уверенность в том, что проект будет завершен в запланированный срок – до конца текущего года.

«Реконструкция Детской школы искусств является важным этапом в развитии системы дополнительного образования в районе. Обновленное учреждение должно стать современным и функциональным центром, где дети смогут реализовать свой творческий потенциал», – отметил Артур Хачимович.

По завершении реконструкции ДШИ в Заюково будет отвечать всем современным требованиям и позволит создать благоприятные условия для обучения и развития талантливой молодежи.

Материалы подготовила Арина КИЛЯРОВА, руководитель пресс-службы райадминистрации.



ОГРАНИЧЕННЫЙ НАБОР
В ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ БПЛА
С ВОЗМОЖНОСТЬЮ
ОБУЧЕНИЯ И ПЕРЕОБУЧЕНИЯ

ОТ 4.720.000 Р
ЗА ПЕРВЫЙ ГОД
2.200.000 Р
ЕДИНОВРЕМЕННО

Списание долгов
до 10 млн. руб.

ОБРАЩАТЬСЯ: г. Нальчик, ул. Идарова, д. 198 Тел.: +7 (952) 579 03 45

Форум воспитателей

Работники системы дошкольного образования нашего района приняли участие в форуме воспитателей дошкольных образовательных организаций.



17 октября т.г. в Ставрополе проходил седьмой региональный Форум воспитателей дошкольных образовательных организаций. Мероприятие собрало воспитателей, методистов дошкольных образовательных организаций, а также региональных координаторов по реализации программы просвещения родителей (законных представителей) дошкольников из Северо-Кавказского федерального округа.

В программе – пленарное заседание, мастер-классы, практические секции, а также обмен лучшими практиками по организации просветительской работы в дошкольной среде.

Организаторами форума выступили Министерство просвещения Российской Федерации, Министерство образования Ставрополь-

ского края, Российское общество "Знание", Институт развития ребенка, Институт воспитания, Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования, Ставропольский государственный педагогический институт и Северо-Кавказский федеральный университет.

Темирлан АПШЕВ.

На снимке: наш район на форуме представили Ф.Л. Абаева – ст. воспитатель ДО МОУ с.п. Псыхурей, А.Х. Шугушева – заведующая детским садом с.п. Заюково, Л.Р. Шугушева – зам. директора ДО МОУ СОШ №4 с.п. Заюково, Г.А. Архестова – директор МКОУ "Прогимназия" с.п. Атажукино.

НЕТ – ЭКСТРЕМИЗМУ

Религиозный экстремизм и терроризм стали главными вызовами современности. Очень часто в эти противоправные действия вовлекаются молодые люди по незнанию, глупости или поддавшись ложным понятиям о добре и справедливости. И очень важны для молодежи предупреждения тех, кто однажды оступился, понес наказание и осознал глубину своих ошибок.

Осознали свои ошибки

На днях в одном из сельских поселений состоялась встреча и беседа с двумя молодыми жителями этого поселения, которые в свое время стали участниками экстремистских проявлений. Эту встречу организовал заместитель Главы райадминистрации по связи с правоохранительными органами Мухамед Тохтамышев.

Азамат (имя по его просьбе изменено) родился и рос в обычной семье, которая не

годетный отец. Правоохранительные органы взяли его на заметку когда выяснилось, что он контактировал с жителем села, который состоял в рядах террористов. Сейчас он, конечно, отрицает, что знал с кем поддерживал связь, но наказание Нургали (его имя тоже изменено) понес.

"Надо осторожно выбирать себе друзей. Никакого героизма и романтики в терроризме нет. Мало того, что ты подвергаешь огромному риску себя,



отличалась особой религиозностью. Обычная школа, хорошие друзья. Учился нормально, гонял с друзьями мяч. Однажды в интернете случайно напоролся на видеоролик, где говорилось о притеснениях верующих, о несправедливости властей, о долге каждого бороться со всем этим и призывом распространять этот пост. "Я стал репостить такие видеоролики, мне казалось это круто, появилась заинтересованность, почувствовал себя частью чего-то важного, – говорит Азамат. – Поначало даже не думал, что такие репосты и разговоры опасны и попадают под уголовку".

Очень скоро Азаматом заинтересовались правоохранительные органы и ему пришлось отвечать за свои экстремистские действия.

"Честно не ожидал, что со мной это случится, – продолжает Азамат, – думал все обойдется. Да, я знал, что нарушаю закон, но не осознавал насколько это серьезно. Осознание пришло позже. Если бы у меня была возможность отмотать время назад и вернуться в ту точку, я бы ни за что не сделал того, что сделал тогда".

Чувствуется по интонации его речи, что Азамат глубоко осознал свою ошибку. Сейчас он, можно сказать, ответственный молодой человек, окончил курсы водителей, получил права и уже в текущем месяце пойдет служить в армию.

Второму нашему собеседнику больше сорока лет, он мно-

говорит Нургали, – ты приносишь горе своим близким, оказавшись в такой ситуации, теряешь контакты с окружающими. Молодежь должна знать, что те, кто тебя тянет в экстремизм, всегда предадут, а родители, братья, сестры никогда не подведут, они будут любить тебя, несмотря ни на что.

Мы живем в правовом государстве, где главенствует закон, продолжает Нургали, да, наше общество не идеально, есть отрицательные явления, коррупция, превышение должностных полномочий и т.д., но государство борется с этим и старается искоренить все негативные моменты, в том числе и с нашей помощью. Ведь мы все граждане этой страны, и ее будущее зависит только от нас самих. И если можно, пользуясь случаем, хочу обратиться к молодым ребятам, которые только входят во взрослую жизнь: не надо верить всему, что вам говорят незнакомые люди, в том числе и через интернет, даже если у них густая борода и поставленная речь, которой они, ссылаясь на различные хадисы, стараются вызвать в ваших душах смятение и гнев. Помните, что выбор всегда есть, главное сделать его правильно".

И Азамат, и Нургали в заключение беседы рекомендовали молодежи не поддаваться на провокации, лучше учиться, заниматься спортом, творчеством, ставить себе амбициозные цели и упорно их добиваться.

С. РУСЛАНОВ.

ВРЕМЯ Z

Отправили гуманитарный груз

Жители сельского поселения Псыхурей, объединив усилия с местными арендаторами, сформировали и передали гуманитарный груз в поддержку земляков, участвующих в СВО.



Собранная помощь включает в себя автомобиль УАЗ ("буханка"), продукты питания длительного хранения, предметы личной гигиены, маскировочные сети. Инициатива, рожденная из искреннего желания помочь, нашла широкий отклик и поддержку среди населения и предпринимателей поселения.

"В трудные времена именно сплоченность и взаимная поддержка позволяют нам преодолевать любые испытания. Этот гуманитарный груз – не только материальная помощь, но и символ нашей общей веры, поддержки и благодарности землякам", – подчеркнули в администрации села.

Подобные инициативы являются ярким проявлением гражданской ответственности и демонстрируют глубокое понимание важности поддержки земляков, находящихся в сложных обстоятельствах.

Пресс-служба райадминистрации.

«Знай свою религию»

В с.п. Исламей вместе с заместителем председателя Совета местного самоуправления Баксанского муниципального района Андзором Ахобковым и заместителем председателя ДУМ Джамбулатом Керефовым открыли муниципальный этап Республиканской интеллектуальной игры "Знай свою религию".

В рамках приветственного слова А. Ахобков обратился к молодежи и прихожанам мечети. В контексте текущих геополитических процессов рассказал участникам мероприятия о том, как наши недруги стараются влиять на

умы нашей молодежи. Затронул тему сохранения традиционных ценностей, напомнил всем, что именно наша страна сегодня является главным борцом за сохранение традиционных устоев в обществе. Призвал быть бдительными, критически подходить к информации, уделять внимание родным и близким, не допускать радикальных мировоззрений. В заключение пригласил ребят посетить наш Дом молодежи, ознакомиться с возможностями для самореализации.

Азамат ЛЮЕВ.

ЮБИЛЕИ

Любовь и дело всей его жизни

Есть люди, короткие встречи и недолгое даже общение с которыми ну, если не в корне изменяют твою жизнь, но уж на некоторый период времени обязательно создадут хорошее настроение и выдадут добрую порцию позитива. Уроженец и житель сельского поселения Кишпек Хасан Хазретович Ехтанигов – из их числа.

С этим уважаемым аксакалом и всегда живым, как ртуть, человеком я знаком без малого сорок лет. И не только знаком, а встречался много раз по работе: брал интервью, писал о его добрых делах, присутствовал с ним на различных совещаниях, собраниях и других мероприятиях.

ХАСАНУ Хазретовичу 29 октября исполнится 80 лет. Если бы не знал про его почтенный возраст, не поверил бы, насколько он еще энергичен и подвижен, с живым взглядом пронизательных, с лукавинкой глаз. Как и в молодые годы, он очень общителен, не растерял умения легко входить в контакт с людьми самых разных возрастов и должностей. Именно деликатностью, мудростью, учтивостью, вниманием к каждому, с кем сталкивается по жизни, заслужил ветеран уважение и почтение земляков.

