



ПРАЗДНИКИ

Отметили День работника культуры

Профессиональный праздник работников культуры отмечается ежегодно 25 марта, но в связи с произошедшими трагическими событиями в Москве, мероприятие было решено перенести.

ТЕПЛЫЕ пожелания и поздравления культработникам, собравшимся в актовом зале райадминистрации, выразил Глава муниципалитета Артур Балкизов: "Это праздник всех тех, кто каждый день дарит людям радость и хорошее настроение, кто своим самоотверженным трудом, неиссякаемым вдохновением и верным служением искусству наполняет яркими красками любой день нашей жизни. Желаю вам крепкого здоровья, удачи и осуществления всех своих планов".

В торжественной обстановке Глава вручил работникам культурной сферы Почетные грамоты и Благодарности за добросовестный и плодотворный труд, большой вклад в развитие культуры района.

Теплые слова в адрес коллег высказала и начальник Управления культуры Баксанского района Зера Тхамдакова: "Впереди у нас с вами столько планов, столько всего надо будет осуществить, и я уверена, что мы справимся".

На мероприятии подвели итоги муниципального конкурса "Лучший Дом культуры -2023", победителем которого стал Дом культуры сельского поселения Куба.



Мероприятие завершилось праздничными номерами от Аюса Зеушева, Зухры Тебердиевой и Хачима Темботова.

Праздник удался на славу, оставив прекрасное настроение зрителям и дав заряд вдохновения работникам культуры.

Лиана КУНИЖЕВА, гл. специалист пресс-службы райадминистрации.

На снимке: награду получает Р. Афашагова, зав. библиотекой с.п. Н. Куркужин.

ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 346-п

МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
БАКСАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
О награждении Почетной грамотой местной администрации Баксанского муниципального района

За высокий профессионализм, плодотворную работу в отрасли культуры и в связи с профессиональным праздником – Днем работника культуры, местная администрация Баксанского муниципального района **постановляет:**

Наградить Почетной грамотой местной администрации Баксанского муниципального района:

– **Чеченову Марианну Хамидовну**, заведующую филиалом Муниципального учреждения культуры "Централизованная библиотечная система" в сельском поселении Атажукино Баксанского муниципального района;

– **Каблахову Амину Олеговну**, преподавателя теории музыки муниципального учреждения дополнительного образования "Детская школа искусств" сельского поселения Заюково.

Глава местной администрации Баксанского муниципального района А.Х. БАЛКИЗОВ

20 марта 2024 г.

ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 361-п

МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
БАКСАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
О награждении Почетной грамотой местной администрации Баксанского муниципального района

За высокий профессионализм, плодотворную работу в отрасли культуры и в связи с профессиональным праздником – Днем работника культуры, местная администрация Баксанского муниципального района **постановляет:**

Наградить Почетной грамотой местной администрации Баксанского муниципального района **Тхамдакову Зеру Хасановну** – начальника муниципального учреждения "Управление культуры местной администрации Баксанского муниципального района".

Глава местной администрации Баксанского муниципального района А.Х. БАЛКИЗОВ

21 марта 2024 г.

РАСПОРЯЖЕНИЕ № 37-р

МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
БАКСАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

За высокий профессионализм, плодотворную работу в отрасли культуры и в связи с профессиональным праздником – Днем работника культуры:

Наградить "Благодарственным письмом" местной администрации Баксанского муниципального района:

– **Бекову Асият Шамхаловну**, руководителя ансамбля гармонистов им. М. Пшихачева;

– **Афашагову Раю Бердовну**, заведующую филиалом муниципального учреждения культуры "Централизованная библиотечная система" в сельском поселении Нижний Куркужин Баксанского муниципального района;

– **Апанасову Елену Ливановну**, бухгалтера детских школ искусств Баксанского района;

– **Карданову Лиану Арсеновну**, главного бухгалтера муниципального казенного учреждения "Культурно-досуговый центр" Баксанского муниципального района.

Глава местной администрации Баксанского муниципального района А.Х. БАЛКИЗОВ.

19 марта 2024 г.

Вниманию предпринимателей!

27 апреля 2024 года в 11 часов Прокурор КБР и Уполномоченный по защите прав предпринимателей в КБР проведут совместный прием субъектов предпринимательства по адресу: г. Нальчик, ул. Кулиева, 16, тел. для справок: 40-20-48, 42-29-05.

ВРЕМЯ З

От заюковцев – с любовью



Добровольческие и волонтерские общественные объединения продолжают оказывать посильную помощь нашим землякам, участвующим в специальной военной операции. Людей объединяет общее стремление внести свой посильный вклад в их поддержку.

ТАК, уроженка с.п. Заюково Фатима Хавцукова, проживающая в Тырныаузе, со своим сыном Азаматом организовали в Эльбрусском районе добровольческую группу, которая занимается сбором и отправкой гуманитарного груза в зону СВО, где с первых дней находится ее сын. Недавно они создали такую же группу и в Заюково. К сбору гуманитарной помощи подключились неравнодушные заюковцы, – сначала родные и близкие, а затем и их односельчане и жители из других населенных пунктов. И, конечно же, не с пустыми руками. Один только род Хацуковых выделил 60 тысяч рублей, а пенсионерка Аминат Хавцукова, которая перешагнула 80-летний рубеж, пожертвовала 20000 рублей.

Большую активность проявили женщины из Заюко-

во, которые с любовью готовили национальные блюда по заявкам участников СВО, вложив частичку тепла своего сердца. Среди них Лара Хамурзова, Мария Шерхова, Мадина Гукетлова, Саихат Маршенкулова, Тося Хавцукова, Фатима, Марина и две Зареты Хацуковых. Такое дружное стремление помочь нашим воинам уже само по себе достойно всяческих похвал.

Всего же были закуплены и приготовлены продукты и всевозможные национальные блюда общим весом 4,5 тонны. В состав груза вошли также носки, предметы личной гигиены, маскировочные сети,

а еще и холодильник от тырныаузской группы. На днях ГАЗель с длинным кузовом, доставившая груз в сопровождении сына Фатимы Хавцуковой Ахмеда, вернулась из Запорожской области.

Ребята рассказали, что наши земляки, участники СВО, с которыми довелось встречаться, от души благодарили за поддержку и обещали, что каждая вещь, каждый кусочек национального блюда дойдет до наших бойцов и будет напоминать о том, что их любят и ждут дома.

Аюс НЫРОВ.



УЧИТЕЛЬ ГОДА – 2024

Завершился муниципальный этап

В Баксанском районе завершился муниципальный этап конкурса профессионального мастерства "Учитель года – 2024", который является самым масштабным проектом среди всех конкурсов профессионального мастерства. Позади конкурсные испытания, которые стали настоящим праздником педагогического мастерства, доброго общения и увлекательных соревнований, педагогических находок, успеха и ярких открытий.



УЧАСТНИКАМИ конкурса стали 11 учителей района. Конкурсанты показали свои таланты и в очередной раз удивили неиссякаемой энергией, блестящей фантазией, артистизмом, задором и оптимизмом.

Конкурс – это всегда сложно, всегда волнительно. Это состязание лучших из лучших. Это старт, открывающий новые возможности для профессионального роста.

Конкурс состоял из трех этапов: "Учитель-мастер", "Учитель-профессионал", "Учитель – лидер".

В течение недели участники представляли свои визитки, делились педагогическим опытом, проводили открытые уроки и мастер-классы.

В ходе таких состязаний каждый учитель чувствует себя частью большого районного педагогического сообщества.

На открытых уроках и мастер-классах участники – талантливые педагоги – демонстрируют свои наработки, авторские программы. Это и интеллектуальный уровень, и творческие способности, и морально-волевые качества.

Победителем муниципального этапа конкурса стал Шамиль Саламбекович Успанов, учитель истории и общество-

знания МКОУ СОШ №3 с.п. Н. Куркужин.

Призерами стали Жанна Мухамедовна Жемухова, учитель биологии МОУ "СОШ №1 им. Т.М. Курашинова" с.п. Атажукино и Диана Анзоровна Озркова, учитель английского языка МКОУ СОШ №3 с.п. Баксаненок.

К конкурсантам с пожеланиями обратилась К.М. Тезадова, и.о. начальника Управления образования местной администрации: "Дорогие конкурсанты! Не расстраивайтесь, если кто-то из вас не победил! Каждый из вас уже совершил великую победу – победу над самим собой, решившись на столь трудное испытание. Желаю вам дальнейших творческих успехов, признания коллег, благополучия в семье, замечательных учеников и новых побед! Пусть никогда не заканчивается ваш путь к профессиональному совершенству!"