Хасан Хазретович принадлежит к поколению детей войны. Наверное, отсюда его отзывчивость, обостренное чувство ответственности, справедливости и набожность. Как сам признается, тяжелые испытания в детстве закаляли его.

Еще подростком Хасан стал работать в колхозе. Особенно запомнились ему кампании по заготовке кормов. Тогда сено косили на конных косилках, а ему приходилось выполнять обязанности погонщика (шауэ). Весь день под палящим солнцем, сидя на коне, взмахивая кнутом и изредка что-то выкрикивая, подгонял своих лошадей.

Тогда в колхозе их было немало. Иногда парнишке поручали следить за их пастбой. Хасан любил наблюдать, за тем, как ведут себя лошади и быстро привязался к ним, влюбился в этих грациозных и благородных животных.

Может быть, именно тогда зародилось в нем горячее желание стать животноводом. Стремление посвятить себя труднейшей отрасли производства привело Хасана в КБГУ, куда поступил по направлению колхоза в 1964 году. Получив диплом зоотехника, трудовую деятельность начал зоотехником-селекционером. Эта работа стала для него хорошей школой, научившая всем нюансам зооветеринарии.

Через время, в 1971 году, последовал перевод на должность заведующего молочнотоварной фермой. Спустя пять лет, был назначен главным зоотехником колхоза вместо Хасана Этлухова. Рекомендации опытного предшественника и тогдашнего председателя колхоза Николая Кокова позволили быстро вникнуть в обстановку.

В ТО ВРЕМЯ в кишпекском колхозе "Трудовой горец" растениеводство занимало передовые позиции в районе, а животноводство отставало. Чтобы подтянуть отрасль, приходилось, как говорится, дневать и ночевать на фермах. Молодость, целеустремленность, огромное желание самореализации и здоровые амбиции компенсировали усталость от напряжения и загруженности, доскональность и дотошность помогали вникнуть в дела каждого коллектива и построить нормальные отношения с подчиненными, включая рядовых животноводов. Он не только трудился добросовестно, но и внедрял немало новшеств в работу коллективов ферм и нагульных гуртов. Вскоре по производству и реализации основных животноводческих продуктов "Трудовой горец" стал одним из передовых хозяйств в районе.

О необыкновенных организаторских способностях Х.Х. Ехтанигова в



те годы узнали многие. Об этом говорит и тот факт, что его приглашали и на более высокие должности в районном масштабе.

— Я никогда не стремился вверх по карьерной лестнице, — признается Хасан Хазретович, — мне больше по душе была работа в родном колхозе, ведь здесь можно было вплотную заниматься животноводством и видеть непосредственно плоды своего труда, особенно в коневодстве.

В КИШПЕКЕ всегда знали цену хорошей лошади. Во все годы взрослой жизни, следуя традициям предков, Хасан неизменно держал и собственных лошадей. Даже в советскую эпоху, когда строго регламентировалось, сколько голов скота и какого мог сельский житель держать в своем подворье. Не зря односельчане говорили в его адрес: "Лошади у него как вторая семья".

Но заботиться только о собственных лошадях для него было мало. Он взялся за возрождение колхозных, основное внимание обратив на селекцию знаменитой кабардинской породы (адыгэш). И успехи не заставили себя долго ждать. Уже в 1978 году в табуне стало насчитываться более 80 лошадей, среди которых были и конематки. Полученный приплод выращивали и продавали не только в республике, но и за ее пределами. Питомцы Х.Х. Ехтанигова довольно успешно участвовали в значимых скачках и конных переходах. В 1980 году знатоку — коневоду после долгих обращений в вышестоящие органы удалось открыть в Нальчике тренировочное отделение, где содержались доморощенные лошади.

По воспоминаниям Х. Ехтанигова, в 1981 году в Нальчике разыграли приз Дерби для скаковых лошадей. Его

впервые в Баксанском районе завоевал Буян из колхоза "Трудовой горец".

В 1982 году, когда отмечалось 425-летие присоединения Кабарды к России, в Нальчике состоялись грандиозные скачки. Главный приз взял жеребец Бадыноко из колхоза "Трудовой горец".

В 1989 году на скачках Всесоюзного значения в Рязани кишпекский жеребец Лашин под седлом местного жокея Заура Абазокова, завоевал главный приз.

В Степновском районе Ставропольского края ежегодно 20 мая проходили традиционные скачки с участием представителей Калмыкии, КБР, Северной Осетии и Ставропольского края. 9 раз участвовали кишпекские скакуны в этих соревнованиях и редко возвращались без главного приза.

Самое удивительное то, что Хасан Ехтанигов помнит подробности и даты всех значимых состязаний. Особенно запомнилась ему поездка в Чехословакию в 1993 году. С ним были тогдашний Министр сельского хозяйства республики Амирхан Кушхов, директор Нальчикского ипподрома Мухарби Кунижев и опытный коневод, главный зоотехник Чегемского района Боля Бербеков. Они повезли на Большой Пардубицкий стипль-чез скаковую лошадь Автограф, которую специально подготовили для скачек с препятствиями.

ПО СЛОВАМ Хасана Ехтанигова, Большой Пардубицкий стипль-чез — это международные соревнования по конному спорту, которые относятся к наиболее сложным и наиболее престижным скачкам в континентальной части Европы. С этим спортивным событием может конкурировать только Большой национальный стипль-чез в Ливерпуле, ежегодно проходящий в Англии.



— Большой Пардубицкий стипль-чез — самые тяжелые скачки в Европе и вторые по трудности в мире, — говорит Х.Х. Ехтанигов. — Трасса включает 31 препятствие, одно сложнее другого. При их преодолении погибало немало лошадей. Но нам повезло. Автограф под седлом молодой девочки из Чехии занял третье призовое место.

По словам Хасана Хазретовича, Автограф мог и победить. Однако наша лошадь привыкла скакать по песку, а в Пардубице дорожка была с травяным покровом, что и помешало одержать историческую победу.

— После скачек влиятельные любители конного спорта буквально на каждом шагу осаждали нас, — продолжает свои воспоминания Х.Х. Ехтанигов. — Чего только не предлагали они, чтобы мы продали им жеребца-красавца. Но мы

устояли перед всеми, привезли Коня с собой, а потом, спустя несколько лет, продали представителям Калмыкии.

О лошадях Хасан Хазретович может говорить бесконечно. Это его страсть, дело и любовь всей жизни.

— Если человек — венец природы, то лошадь, безусловно, ее шедевр, — с восхищением говорит он. — В ней воплотилось все — грация, сила, трудолюбие, преданность. Нам, адыгам, есть за что поклониться своему верному другу. Жизнь наших предков была неизменно связана с конем.

ХАСАН Ехтанигов рассказал немало интересного и о приметах, связанных с конем. Например, стоило коню споткнуться, когда хозяин собирался в путь, он предпочитал вернуться домой, сказав, что это не к добру. А если лошадь била копытами, это считалось доброй приметой и предвещало удачу. Если же конь часто ржет — ожидается гость и, непременно, с какой-нибудь просьбой. По словам Хасана, удивительная способность коней в табунах выстраиваться в полукруг, а то и в круг, помогала табунщикам в горах определять время...

Кстати его звездный пад в 2015 году участвовал в живописном месте Карачаево-Черкессии в пробегах на 40 километров и занял первое место. Но самое интересное то, что жокеем был сам 70-летний Ехтанигов!

По его мнению, лошадь — существо весьма своенравное. Если она считает, что наездник еще не "созрел" для того, чтобы управлять ею, то ни за что не будет его слушаться. Хасан обладает уникальным умением завоевывать авторитет у любого четвероногого партнера. Он постоянно чувствует настроение своего питомца. Если конь, не приведи Бог, захворал, сразу же спешит к четвероному пациенту и оказывает необходимую квалифицированную помощь.

Хасан Хазретович с 10-12 лет ездит верхом, но он редко падал с лошади. А несколько лет назад неожиданно грохнулся на землю. Лежал между двумя копытами, а лошадь стояла, не шелохнувшись, ожидая, когда хозяин встанет. По словам Хасана, умный конь никогда не наступит на человека. Тогда он и вспомнил слова известного табунщика села: "Крепче за гриву держись, дорогой, за хвост никогда не удержишься". В этом совете — весь принцип его жизни. Он и сейчас часто седлает коня, подтягивает подпругу и через день совершает 10-километровую прогулку. Иногда обходит-ся и без седла.

Еще одной страстью ветерана являются шахматы. Этим интеллектуальным видом спорта занимается давно. Последние годы он активно посещает шахматный клуб при Дворце культуры г.о. Баксан, не раз становился призером престижных турниров.

— Шахматы — это тот вид спорта, который развивает такие полезные и жизненно важные качества человека, как мышление, память, дисциплина, — говорит Х.Х. Ехтанигов.

На вопрос, когда он успевает заниматься домашним хозяйством, ухаживать за лошадью, совершать конные прогулки и регулярно посещать шахматный клуб, ветеран ответил коротко: "Было бы желание, а время можно найти всегда".