Почётное право представлять наш район на региональном этапе конкурса выпало победителю. Пожелаем Шамилю Саламбековичу успешно пройти все конкурсные испытания и достойно представить наш район!

**Управление образования
Баксанского
муниципального района.**



ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 478п

МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
БАКСАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

О проведении аттестации кандидатов на должность руководителей муниципальных образовательных учреждений, подведомственных местной администрации Баксанского муниципального района

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 года №761-н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования", постановлениями местной администрации Баксанского муниципального района от 06 сентября 2023 года №1304-п "Об утверждении Положения о порядке формирования и подготовки кадрового резерва руководителей муниципальных образовательных учреждений Баксанского муниципального района" и от 14 июня 2022 года №872-п "Об утверждении Положения о порядке и условиях проведения аттестации кандидатов на должность руководителя и руководителей муниципальных образовательных учреждений Баксанского муниципального района" в целях формирования кадрового резерва для замещения вакантных должностей руководителей муниципальных образовательных учреждений Баксанского муниципального района местная администрация Баксанского муниципального района **постановляет:**

1. Провести аттестацию кандидатов на должность руководителей муниципальных образовательных учреждений, подведомственных местной администрации Баксанского муниципального района с 15 апреля 2024 года по 22 мая 2024 года.

2. Секретарю муниципальной аттестационной комиссии для аттестации кандидатов на должность руководителя образовательного учреждения и руководителей образовательных учре-

ждений Баксанского муниципального района (далее – муниципальная аттестационная комиссия):

2.1. Осуществить прием документов кандидатов на должность руководителей образовательных учреждений Баксанского муниципального района в период с 15 апреля 2024 года по 15 мая 2024 года.

2.2. Опубликовать настоящее постановление в газете "Баксанский вестник" и разместить на официальных сайтах местной администрации Баксанского муниципального района и муниципального учреждения "Управление образования местной администрации Баксанского муниципального района" в сети Интернет.

3. Муниципальной аттестационной комиссии провести 22 мая 2024 года:

3.1. Тестирование кандидатов на должность руководителя муниципального учреждения с использованием автоматизированной системы в соответствии с пунктами 2.10.-2.20. Положения о порядке и условиях проведения аттестации кандидатов на должность руководителя и руководителей муниципальных образовательных учреждений Баксанского муниципального района, утвержденного постановлением местной администрации Баксанского муниципального района от 14 июня 2022 года №872-п "Об утверждении Положения о порядке и условиях проведения аттестации кандидатов на должность руководителя и руководителей муниципальных образовательных учреждений Баксанского муниципального района".

3.2. Собеседование по актуальным вопросам развития системы образования.

4. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на Первого заместителя Главы местной администрации Баксанского муниципального района Ф.Х. Оганезову.

**Глава местной администрации Баксанского муниципального района
А.Х. БАЛКИЗОВ.**

11 апреля 2024 г.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ муниципальной аттестационной комиссии о проведении аттестации кандидатов на должность руководителя образовательного учреждения Баксанского муниципального района

В соответствии с Постановлением местной администрации Баксанского муниципального района от 11 апреля 2024 года №478-п "О проведении аттестации кандидатов на должность руководителей муниципальных образовательных учреждений, подведомственных местной администрации Баксанского муниципального района", в целях проведения конкурса на включение в кадровый резерв для замещения вакантных должностей руководителей муниципальных образовательных учреждений Баксанского муниципального района (далее – конкурс) местной администрацией Баксанского муниципального района проводится аттестация кандидатов на должность руководителя образовательного учреждения.

В соответствии с ч. 4 статьи 51 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" гражданин, изъявивший желание принять участие в конкурсе и не имеющий заключения аттестационной комиссии на соответствие квалификационным требованиям, предъявляемым к должности "руководитель", обязан пройти аттестацию в соответствии с Положением о порядке и условиях проведения аттестации кандидатов на должность руководителя и руководителей муниципальных образовательных организаций Баксанского муниципального района, утвержденным Постановлением местной администрации Баксанского муниципального района от 14 июня 2022 года № 872-п и размещенным на официальном сайте МУ "Управление образования местной администрации Баксанского муниципального района".

Для прохождения аттестации необходимо подать в аттестационную комиссию следующие документы:

- личное заявление;
- анкета кандидата;

– согласие на обработку персональных данных;

– заверенные копии документов о соответствующем уровне образования и (или) квалификации, ученой степени, ученом звании, а также трудовой книжки, в том числе о высшем профессиональном образовании по направлению "Менеджмент", "Управление персоналом", "Государственное и муниципальное управление";

– справка об отсутствии судимости (оригинал или заверенная копия), в том числе погашенной или снятой судимости, или факта уголовного преследования, либо о прекращении уголовного преследования по реабилитирующим основаниям.

– медицинскую справку формы 086/у;

– копию трудовой книжки или сведения о трудовой деятельности на бумажном носителе, заверенные надлежащим образом, или в форме электронного документа, подписанного усиленной квалифицированной электронной подписью.

Документы могут быть представлены и в форме электронного документа в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами Российской Федерации, подписанные электронной цифровой подписью.

Несвоевременное предоставление документов, предоставление их в неполном объеме или с нарушением правил оформления являются основанием для отказа гражданину в их приеме.

Прием документов для прохождения аттестации осуществляется ежедневно в рабочие дни с 15 апреля 2024 года по 15 мая 2024 года с 9.00 ч. до 17.00 ч. по адресу: г.о. Баксан, ул. имени Ю.А.Гагарина, 1 "е", в МУ "Управление образования местной администрации Баксанского муниципального района", каб. №324.

Подробную информацию о приеме документов и проведении аттестации можно получить по телефону 8 903-496-06-78 (Афашагова Марита Мухамедовна).

ВРЕМЯ З

ОТВАЖНЫЙ ВОИН



Ежедневно наши военнослужащие, рискуя жизнью на передовой, обеспечивают безопасность страны. Одним из таких отважных бойцов является уроженец сельского поселения Исламей Андемир Алиуасович Эльмесов.

АНДЕМИР родился и вырос в большой и дружной семье с братом Астемиром и сестрой Агнесой. Отец Алиуас и мать Лариса делали для своих детей все, чтобы они ни в чем не нуждались, выучили их.

У Андемира неоконченное высшее образование. Он очень добрый и отзывчивый. Когда началась специальная военная операция, не смог оставаться в стороне – добровольцем ушел защищать родину, а в мае 2023 г. подписал контракт. На службе зарекомендовал себя только с положительной стороны.

Вот как характеризует его командир 1-го гаубичного артиллерийского дивизиона в/ч 1179 майор Е. Кузнецов.

"Мы с гордостью и уважением сообщаем, что ваш земляк рядовой Андемир Эльмесов благодаря своим самоотверженным действиям, проявляя героизм, мужество и отвагу на боевых позициях, своим ратным трудом и героическими поступками доказал преданность своему воинскому долгу, военной присяге, солдатскому братству и своему подразделению!"

Пока такие солдаты, как Андемир Эльмесов стоят на страже нашей Родины, мы можем спать спокойно.

Желаем Андемиру Эльмесову успешной службы и благополучного возвращения домой к родным и близким живым и здоровым.

Хаишат ДЫГОВА.

ШАХМАТЫ

На базе шахматного центра "Каисса" в Нальчике прошел республиканский турнир по классическим шахматам среди ветеранов боевых действий, участников СВО, организованный филиалом фонда "Защитники Отечества" по КБР.

МЕРОПРИЯТИЕ получилось по-настоящему интересным. В соревнованиях приняли участие ветераны боевых действий из пяти муниципалитетов. Турнир провели по круговой или швейцарской системе. Особо напряженными выдались финальные партии: нередко исход был неясен до самой последней секунды.

В итоге первое место занял Заур Атласкиров из Нальчика, серебро – у Алика Мамбетова, ветерана СВО из Верхнего Куркужина, бронза – у действующего военнослужащего Ахмеда Катханова из Псычоха.

Как признался победитель: "Такие мероприятия позволяют не только с пользой провести время, но и найти новых друзей. Надеемся, турнир станет традиционным, большое спасибо организаторам".

*Аслан ЛЮЕВ,
социальный координатор
филиала фонда
"Защитники Отечества по КБР".*

Турнир среди участников СВО



ШКОЛА

«Солнце русской поэзии»



Александр Сергеевич Пушкин – великий русский поэт, драматург и прозаик, создавший богатое наследие литературных произведений, которые до сих пор остаются великими шедеврами.

В РАМКАХ реализации мероприятий, приуроченных к 225-летию со дня рождения А.С. Пушкина, в МОУ СОШ №1 с.п. Заюково педагогом-библиотекарем З. Ойтовой организован литературный час "Жизнь, судьба и творчество великого поэта".