Вот такой он, Хасан Хазретович Ехтанигов: преисполненный любовью к жизни, односельчанам, к животным. Его жизнь — яркая, насыщенная, непростая, но такая искренняя, настоящая, честная.

Айес НЫПОВ.

ПРО ЗДОРОВЬЕ

Сколько кефира можно выпивать в день?

Кефир улучшает пищеварение, укрепляет иммунитет и является источником белка и кальция. Но, как и с любым продуктом, даже самым полезным, важна мера. Для большинства здоровых взрослых людей оптимальной нормой считается 200–400 мл кефира в день – это примерно 1-2 стандартных стакана. Однако эта цифра не универсальна. Идеальное количество зависит от нескольких факторов.

На индивидуальную норму влияет:

1. Состояние пищеварительной системы. Если вы раньше не пили кефир регулярно или у вас чувствительный желудок, начинайте со 100 мл (полстакана) в день. Это позволит микрофлоре кишечника мягко адаптироваться к новым пробиотикам.

При некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта в стадии обострения кефир может быть противопоказан. Обязательно проконсультируйтесь с врачом.

2. Для поддержания здоровья и пищеварения 1 стакан (200-250 мл) в день – отличная профилактическая доза. Для восстанов-

ления микрофлоры после антибиотиков дозу можно увеличить до 400–450 мл в день, предварительно обсудив это с врачом.

3. Возраст и особенности организма:

- взрослым – 200-400 мл.
- детям вводить кефир в рацион можно с 8-9 месяцев, начиная с 20–30 мл в день, к году норму можно увеличить до 200 мл и лучше выбирать специальный детский кефир.
- беременным и кормящим женщинам важно следить за реакцией организма и выбирать кефир с невысокой кислотностью.

Превышение индивидуальной нормы может привести к:

- дискомфорту в ЖКТ – слишком большое количество пробиотиков может привести к бунту кишечника;
- обострению хронических заболеваний – при проблемах с желудком (гастрит, язва) избыток кислого кефира может ухудшить состояние;
- индивидуальная непереносимость – хотя в кефире лактозы мало, при аллергии на молочный белок или непереносимости лактозы он может вызвать реакцию.

В КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ЛУЧШЕ ПИТЬ КЕФИР?



Идеальное время – вечер, за 1-2 часа до сна. Стакан кефира утолит голод, успокоит нервную систему и поможет мягкому утреннему очищению кишечника.

Также его можно пить утром натощак или в качестве перекуса.

КАКОЙ КЕФИР ЛУЧШЕ?

Смотрите на срок годности. Самый полезный – «живой», со сроком хранения до 5–10 дней и содержанием молочнокислых бактерий не менее 10^7 КОЕ/г.

Свежий кефир (1-2 суток) – слабит, так как в нем больше молочной кислоты и пробиотиков.

«Старый» (3 и более суток) – крепит, потому что в нем выше содержание спирта и углекислоты.

Чем полезна тыква?

Яркая, солнечная тыква – не только как символ осени, но и настоящая витаминная бомба.

1. Здоровье глаз и молодость кожи. Тыква – чемпион по содержанию бета-каротина. Он не только отвечает за ее жизнерадостный цвет, но и защищает наше зрение, а также борется с преждевременным старением клеток.

2. Надежный щит для иммунитета. В тыкве содержится ударная доза витамина С, который укрепляет защитные силы организма. Осенью и зимой это особенно актуально.

3. Источник спокойствия и хорошего сна. В мякоти и семечках много магния и калия. Они помогают нервной системе справляться со стрессом и способствуют здоровому сну.

4. Помощник для пищеварения. Благодаря большому количеству клетчатки тыква мягко стимулирует работу кишечника и помогает поддерживать чувство сытости, что важно для контроля веса.

5. Польза для сердца и сосудов. Калий укрепляет сердечную мышцу, а уникальные антиоксиданты помогают поддерживать здоровье сосудов.

6. Иммунитет и здоровье кожи. Семечки тыквы – ценный источник цинка (важен для

иммунитета и здоровья кожи) и полезных растительных жиров.

СКОЛЬКО ТЫКВЫ МОЖНО ЕСТЬ?

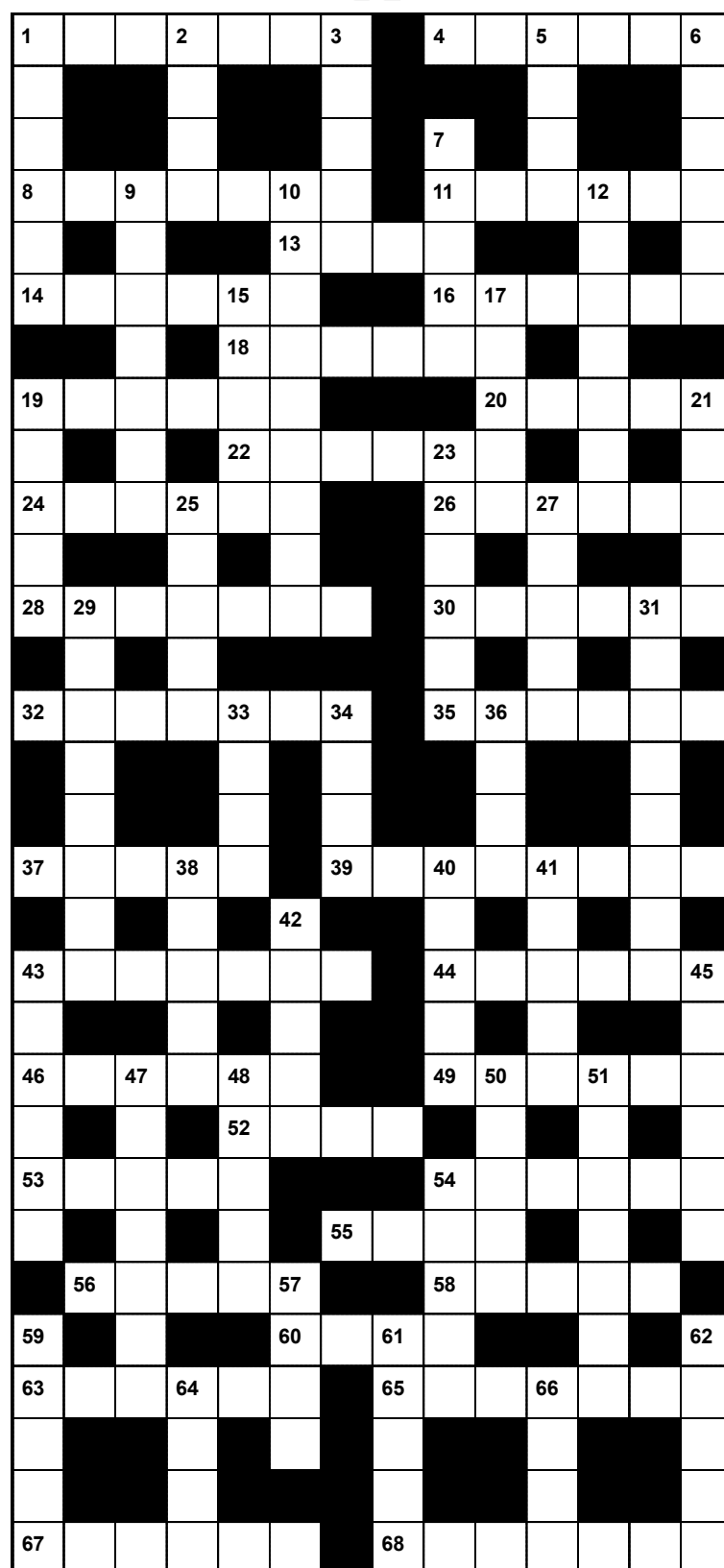
Из-за большого количества клетчатки тыкву рекомендуется употреблять в готовом виде и соблюдать меру. Взрослым рекомендуется около 200–300 граммов тыквы в день, детям – 100 г не чаще трех раз в неделю.

ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ

Богатые цинком, семечки помогают мозгу лучше воспринимать и усваивать информацию. Продукт снабдит организм магнием, триптофаном, селеном, витаминами В1 и К, которые способствуют концентрации внимания, долгому сохранению информации в памяти и снижают уровень стресса. Магний оказывает положительное воздействие на нервную систему. Чтобы получить максимум полезных веществ, нужно съедать 50–100 г семечек в день.

Мужчинам очень полезно включать в рацион тыквенные семечки как один из наиболее полноценных источников цинка, очень нужного мужскому организму. Достаточное количество цинка не позволит разрастаться ткани предстательной железы, что защищает от аденомы или простатита. Достаточно съедать по 60–70 зерен тыквенных семечек ежедневно.