Мероприятие включало короткие постановки судьбоносных моментов жизни писателя, а также викторину по сказкам Пушкина. Кроме того, была организована выставка книг "Солнце русской поэзии" и иллюстраций к сказкам писателя.

*Милана ГУКОВА,
советник директора
по воспитанию МОУ
СОШ №1 с.п. Заюково.*

На снимке: ученик 9 класса А. Шогенов в образе поэта.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

Кому полагается единое пособие на детей?

Сейчас государство уделяет большое внимание семьям с детьми, выплачивая, в том числе, солидные пособия на детей. Выплаты пособия положены всем или имеются исключения?

М.Х., с.п. Жанхотеко.

НА ВОПРОС нашего читателя отвечают специалисты отделения социального фонда в Баксанском районе.

Прежде всего нужно знать, что единое, или универсальное пособие объединило действовавшие ранее меры социальной защиты в виде шести федеральных ежемесячных пособий.

Речь идет о следующих выплатах: пособие беременным женщинам, вставшим на учет в ранние сроки; пособие по уходу за ребенком до полутора лет; выплата на первого ребенка до достижения им трех лет, которая предоставлялась из бюджета во всех регионах; выплата на третьего ребенка до достижения им трех лет, которую выплачивали в некоторых регионах по разным правилам; пособие на детей в возрасте от 3 до 8 лет, которое выплачивали органы соцзащиты; пособие на детей в возрасте от 8 до 17 лет от ПФР.

Эти изменения отражены в Федеральном законе от 21.11.2022 № 455-ФЗ. Порядок назначения и выплаты ежемесячного пособия на ребенка определен Постановлением Правительства РФ от 16.12.2022 № 2330.

На пособие могут рассчитывать семьи с детьми до 17 лет и беременные женщины, вставшие на учет до 12 недель, с доходами ниже одного прожиточного минимума на человека с учетом комплексной оценки нуждаемости. Оператором пособия является СФР.

Прожиточный минимум на душу населения в 2024 году составляет 15 453 рубля, для трудоспособного населения – 16 844 рубля, для детей – 14 989 рублей, а МРОТ вырос до 19 242 рублей.

Ежемесячное пособие женщинам, вставшим на учет в ранние сроки беременности, выплачивается в размере 50, 75 и 100 процентов величины прожиточного минимума для трудоспособного населения. В 2024 году в среднем по стране оно составит 8 253, 12 380 и 16 507 рублей соответственно.

Ежемесячное пособие на ребенка в возрасте до 17 лет положено в размере 50, 75 и 100% величины прожиточного минимума для детей. В 2024 году в среднем по России его размер составит 7 345, 11 017 и 14 690 рублей соответственно.

Выплаты назначают по правилам, которые аналогичны выплатам пособий для семей с детьми в возрасте от 3 до 8 лет и от 8 до 17 лет. При назначении пособия, отмечает эксперт, учитывается материальное и имущественное положение семьи.

Поддержка возможна в том случае, если взрослые члены семьи либо трудоустроены и имеют заработок (стипендия, пенсия, доходы от трудовой или предпринимательской деятельности), либо есть объективные причины для его отсутствия (безработица, служба в армии, мобилизация, очное обучение, уход за ребенком или взрослым старше 80 лет и другое). То есть действуют правила нулевого дохода. Расчетный период среднедушевого дохода семьи для единого пособия – 12 месяцев, предшествующих первому месяцу перед подачей заявления. Так, если вы подали заявление в январе 2024 г., то будут учитывать период с декабря 2022 г. по ноябрь 2023 г.

Есть целый перечень доходов, которые при расчете нужды не учитываются. В их числе материнский капитал, налоговые вычеты, социальный контракт, целевые субсидии на приобретение имущества для малообеспеченных семей, доходы мобилизованных граждан, выплаты по уходу за детьми с инвалидностью и другое.

В случае с оценкой имущества следует учитывать множество деталей, на которые будут обращать внимание. Например, пособие может получить как семья, которая владеет одним домом любой площади, так и семья, владеющая несколькими домами, только в этом случае будет действовать ограничение по площади – она должна составлять меньше 40 кв. м на каждого члена семьи.

Поскольку разные выплаты объединили, то теперь они выплачиваются по одному заявлению. Не нужно отдельно собирать комплект документов и подавать их в разные фонды. Семья с несколькими несовершеннолетними детьми (до 17 лет) получит пособие на каждого ребенка, указанного в заявлении.

Подать заявление на пособие можно онлайн через портал "Госуслуги". Также есть возможность оформления единого пособия лично – в МФЦ или отделении СФР. В обоих случаях требуется заполнить заявление и указать реквизиты карты МИР.

Каждый год придется подавать новое заявление, так как финансовая поддержка назначается на 12 месяцев. Чтобы выплаты не прерывались, лучше подавать заявление в последний месяц периода, на который оно было назначено. Так, если период завершается в январе 2024 г., то в январе же можно подать новое заявление. Тогда следующий период выплат начнется в феврале 2024 г. Можно также подать заявление в месяц, следующий за окончанием выплат. Допустим, если пособие назначено до января 2024 г. включительно, то при подаче заявления на продление в феврале новый период выплат начнется с февраля.

Если же подать заявление через несколько месяцев после окончания выплат, то период прервется, и вы потеряете несколько месяцев, так как пособие назначается в месяц подачи заявления.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Как придумать надежный пароль?

Не можете получить доступ к своей странице в социальной сети? Скорее всего, вас взломали. Это происходит с владельцами аккаунтов, у которых в качестве пароля стоит простая комбинация чисел и букв. Его легко запомнить, но хакеры без труда подберут нужные символы для взлома. Как правильно составлять надежные пароли, которые не смогут взломать злоумышленники?

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЙ АККАУНТ?

- Пароль должен быть длиной минимум 10-12 символов;
- используйте разные символы: прописные и строчные буквы, цифры, знаки препинания;
- сочетания слов должны быть необычными;
- придумайте правило для пароля: например, составлять его из трех четырехбуквенных слов, в которых первые две буквы заменяются цифрами и знаками: ?4ей#?ка46цo вместо улейрукалицo;
- не используйте одни и те же пароли в разных приложениях или аккаунтах;
- замененные символы должно быть трудно угадать: не используйте, например, ноль вместо буквы "О";
- можно воспользоваться генератором паролей – программой, составляющей символы случайным образом.

Примеры надежных паролей:

1. dAmNmO!nAoBiZPi?

- составлен по правилу: первые две буквы из каждого слова кодовой фразы "Дай мне мороженого! На обед из Питера?";
- пароль длинный – 16 символов;
- используются знаки "!" и "?", прописные и строчные буквы.

2. !HMnrsQ4VaGnJ-kK

- создан генератором паролей – символы в случайном порядке;
- длина – 16 знаков;
- используются символы "!" и "-", прописные и строчные буквы.

3. яростьуткапростолюна

- основан на кодовой фразе, в которой есть понятные, но не связанные друг с другом слова;
- длина – 20 символов.

КАК ЕЩЕ МОЖНО ОБЕЗОПАСИТЬ СВОИ ДАННЫЕ?

- Активируйте двухфакторную аутентификацию, чтобы при входе нужно было вводить не только логин и пароль, но и одноразовый код из СМС или специального приложения;
- раз в полгода, а лучше каждые три месяца обновляйте пароли, особенно от сервисов и приложений, где есть ваши личные данные;
- используйте менеджер паролей – программу, которая помогает хранить все ключи в зашифрованном виде: вам достаточно будет запомнить только один.

КАК ТОЧНО НЕ НАДО ХРАНИТЬ ПАРОЛИ?

- В приложении "Заметки" в телефоне;
 - в диалогах с самим собой в соцсетях и мессенджерах;
 - в автозаполнении браузера.
- Если злоумышленник сумеет получить доступ к вашим устройствам и соцсетям, ему станут известны сразу все пароли.

ПРО ЗДОРОВЬЕ

При каких цифрах давления надо пить таблетки?

Нормальным давлением сегодня считаются только цифры 120 на 80 мм рт. ст. и ниже. А вот давление в пределах от 120 до 130 на 80 мм рт. ст. – это уже повышенное давление. Показатели больше – гипертония разных степеней.

Врачи рекомендуют забыть про понятие "рабочее давление", так как его просто нет. Давление зависит от двух вещей – с какой силой сердце выбрасывает кровь и того, какой силы волна этого бьет в стенку сосуда. Если сила столба ниже 120 на 80 мм рт. ст., сосуд не разрушается.

Потенциальными осложнениями повышенного давления становятся инсульт, инфаркт или смерть, предупредили медики.