КЛАССИЧЕСКИЙ КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Фобос для планеты Марс. 4. Университетский городок в США и некоторых других странах. 8. Корзинка из прутьев. 11. Мятажный крейсер Шмидта. 13. Буриданов недотепа. 14. Хищная птица из семейства соколиных, находится в России под охраной. 16. Главная задача караула. 18. Стакан для заряда. 19. Преступное соглашение. 20. Вместилище жидкости. 22. Заверинный круг на небе. 24. Перечень ингредиентов. 26. Труд, дающий прибыль. 28. Большой круглый хлеб. 30. Полоса по краю ткани. 32. Эмоциональное ощущение. 35. Инспекторский пригляд. 37. Герой поэмы М. Лермонтова, сражавшийся с барсом. 39. Надувное средство ПВО. 43. Клейкая мягкая конфета. 44. Толстое дерево саванн. 46. Тарелка под кашпо. 49. Реакция на публикацию. 52. Беспросветный мрак. 53. Вечно влюбленный поэт. 54. Очки с зажимом на носу. 55. Легко колющийся минерал. 56. Дом китайского колхозника. 58. Баня на финский манер. 60. Порция писчей бумаги. 63. Горькая судьба человека. 65. Светильник перед иконой. 67. Провод для подземелья. 68. Крытый коридор между зданиями.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Грызун, портящий посевы. 2. Скрипач + альтист + пианист. 3. Соцветие злака с зерном. 5. Рубеж между огородами. 6. Взнос в картонную игру. 7. Лыжа под санями. 9. Устройство для копирования. 10. Установление курса валюты. 12. Сигнальный гудок авто. 15. Малолетний непоседа. 17. Ездовая порода собак. 19. Место в амбаре для зерна. 21. Исписана мелом в школе. 23. Водная артерия Хакасии. 25. Гипнотическое состояние. 27. Состязание на скачках. 29. Снаряжение служивого. 31. Шутовство на арене. 33. Жилище кочевых индейцев. 34. Вооруженные силы Батыя. 36. Язык воров и хакеров. 38. Этап схватки боксеров. 40. Рубящая часть ладони. 41. Муж сестры жены. 42. Ювелирное плетение. 43. Раскинул ветки на Плющихе. 45. Рекламный лист-шirmочка. 47. Шар, символ власти монарха. 48. Отрицательное решение. 50. Напрасная суета. 51. Расположение уступами. 54. Густая смесь для чистки зубов в тубике. 57. Голос в детском хоре. 59. Возил соль по шляху. 61. Подростковый жаргон. 62. Останкинская постройка. 64. Баклажаны под соусом. 66. Распаханный простор.

ИНТЕРЕСНО

5 самых высокогорных городов Северного Кавказа

Сразу два города – Тырныауз и Теберда – расположены выше 1000-метровой отметки. Выше них нет городов не только на Северном Кавказе, но и в России.

Тырныауз (1587 метров над уровнем моря), расположен в долине Баксанского ущелья.

Теберда (1325 м). Курорт расположен в долине одноименной реки в Карачаево-Черкесии на пути к горнолыжному курорту Домбай.

Кисловодск (950 м) – всероссийская здравница с разнообразными источниками минеральной воды.

Карачаевск (862 м). Один из трех городов в топ-5 (наряду с Тырныаузом и Тебердой), расположенных в настоящем ущелье.

Владикавказ (703 м). Красивые открыточные виды, старинные памятники архитектуры – туристам есть на что посмотреть, поэтому они едут сюда в больших количествах.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ОТ 18 ОКТЯБРЯ

	П		П	О	М	Е	Л	О	
	Р		О		О		А		К
	О	Р	Д	Е	Р		З		Р
	Т	О	П		О	Л	У	Ш	А
Д	Е	Т	И		К	У	Р	А	Ж
	Ж		С	В	А	Д	Ь	Б	А
З	Е	Л	Ь	Е		А		Л	
А				С			К	О	Т
Н			С	Т	У	Д	Е	Н	Ь
А			В		Д		П		М
В	Е	К	О		О	Б	И	Д	А
Е			Б	О	Д	И		И	
С	И	Р	О	П		Б	О	С	С
К			Д	У	Д	О	Ч	К	А
А	Н	Ф	А	С		П	И	О	Н

ТЕЛЕПРОГРАММА

27 октября – 2 ноября

27 ОКТЯБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ 05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.20 "Модный приговор" (0+) 10.10 "Жить здорово!" (16+) 11.00 "Время покажет" (16+) 12.00 Новости 12.15 "Время покажет" (16+) 14.00 "Большая игра" (16+) 15.00 Новости 15.15 "Давай поженимся!" (16+) 16.05 "Мужское / Женское" (16+) 17.00 "Большая игра" (16+) 18.00 Вечерние новости 18.30 "Время покажет" (16+) 19.50 "Пусть говорят" (16+) 21.00 "Время" 22.00 Т/с "Мосгаз. Дело №11. Розыгрыш" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.10 "Время героев" (16+) 01.10 Подкаст.Лаб (16+) 03.00 Новости 03.05 Подкаст.Лаб (16+) РОССИЯ 1 05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время	9.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Вести Местное время 12.00 "60 минут" (12+) 14.00 Вести 16.30 Вести 17.00 "Малахов" (16+) 18.00 "60 минут" (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести Местное время 21.30 Т/с "Хроники русской революции" (16+) 23.35 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.10 Т/с "Тайны следствия" (16+) 03.00 Вести 03.30 Т/с "Тайны следствия" (16+) НТВ 04.55 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+) 06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+) 08.00 "Сегодня" 08.25 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+) 10.00 "Сегодня" 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+) 13.00 "Сегодня" 13.25 "Чрезвычайное происшествие"	14.00 "Место встречи" 16.00 "Сегодня" 16.45 "За гранью" (16+) 17.50 "ДНК" (16+) 19.00 "Сегодня" 20.00 Т/с "Васька" (16+) 22.15 Т/с "Реализация" (16+) 23.35 "Сегодня" 00.00 Т/с "Реализация" (16+) 02.35 Х/Ф "ПОСТОРОННИЙ" (18+) 04.10 Д/с "По следу монстра" (16+) МАТЧ 06.00 "Тайны звёзд спорта" (12+) 06.30 "Всё о главном" (12+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 09.00 Новости 09.05 Лица страны (12+) 09.25 Футбол. "Реал" (Мадрид) – "Барселона". Чемпионат Испании (6+) 10.30 Футбол. Российская Премьер-Лига. Обзор тура (6+) 11.35 Все на Матч! 12.35 Специальный репортаж (12+) 12.55 Новости 13.00 Есть тема! 14.25, 14.55 "10 лет в спорте" (12+) 15.25 Новости 15.30 Все на Матч! 16.15 Хоккей. "Авангард" (Омск) – "Металлург" (Магнитогорск). Чемпионат КХЛ 19.00 Громко	20.20 Смешанные единоборства. Т. Аспинэлл – С. Ган. У. Нурмагомедов – М. Баутиста. UFC (16+) 22.05 Все на Матч! 22.50 Футбол. "Бетис" – "Атлетико". Чемпионат Испании 01.00 Все на Матч! 01.55 Футбол. Российская Премьер-Лига. Обзор тура (6+) 02.55 Д/ф "Наскар. Ведущее наследие" (16+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Плавание. Кубок мира (6+) МИР 05.00, 09.00, 10.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 Новости (16+) 05.15, 15.15, 22.15, 23.45, 00.45, 02.15, 03.15 "Мир. Мнение" (16+) 05.30, 13.30, 14.30, 16.30, 22.30, 01.15 "Специальный репортаж" (12+) 05.45, 09.30, 16.15, 00.30, 03.30 "Сделано в Содружестве" (12+) 05.55, 09.55, 13.55, 15.55, 23.55, 01.55, 03.55 "Евразия. Культурно" (16+) 06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+) 06.10 35 лет СКГИИ. "Альма-матер – Белая Ладыя" (12+) 06.45 "Кошкин дом". Детский спектакль (6+) 07.10 "Лыгъэм и дэмьгъэ" (каб.) (12+)	07.40 "Новая линия". Детский центр СШ №1 с Заюково (12+) 08.10 "Жыр салам" (балк.) (12+) 08.50 Ретроспектива. "Танзиля" (12+) 09.15, 13.15, 02.45 "Культ личности" (12+) 09.45, 04.30 "5 причин поехать в..." (12+) 10.15, 15.45 "Обману. Нет" (16+) 10.30, 15.30, 00.15, 04.45 "Евразия. Регионы" (12+) 10.45, 01.30 "Белорусский стандарт" (12+) 11.00 Итоговая программа "Вместе" (16+) 12.15, 16.45, 22.45 "Евразия. Дословно" (12+) 12.30, 23.15 "Исторический детектив" (16+) 13.45, 02.30 "Наши иностранцы" (12+) 14.00, 04.15 "Вместе выгодно" (12+) 14.15, 03.45 "Не фантастика" (12+) 14.45, 01.45 "Отряд спортивного назначения" (12+) 17.00, 19.30 "Новости 1 КБР" (16+) 17.10 "Страна улыбок" (6+) 17.35 "Больше книг" (12+) 17.50 Цыху гъащӕз. Паралимпийцы (каб.) (12+) 18.10 Шӕзыгъӕр-гъуагъӕз (каб.) (12+) 18.45 "Къадар". Маржан Мирзоева, с. Лашкута (балк.) (12+) 19.45 35 лет – СКГИИ. "Альма-матер – Белая Ладыя" (12+) 20.20 "Макъамӕз" (каб.) (12+) 21.40 "Новости 1 КБР" (16+)
---	--	---	---	--