КОГДА НУЖНЫ ТАБЛЕТКИ?

Если давление превышает 140 на 90 мм рт. ст., то таблетки нужны всем пациентам обязательно. Если же показатель превышает 150 на 90 мм рт. ст., то требуется прием уже двух препаратов.

Однако при этом есть еще и так называемая "серая зона", когда можно обойтись и без лекарств. Почему она "серая"? Потому что тут возможно два варианта лечения. Первое – человек находится в группе риска по развитию осложнений гипертонической болезни. В этом случае требуется прием препаратов обязательно. Под "серой зоной" понимают, например, давление 131 на 81 мм рт. ст. Это уже все равно оценивается как гипертония, но еще можно попытаться справиться без лекарств.

К группе риска относятся:

- люди в возрасте 65 лет и старше;

- больные сахарным диабетом;
- больные с заболеваниями сердца;
- больные после инфаркта и инсульта;

- больные с заболеванием почек;
- больные с сердечной недостаточностью;

- больные, у которых из факторов риска присутствуют повышенные вес и уровень холестерина. У них риск получить сосудистую катастрофу в течение 10 лет выше на 10%.

Обойтись просто изменением жизни можно, если нет факторов риска. В этом случае борьбу с повышенным давлением начинают со следующих пунктов:

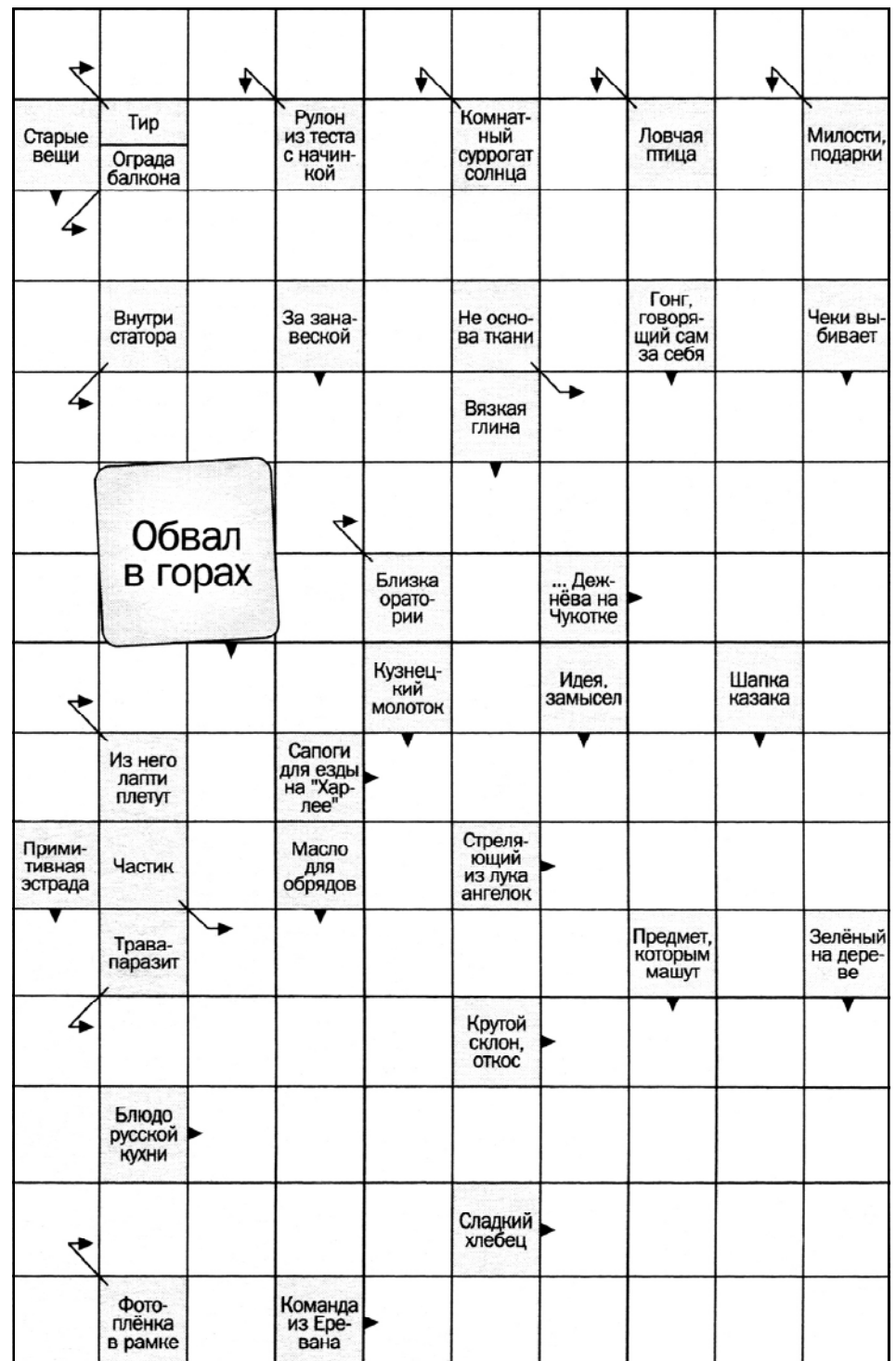
- снижение веса: минус 1 кг – это минус 1 мм рт. ст.
- исключение соли из рациона – минус 10 мм рт. ст.
- адекватная физическая нагрузка – минус 10-11 мм рт. ст.
- исключение алкоголя и курения – минус еще 4 мм рт. ст.