28 ОКТЯБРЯ, ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ 05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.20 "Модный приговор" (0+) 10.10 "Жить здорово!" (16+) 11.00 "Время покажет" (16+) 12.00 Новости 12.15 "Время покажет" (16+) 14.00 "Большая игра" (16+) 15.00 Новости 15.15 "Давай поженимся!" (16+) 16.05 "Мужское / Женское" (16+) 17.00 "Большая игра" (16+) 18.00 Вечерние новости 18.30 "Время покажет" (16+) 19.50 "Пусть говорят" (16+) 21.00 "Время" 22.00 Т/с "Мосгаз. Дело №11. Розыгрыш" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.10 Подкаст.Лаб (16+) 03.00 Новости 03.05 Подкаст.Лаб (16+) РОССИЯ 1 05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести	11.30 Вести Местное время 12.00 "60 минут" (12+) 14.00 Вести 14.30 Т/с "Тайны следствия" (16+) 16.30 Вести 17.00 "Малахов" (16+) 18.00 "60 минут" (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести Местное время 21.30 Т/с "Хроники русской революции" (16+) 23.35 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.20 Т/с "Тайны следствия" (16+) 03.00 Вести 03.30 Т/с "Тайны следствия" (16+) НТВ 04.50 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+) 06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+) 08.00 "Сегодня" 08.25 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+) 10.00 "Сегодня" 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+) 13.00 "Сегодня" 13.25 "Чрезвычайное происшествие" 14.00 "Место встречи" 16.00 "Сегодня" 16.45 "За гранью" (16+)	17.50 "ДНК" (16+) 19.00 "Сегодня" 20.00 Т/с "Васька" (16+) 22.15 Т/с "Реализация" (16+) 23.35 "Сегодня" 00.00 Т/с "Реализация" (16+) 00.55 Т/с "Точка ноль" (16+) МАТЧ 06.00 "Тайны звёзд спорта" (12+) 06.30 "Наши иностранцы" (12+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 09.00 Новости 09.05 Специальный репортаж (12+) 09.25 "Эволюция спорта" (12+) 10.30 Профессиональный бокс. М. Курбанов – П. Сосулин. RCC Boxing (16+) 11.35 Все на Матч! 12.35 Специальный репортаж (12+) 12.55 Новости 13.00 Есть тема! 14.25, 14.55 "10 лет в спорте" (12+) 15.25 Новости 15.30 Все на Матч! 16.25 Футбол. "Челябинск" – "КАМАЗ" (Набережные Челны). Кубок России 18.30 Все на Матч! 19.00 Хоккей. "Спартак" (Москва) – ЦСКА. Чемпионат КХЛ 22.00 Все на Матч! 22.35 Футбол. "Аталанта" – "Милан". Чемпионат Италии	00.45 Все на Матч! 01.55 "Эволюция спорта" (12+) 02.55 Д/ф "Рафаэль Надаль" (12+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Бадминтон. Чемпионат России (6+) МИР 05.00, 09.00, 10.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 Новости (16+) 05.15, 14.15, 15.15, 22.15, 23.45, 00.45, 02.15, 03.15 "Мир. Мнение" (16+) 05.30, 12.30, 23.30 "Белорусский стандарт" (12+) 05.45, 09.30, 10.30, 12.15, 14.00, 15.30, 03.30, 04.30 "Специальный репортаж" (12+) 06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+) 06.10 "Звездочка". Образцовый ансамбль национального танца (12+) 06.45 "Больше книг" (12+) 07.10 "Жаншӕрхъ" (каб.) (12+) 07.35 К 125-летию со дня рождения А.А. Шогенцукова. "Фӕлм телӕз" (12+) 08.10 "Ана тӕл" (балк.) (12+) 08.40 "Спорт майдан" (балк.) (12+) 09.15, 13.15, 23.15, 04.15 "Евразия. Дословно" (12+) 09.45, 13.45, 00.15 "Обману. Нет" (16+) 10.15, 14.30, 00.30 "Вместе выгодно" (12+)	10.45, 15.45, 03.45 "5 причин поехать в..." (12+) 10.55, 12.55, 14.55, 16.55, 22.55, 00.55, 02.55, 04.55 "Евразия. Культурно" (16+) 11.00, 16.15, 02.45 "Не фантастика" (12+) 11.15, 14.45, 22.30 "Наши иностранцы" (12+) 11.30 "Евразия. Регионы" (12+) 11.45, 22.45 "Культ личности" (12+) 12.45, 01.15, 04.45 "Сделано в содружестве" (12+) 13.30, 02.30 "Отряд спортивного назначения" (12+) 16.30, 01.30 "Исторический детектив" (16+) 17.00, 19.30 "Новости 1 КБР" (16+) 17.10 "Бессмертие поэта" (12+) 17.40 "Яблочный джем – 2025" (12+) 18.00 "Золотые звезды КБР". Герой Советского Союза А. Байсултанов (12+) 18.10 "Малина". Телепостановка по мотивам поэмы А. Шогенцукова (каб.) (12+) 18.55 "Устӕз" (балк.) (12+) 19.45 "Мой Али Шогенцуков" (12+) 20.00 "Дӕ къытхуӕнар". К 125-летию со дня рождения А. Шогенцукова (каб.) (12+) 20.30 "Акӕ таулауны макъамлары" (балк.) (12+) 21.10 "Документы и факты". Избиркому КБР – 30 лет (12+) 21.40 "Новости 1 КБР" (16+)
---	---	---	--	---

29 ОКТЯБРЯ, СРЕДА

ПЕРВЫЙ 05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.20 "Модный приговор" (0+) 10.10 "Жить здорово!" (16+) 11.00 "Время покажет" (16+) 12.00 Новости 12.15 "Время покажет" (16+) 14.00 "Большая игра" (16+) 15.00 Новости 15.15 "Давай поженимся!" (16+) 16.05 "Мужское / Женское" (16+) 17.00 "Большая игра" (16+) 18.00 Вечерние новости 18.30 "Время покажет" (16+) 19.50 "Пусть говорят" (16+) 21.00 "Время" 22.00 Т/с "Мосгаз. Дело №11. Розыгрыш" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.10 Подкаст.Лаб (16+) 03.00 Новости 03.05 Подкаст.Лаб (16+) РОССИЯ 1 05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 9.55 О самом главном (12+)	11.00 Вести 11.30 Вести Местное время 12.00 "60 минут" (12+) 14.00 Вести 14.30 Т/с "Тайны следствия" (16+) 16.30 Вести 17.00 "Малахов" (16+) 18.00 "60 минут" (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести Местное время 21.30 Т/с "Хроники русской революции" (16+) 23.35 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.20 Т/с "Тайны следствия" (16+) 03.00 Вести 03.30 Т/с "Тайны следствия" (16+) НТВ 04.55 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+) 06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+) 08.00 "Сегодня" 08.25 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+) 10.00 "Сегодня" 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+) 13.00 "Сегодня" 13.25 "Чрезвычайное происшествие" 14.00 "Место встречи"	16.00 "Сегодня" 16.45 "За гранью" (16+) 17.50 "ДНК" (16+) 19.00 "Сегодня" 20.00 Т/с "Васька" (16+) 22.15 Т/с "Реализация" (16+) 23.35 "Сегодня" 00.00 Т/с "Реализация" (16+) 00.55 Т/с "Точка ноль" (16+) МАТЧ 06.00 "Тайны звёзд спорта" (12+) 06.30 "Голевая неделя. РФ" (6+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 09.00 Новости 09.05 Специальный репортаж (12+) 09.25 "Эволюция спорта" (12+) 10.30 Смешанные единоборства. Д. Льюис – С. Спивак. UFC (16+) 11.35 Все на Матч! 12.35 Специальный репортаж (12+) 12.55 Новости 13.00 Есть тема! 14.25, 14.55 "10 лет в спорте" (12+) 15.25 Новости 15.30 Все на Матч! 16.25 "Вид сверху" (12+) 16.55 Баскетбол. УГМК (Екатеринбург) – "Надежда" (Оренбургская область). Суперкубок РФБ. Женщины 18.45 Все на Матч! 19.25 Футбол. "Торпедо" (Москва) –	"Кубань Холдинг" (Павловская). Кубок России 21.30 Все на Матч! 22.35 Футбол. "Интер" – "Фиорентина". Чемпионат Италии 00.45 Все на Матч! 01.55 "Эволюция спорта" (12+) 02.55 Д/ф "Энди Маррей" (12+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Баскетбол. "Пари Нижний Новгород" – "Енисей" (Красноярск). Единая лига ВТБ (6+) МИР 05.00, 09.00, 10.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 Новости (16+) 05.15, 14.15, 15.15, 22.15, 23.45, 00.45, 02.15, 03.15 "Мир. Мнение" (16+) 05.30, 13.30, 00.30 "Наши иностранцы" (12+) 05.45, 12.15, 15.45, 23.30 "Евразия. Регионы" (12+) 05.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 23.55, 01.55, 03.55 "Евразия. Культурно" (16+) 06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+) 06.10 "Жаншӕрхъ". Тренер (каб.) (12+) 06.30 "Документы и факты" (12+) 07.10 "Дӕ къытхуӕнар". К 125-летию со дня рождения А. Шогенцукова (каб.) (12+) 07.40 "Яблочный джем – 2025" (12+)	08.10 "Шӕлӕгъуалӕр мӕзуышӕлӕ" (каб.) (12+) 08.25 "Устӕз" (балк.) (12+) 09.15, 13.15, 14.45, 02.45 "Культ личности" (12+) 09.30, 14.30, 03.30 "Белорусский стандарт" (12+) 09.45, 12.45, 16.30, 22.30, 01.30 "Вместе выгодно" (12+) 10.15, 04.30 "Исторический детектив" (16+) 10.45, 13.45, 00.15 "Не фантастика" (12+) 11.00, 16.15, 23.15, 04.15 "Обману. Нет" (16+) 11.15, 15.30 "5 причин поехать в..." (12+) 11.30, 01.15 "Отряд спортивного назначения" (12+) 11.45, 16.45, 22.45 "Евразия. Дословно" (12+) 12.30, 01.45, 03.45 "Специальный репортаж" (12+) 14.00, 02.30 "Сделано в Содружестве" (12+) 17.00, 19.30 "Новости 1 КБР" (16+) 17.10 "Рекордсмен. Долгожитель Аслан Габоев" (12+) 17.30 "Концерт дружбы". Ансамбль песни и пляски "Терские казаки" 18.30 Илмуну жолундӕ" (балк.) (12+) 19.05 "Уӕрӕдыр зӕлӕгъу" (каб.) (12+) 19.45 "Классика для всех" (12+) 20.25 "Зӕ къӕлӕмӕр ӕлӕгъу" (каб.) (12+) 21.10 "Оюмла" (балк.) (12+) 21.30 "Актуальная тема" (16+) 21.40 "Новости 1 КБР" (16+)
---	--	---	---	---

30 ОКТЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ 05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.20 "Модный приговор" (0+) 10.10 "Жить здорово!" (16+) 11.00 "Время покажет" (16+) 12.00 Новости 12.15 "Время покажет" (16+) 14.00 "Большая игра" (16+) 15.00 Новости 15.15 "Давай поженимся!" (16+) 16.05 "Мужское / Женское" (16+) 17.00 "Большая игра" (16+) 18.00 Вечерние новости 18.30 "Время покажет" (16+) 19.50 "Пусть говорят" (16+) 21.00 "Время" 22.00 Т/с "Мосгаз. Дело №11. Розыгрыш" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.10 Подкаст.Лаб (16+) 03.00 Новости 03.05 Подкаст.Лаб (16+) РОССИЯ 1 05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+)	11.00 Вести 11.30 Вести Местное время 12.00 "60 минут" (12+) 14.00 Вести 14.30 Т/с "Тайны следствия" (16+) 16.30 Вести 17.00 "Малахов" (16+) 18.00 "60 минут" (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести Местное время 21.30 Т/с "Хроники русской революции" (16+) 23.35 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.20 Т/с "Тайны следствия" (16+) 03.00 Вести 03.30 Т/с "Тайны следствия" (16+) НТВ 04.55 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+) 06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+) 08.00 "Сегодня" 08.25 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+) 10.00 "Сегодня" 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+) 13.00 "Сегодня" 13.25 "Чрезвычайное происшествие" 14.00 "Место встречи"	16.00 "Сегодня" 16.45 "За гранью" (16+) 17.50 "ДНК" (16+) 19.00 "Сегодня" 20.00 Т/с "Васька" (16+) 22.15 Т/с "Реализация" (16+) 23.35 "Сегодня" 00.00 Т/с "Реализация" (16+) 00.55 "Поздняков" (16+) 01.10 "Мы и наука. Наука и мы" (12+) 02.05 Х/Ф "ЧУЖОЕ" (18+) МАТЧ 06.00 "Тайны звёзд спорта" (12+) 06.30 "Вид сверху" (12+) 07.00, 09.00 Новости 07.05, 11.35 Все на Матч! 09.05 Специальный репортаж (12+) 09.25 "Эволюция спорта" (12+) 10.30 Смешанные единоборства. Д. Порье – Дж. Гейджи. UFC (16+) 12.35 Специальный репортаж (12+) 12.55 Новости 13.00 Есть тема! 14.25, 14.55 "10 лет в спорте" (12+) 15.25 Новости 15.30 Все на Матч! 16.25 "Формула-1. Гаснут огни" (12+) 16.55 Футбол. "Уфа" – "Нефтехимик" (Нижнекамск). Кубок России 19.00 Все на Матч! 19.25 Футбол. "Факел" (Воронеж) – "Арсенал" (Тула). Кубок России 21.30 Все на Матч!	22.35 Футбол. "Пиза" – "Лацио". Чемпионат Италии 00.45 Евротур (12+) 01.35 Все на Матч! 02.25 "Эволюция спорта" (12+) 02.55 Д/ф "Тайсон Фьюри. Искупление" (16+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Баскетбол. ЦСКА – "Уралмаш" (Екатеринбург). Единая лига ВТБ (6+) МИР 05.00, 09.00, 10.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 Новости (16+) 05.15, 14.15, 15.15, 22.15, 23.45, 00.45, 02.15, 03.15 "Мир. Мнение" (16+) 05.30, 10.30, 11.30, 14.00, 16.30, 03.30 "Специальный репортаж" (12+) 05.45, 11.00, 14.45, 02.30 "Вместе выгодно" (12+) 06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+) 06.10 "Чемпионы". Анатолий Кодзоков – заслуженный тренер России по боксу (12+) 06.35 "Страна улыбок" (6+) 07.10 "Наӕз и псӕ" (каб.) (12+) 07.35 "Уӕрӕдыр зӕлӕгъу" (каб.) (12+) 08.10 "Жыр салам" (балк.) (12+) 08.50 "Таурыхъицӕ" (каб.) (6+) 09.15, 13.15, 02.45 "Евразия. Дословно" (12+)	09.30, 16.15, 22.30, 03.45 "Наши иностранцы" (12+) 09.45, 01.45 "Сделано в Содружестве" (12+) 10.15, 14.30, 01.15 "Евразия. Регионы" (12+) 10.45, 15.30, 00.30, 04.45 "Обману. Нет" (16+) 10.55, 12.55, 14.55, 16.55, 22.55, 00.55, 02.55, 04.55 "Евразия. Культурно" (16+) 11.15, 15.45, 01.30 "Не фантастика" (12+) 11.45, 16.45, 22.45 "Культ личности" (12+) 12.15, 04.15 "Белорусский стандарт" (12+) 12.30, 23.15 "Исторический детектив" (16+) 13.30 "5 причин поехать в..." (12+) 13.45, 00.15, 04.30 "Отряд спортивного назначения" (12+) 17.00, 19.30 "Новости 1 КБР" (16+) 17.10 "Планета детства. Детский сад №58 г. Нальчика" (12+) 17.50 "Концерт дружбы". Ансамбль песни и пляски "Терские казаки" 18.40 "Уауӕз" (балк.) (12+) 19.10 "ӕлӕгъӕз дзыгъуӕныгъуӕхӕр" (каб.) (12+) 19.45 "Служба 02" сообщает" (16+) 20.00 "Къӕфӕлӕгъуӕхӕр" (каб.) (12+) 20.40 "Фӕлм шӕлӕ – псым хӕдзӕ". Адыгские меценаты (каб.) (12+) 21.00 "Жолдама..." (балк.) (12+) 21.40 "Новости 1 КБР" (16+)
--	--	--	---	---

Объявления, консультации, полезная информация

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Посадка: весной или осенью?

Главное правило при посадке деревьев с открытой корневой системой – саженцы должны находиться в состоянии покоя. Период покоя у плодовых деревьев начинается после опадения листьев, примерно в середине – конце сентября. В это время питомники выкапывают саженцы и выставляют их на продажу.

После закрытия осенних продаж выкопанные саженцы хранятся до весны в прикопе под открытым небом или в хранилище с минимальной положительной температурой. В начале сезона саженцы вновь поступают в продажу.

АССОРТИМЕНТ

Осенью выбор посадочного материала гораздо шире, чем весной. Можно сказать, что весной распродают остатки, которые не были реализованы осенью прошлого года. При покупке саженцев плодовых деревьев богатый ассортимент особенно важен, к выбору сортов яблони, груши, сливы нужно подходить особенно тщательно. А также нужно учитывать, являются ли сорта самоплодными или самообесплодными и не забывать приобретать сорт-опылитель.

СОСТОЯНИЕ САЖЕНЦЕВ

Осенью в питомниках и на открытых торговых площадках продают саженцы, которые еще недавно росли в земле. От момента выкопки прошло совсем немного времени. У осенних саженцев гораздо больше шансов на хорошую приживаемость. Их корни еще не успели пересохнуть, а надземная часть не была повреждена морозами.

Качество весенних саженцев зависит от условий хранения. При нарушении температурного режима в процессе хранения растения могут подмерзнуть или наоборот, высохнуть. При покупке саженцев в состоянии покоя не всегда удается определить, живое ли деревце, поэтому при весенней посадке не все растения пробуждаются.

После листопада деревья постепенно засыпают, однако их корневая система еще долгое время "бодрствует". При осенней посадке до наступления зимы саженцы успевают хорошо укорениться на новом месте. Новые корни нарастают до тех пор, пока температура почвы не опустится до +3-4°C. Такие растения встречают весну окрепшими, с хорошо развитыми впитывающими корнями.

Однако и осенью растения с открытой корневой системой могут показать плохие результаты, если саженцы выкопали слишком рано. Осенние саженцы с ОКС с листьями, а тем более плодами – не лучший вариант для покупки. Через листья растения активно испаряют влагу, расходуя неприкосновенный запас из ствола, ветвей и корней. Лучше приобретать растения после листопада или с удаленными листьями.

Весной же работы нужно проводить оперативно, пока на саженцах не проклюнулись почки, на посадку у садовода есть 2-3 недели, с конца апреля до середины мая. В это время на дачном участке много других работ, поэтому лучше перенести закладку молодого сада на осень.

СРОКИ ПОСАДКИ

Сроки посадки плодовых деревьев различаются в разных регионах и зависят от климата и по-

годных условий. Саженцы должны успеть укорениться до промерзания почвы. Период укоренения у саженцев возрастом 1-2 года длится около месяца, поэтому сажать плодовые деревья нужно не позже, чем за 3-4 недели до наступления морозов.

В процессе копания ямы садовод может ориентироваться на состав почвы. Если слой плодородной земли значительный, более 40 см, достаточно выкопать небольшую яму, чтобы в ней свободно разместились корни саженца. Если же уже на глубине штыка лопаты идет голая глина, придется потрудиться.

Верхний, плодородный слой земли снимают и откладывают в одну сторону, а глину вынимают и убирают. Глубина ямы должна быть не менее 50 см, чтобы она вместила в себя запас рыхлой плодородной почвы. Чтобы корни молодого дерева уже через год не уперлись в глиняные стенки ямы, лунку делают довольно широкой, до 100-120 см.

На плодородной окультуренной почве яма должна быть такого размера, чтобы корни саженца свободно разместились в ней и осталось свободное пространство до стенок и дна.

При посадке яблони и груши необходимо учитывать особенности строения корневой системы. Деревья на семенном подвое формируют мощные корни, которые уходят на большую глубину и распростираются за пределы проекции кроны. Для яблони и груши на семенном подвое потребуется крупная посадочная яма, 80 на 80 см. У деревьев на клоновом или карликовом подвое формируется мочковатая корневая система, для них достаточно ямы глубиной 50 см и шириной 50-60 см.

НАПОЛНЕНИЕ

При правильной подготовке посадочной ямы в первые три года саженцы не нуждаются в подкормках, им хватает питательных веществ, заложенных при посадке. Плодородный грунт, вынутый из ямы, смешивают с хорошо перепревшим перегноем или компостом. Под посадку деревьев берут 3-4 ведра перегноя либо 300-400 г гранулированного органического удобрения на основе конского навоза или куриного помета.

Для придания большей рыхлости в почву добавляют раскисленный верховой торф, 1-2 ведра на посадочную яму, и столько же крупнозернистого речного песка. Затем в подготовленную почву добавляют 1 кг суперфосфата и 200 г сульфата калия. На кислых почвах также вносят 1 кг древесной золы или 0,5 кг доломитовой муки. Все компоненты тщательно перемешивают.

При подготовке посадочной ямы на песчаных почвах необходимо увеличить объем перегноя, а также добавить в почвенную смесь глину или сапропель (озерный ил) для увеличения влагоудерживающей способности грунта.

Не стоит использовать свежий или частично перепревший навоз, поскольку он вызывает ожоги корневой системы, которая и так уже повреждена при выкопке саженцев.

ПОДГОТОВКА САЖЕНЦА

Саженцы с ОКС* перед посадкой необходимо "оживить". Если корни подсохли в процессе транспортировки, нужно обновить кончики корней, срезав их до живой ткани. После этого корни замачивают на 6 ч. в растворе стимулятора корнеобразования "КорнеСтим" либо

используют другие средства с подобным действием: "Корневин", "Гетероауксин" и пр.

Непосредственно перед посадкой полезно обмокнуть корни в глиняную или земляную болтушку. Для этого глину или чернозем разводят водой до состояния жидкой сметаны и погружают в них корни. Такой прием улучшает "сцепление" корней с почвой и ускоряет приживаемость саженца.

ПОСАДКА

Еще до начала посадки полезно вбить в дно посадочной ямы прочный колышек, к которому впоследствии будет привязан саженец для защиты его от ветра. Половину подготовленной почвенной смеси насыпают на дно ямы холмиком. На него устанавливают саженец, аккуратно направляя корни. Важно следить за тем, чтобы корни не загибались вверх. Если яма оказалась маловата, лучше не поленишься и увеличь ее размер. При загибании корней вверх растение развигается крайне медленно, а порой и просто погибает.

Необходимо контролировать положение корневой шейки, – это место на стволе, где проходит граница между корнями и надземной частью. Не путайте его с местом прививки – оно находится чуть выше и выдает себя небольшим искривлением на стволе.

Саженцы плодовых деревьев размещают так, чтобы корневая шейка находилась на 5-7 см выше уровня поверхности почвы. После того как грунт осядет, что неминуемо происходит, если посадочные ямы не готовили заранее, корневая шейка окажется на одном уровне с поверхностью земли.

После того как корни саженца полностью засыпаны землей, его обильно поливают, потребуются 3-4 ведра воды, чтобы земля превратилась в грязь. Когда вода полностью впиталась, почву в приствольном круге утрамбовывают ногой, начиная от внешнего края посадочной ямы и продвигаясь к стволу. При необходимости досыпают еще земли и подтягивают саженец вверх, если его затянуло ниже уровня поверхности почвы.

Осталось обрезать и подвязать саженец к колышку, и посадка завершена. Поскольку корневая система саженцев повреждается при выкопке, необходимо сбалансировать размер надземной части и корней.

Если корни в хорошем состоянии, все ветки обрезают на треть или наполовину. Если же корни, сильно повреждены и представляют собой обрубок, потребуется кардинальная обрезка – на стволе оставляют 2-3 почки выше уровня прививки.

Не стоит откладывать подвязку саженца на потом. Сильные осенние ветра будут раскачивать молодые деревца, что препятствует быстрому укоренению.

При осенней посадке саженцам не требуется какого-либо ухода. Лишь в редких случаях, если осень выдалась слишком теплой и сухой, деревья поливают через 2 недели после посадки.

До прихода зимы нужно замульчировать поверхность почвы слоем перегноя, торфа или опавших листьев, чтобы создать дополнительную защиту корней от вымерзания.

(*ОКС) – открытая корневая система.

ОСТОРОЖНО: МОШЕННИКИ

Представь: тебе пишет кто-то в Telegram или Discord. Обещает быстро заработать – просто выполнить "задание". Поджечь какую-то будку, снять на видео и получить 20-30 тысяч рублей. Легко? На самом деле – это ловушка, из которой можно выйти только через суд и настоящую тюрьму. Да, такое происходит по-настоящему. И вот как.

Как могут втянуть в преступление через интернет

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Есть лица, намеренно стремящиеся причинить ущерб государству. Они сами находятся за границей – и нанимают исполнителей здесь. Не взрослых, а **подростков**. Почему? Потому что считают, что вы наивные, легко ведётесь и боитесь признаться родителям.

ОНИ ПИШУТ ТЕБЕ В МЕССЕНДЖЕРЕ:

- "Есть квест, хочешь заработать?"
 - "Нужно сжечь коробку, никто не пострадает"
 - "Ты будешь как хакер, только в реале"
 - "Если не сделаешь, сольём твои фото/данные/переписку"
- И ты уже не просто в переписке – ты в деле. Причём **уголовном**.

ЧТО ИМЕННО ТЕБЯ МОГУТ ПОПРОСИТЬ?

- Купить зажигалку, бензин или ацетон
 - Найти какое-то место (станция связи, трансформаторная будка)
 - Поджечь его и снять видео
 - Передать доказательство "куратору"
- Они говорят: "всё безопасно, это просто шкаф". Но на деле это – **инфраструктура**. То, что нужно для связи, света, транспорта. А значит – **терроризм или диверсия**.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ СОГЛАСИШЬСЯ?

Вот реальный пример. Парню было 17 лет. Он хотел купить PlayStation. Ему предложили 30 тысяч за поджог. Он согласился. Сделал. Его вычислили за сутки – камеры, тепловизоры, мобильная геолокация. Сейчас ему грозит до 20 лет тюрьмы.

"Я не знал" – в данном случае это не принимается как оправдание.

Закон в таких случаях строгий:

- Поджог чужого имущества – до 5 лет
- Если это важный объект (связь, энергия) – до 20 лет
- Если ты просто помог (нашёл место, купил что-то, снял видео) – тоже до 15 лет
- Если это организованная группа – всё очень серьёзно

Возраст ответственности – с 14 лет. А значит, отвечаешь сам, как взрослый.

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ СОГЛАШАЮТСЯ?

- Хочется денег
 - Кажется, что "всё анонимно"
 - Думаешь: "Это просто шутка / челлендж"
 - Боишься признаться родителям
 - Давят, шантажируют, угрожают
- На это и рассчитывают преступники.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЕБЕ ПИШУТ ЧТО-ТО ПОДОЗРИТЕЛЬНОЕ?

- Не соглашайся ни на что
- Не пересылай деньги, фото, видео
- Не бойся рассказать взрослым
- **Если угрожают – сделай скрины и покажи кому-то, кому доверяешь.**
- Можно сразу обратиться в полицию или в ФСБ. Даже если ты ничего не сделал – просто показал переписку – ты будешь свидетелем, а не преступником.

ЭТО НЕ ПРОСТО "ХУЛИГАНСТВО"

Интернет – не игра. Реальные преступления начинаются с переписки. Поджог – это не шутка и не способ заработать. Это – **уголовное дело**, суд и, возможно, срок.

Если хочешь делать что-то крутое – займись спортом, волонтерством, кодингом, блогами. Всё это тоже даёт драйв, признание и даже деньги. Только **не разрушает жизнь**.

ЦифраТека – портал Альянса по защите детей в цифровой среде.

ШКОЛА

Осенний бал

На днях в МКОУ СОШ с.п. Кременчуг-Константиновское состоялся замечательный праздник для учеников 2-4 классов – Осенний бал. Он объединил в себе разнообразные развлечения и активности. Участники конкурса продемонстрировали свои таланты в пении, выступая с любимыми детскими песнями и создавая атмосферу теплой осени.



СПЕЦИАЛЬНО для этого мероприятия были подготовлены увлекательные сценки, в которых юные артисты проявили свои актерские способности. Яркие костюмы и выразительная игра не оставили равнодушными ни детей, ни взрослых. Не менее интересными были конкурсы на логику и сообразительность. Ребятам предлагалось разгадывать осенние загадки, которые раскрывали тайны этого прекрасного времени года. Участники проявили настоящие детективные способности, разгадывая сложные головоломки и советуясь с друзьями.

Организаторы позаботились о том, чтобы каждый ребенок смог проявить себя и почувствовать атмосферу праздника – от самых маленьких до учеников старших начальных классов.

Осенний бал в школе оставил после себя массу положительных эмоций и добрых впечатлений.

Залина АХИЕВА,
заместитель
директора по УВР.

КЪУЭДЗ ХЪЭСЭН

Лъэпкъым папщэ

Текъухъауэ Къуэдз дунейм тетхэр,
Зэхуэсыжмэ удзым пэбж хуэхъунт.
Хабзэ дахуэ яхэлъар хэплъхъэмэ,
Укърифэну пшыналъэ пхуэхъунт.

Ди нэхъыжъыфIу мы дунейм тетахэр,
Пщыжъ, уэркъыжъхэм чэнджэщэгъу яхуэхъунт.
Шууей гуащIэу лIыгъэ зыхэлъахэр,
Я дзэзешэу бийр ирагъэкIуэтт.

Мис апхуэдэу шытащ, ди Къуэдз лъэпкъыр,
Япэ иту хэкум хуэпсэуащ.
Ди шIыналъэр яхъумэжын папщIэ,
Зи псэр зыта куэди къахэкIащ.

Ауэ зэман бзаджэм хиубыдауэ,
Лей куэд зылъысахэри шыIащ.
Зыри ямылажъуэ, къуэншагъы ямышIауэ,
Хамэ шIыпIэм яшэу шыкIуэдаи къэхъуащ.

ЗышывмыгъэгъушIэ нобэ шIалэгъуалэм,
Ди лъэпкъыр вгъэбагъуэ, быдэу фыхуэсакъ.
Хамэ гуэр къыфхыхъэм, евыгъэщIу унафэ,
Фемыдауэ ахэм, фымыбэлэрыгъ...

СПОРТ

«Кубок дружбы»

В городе Ставрополе прошли Всероссийские соревнования по рукопашному бою «Кубок России». В них приняли участие 26 спортсменов из МКУ ДО «СШ №3 Баксанского муниципального района».

АМИР Тенгизов поднялся на высшую ступень пьедестала почёта, а также выполнил норматив мастера спорта России.

2 место заняли Руслан Хусинов, Заурбек Канаматов, Тембот Мамхегов и Роксана Коцева. На 3 месте Ислам Пшицуков и Кантемир Коцев.

Тренирует ребят А.З. Нибежев и Х.М. Жабелов.



Соревновались вольники



В Нальчике прошел республиканский турнир по вольной борьбе среди юношей 2010-2011 г. рождения, посвященный 20-летию отражения нападения бандформирований на объекты правоохранительных органов в октябре 2005 года.

В СОРЕВНОВАНИЯХ приняли участие воспитанники спортшколы №2 Баксанского муниципального района. Так, Алихан Кунжиев (62 кг) занял 3 место, Амир Гозов (52 кг) – 2 место пьедестала почёта.

Ребят тренируют Мухамед Кунжиев и Тимур Маршенкулов (на снимке).

МУХАДИН МАЛУХОВ.

«РОССЕТИ СЕВЕРНЫЙ КАВКАЗ»

Выявили нарушения на линиях ЛЭП

Энергетики «Каббалкэнерго» выявили факты бездоговорного подвеса линий связи на 2100 опорах ЛЭП в Баксанском районе

СПЕЦИАЛИСТЫ филиала «Россети Северный Кавказ» – «Каббалкэнерго» выявили в селениях Исламей и Атажукино Баксанского района Кабардино-Балкарии незаконный подвес волоконно-оптических линий связи (ВОЛС) на 2 100 опорах линий электропередачи (ЛЭП) 0,4-10 кВ.

В рамках взаимодействия с собственником ВОЛС – оператором «Меганет24» – ведется работа по устранению бездоговорного размещения стороннего оборудования на энергообъектах. По 561 выявленному факту принято двустороннее соглашение о демонтаже, по 1 539 случаям – идет процесс подготовки и согласования договора на установку оптоволоконного кабеля.

Несанкционированный подвес ВОЛС на опорах ЛЭП представляет угрозу для стабильного функционирования энергосистемы региона. Наличие стороннего оборудования затрудняет выполнение плановых ремонтных и восстановительных работ, может привести к технологическим нарушениям на энергообъектах и перебоям в электроснабжении потребителей. Кроме того, работы специалистов организаций-нарушителей без соответствующей квалификации и соблюдения техники безопасности на энергообъектах под напряжением могут привести к несчастным случаям.

Напомним, для размещения волоконно-оптических линий связи на ЛЭП необходимо обратиться в филиал «Каббалкэнерго» для получения технических условий и заключения договора возмездного оказания услуг. После чего в письменной форме уведомлять энергетиков о планируемых работах с перечнем персонала для проведения инструктажей по технике безопасности. В этом случае установка ВОЛС будет проведена на законных основаниях и без риска для жизни.

Сообщить о фактах самовольного монтажа ВОЛС на опорах ЛЭП можно по номеру горячей линии: 8-800-220-0-220 или 220 – для набора с мобильных устройств (круглосуточно, бесплатно, анонимность гарантируется).

РАБОТА

■ Ведомственной охранной конторе Министерства финансов РФ требуется **ОХРАННИК** для работы в Баксанской налоговой инспекции. Обр.: г. Баксан, ул. Катханова, тт. 8-903-490-00-77, 8-928-718-86-34.

УСЛУГИ

■ Опытный педагог предлагает услуги репетитора по русскому языку для учащихся 5-11 классов. Обр.: т. 8-926-116-74-59 (Надежда).

■ Строитель выполняет работу укладка туфа, кирпича. Обр.: т. 8-988-721-60-37 (Лиуан).

Баксанский вестник

Гл. редактор С.К. ДОТКУЛОВ.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 361535, Кабардино-Балкарская Республика, г. Баксан, ул. Гагарина Ю.А., зд. 1Е/2, помещение 4, тел./факс 2-19-33. E-mail: bakvest@yandex.ru

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ – местная администрация Баксанского муниципального района, 361535, Кабардино-Балкарская Республика, г. Баксан, ул. Гагарина, п. 1Е.

РАСПРОСТРАНТЕЛЬ – Баксанский почтамт: 361535, Кабардино-Балкарская Республика, г. Баксан, пр. Ленина, 21, т. 8(866-34)4-18-22.

Газета выходит два раза в неделю: по средам и субботам. Цена: договорная.

Газета набрана и сверстана в редакции. Отпечатана в типографии ИП Нестеренко А.В., г. Новопавловск Ставропольского края, промзона. Издание зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Кабардино-Балкарской Республике. Свидетельство ПИ № ТУ07-00069 от 14.11.2012 г.

ВРЕМЯ ПОДПИСАНИЯ: по графику в 17 час. 24.10.2025 г. Фактически подписано в 17 час. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за содержание и достоверность сведений в газетных материалах и рекламных объявлениях несут авторы.

Индекс издания 51542. Тираж 2196 экз.