ХОДЬБА – САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЗ ВСЕХ СУЩЕСТВУЮЩИХ

Вы знали, что при ходьбе мы задействуем около 200 мышц? В группу работающих мышц входят абдоминальные мышцы (пресс, кор), ягодичная мускулатура, мышцы позвоночного, шейного, поясничного отдела, икроножные и бедренные мускулы.

Кроме этих мы еще тренируем самую главную и важную мышцу – сердце.

Регулярная ходьба снижает артериальное давление и вероятность развития инсульта на 20–40%.



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ОТ 6 АПРЕЛЯ

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

САД-ОГОРОД-ЦВЕТНИК

Важные дела в апреле

СМОРОДИНА. Обработать кусты от вредителей по раскрывшимся листьям. Это критически важно для роста и развития растения.

По молодым раскрывшимся листьям нужно опрыскивать кусты смородины от смородинной галлицы, почковой моли и крыжовниковой пяденицы. Для этого кусты обрабатывают Фуфаноном-Нова (13 мл на 10 л воды, две обработки с интервалом 14 дней) или Карбоцином (1 таб. на 10 л воды, 2 обработки с интервалом 14 дней).

Рекомендуется выполнять дело при температуре +10°C и выше. Проводится в абсолютно ясную и тихую погоду.

ДОМА – ВКУСНЕЕ

Грузинский суп из фасоли с овощами и рисом

Вкусный, ароматный, немного острый суп. Даже без мяса он получается наваристым и сытным. Остроту варьируйте с помощью уменьшения/увеличения количества аджики. Пусть суп настоится и станет еще вкуснее, так что готовьте побольше!

Белая фасоль – 300 г, круглый рис – 100 г, красный лук – 2 шт., морковь – 2 шт., томатная паста – 2 ст.л., лавровый лист – 3 шт., кинза – 1 пучок, топленое сливочное масло – 20 г, аджика и свежая зелень – по вкусу.

Лук, морковь и кинзу помойте. Лук порежьте полукольцами. Морковь натрите на крупной терке. Мелко порубите чеснок. Отварите до готовности рис (около 30 минут после закипания воды). Фасоль промойте до прозрачности воды.

В небольшую кастрюлю налейте 2 литра воды, добавьте фасоль и варите до готовности 1,5-2 часа (фасоль лучше замочить в холодной воде на 12 часов или на ночь).

На среднем огне разогрейте сковороду, растопите масло. Пережарьте морковь с луком до золотистости.

Добавьте томатную пасту, перемешайте.

Продолжайте жарить еще 2-3 минуты, помешивая. Снимите пережарку с огня.

К сварившейся фасоли добавьте рис, пережарку и чеснок.

Посолите, поперчите, киньте лавровый лист, добавьте аджику и порубленную кинзу. Потомите еще 5 минут. Суп готов!

Приятного аппетита!

ТЕЛЕПРОГРАММА

15–21 апреля

15 АПРЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ	
05.00 Телеканал "Доброе утро"	09.00 Вести Местное время
09.00 Новости	09.30 Утро России
09.20 "АнтиФейк" (16+)	09.55 О самом главном (12+)
10.00 "Жить здорово!" (16+)	11.00 Вести
10.50 Информационный канал (16+)	11.30 "60 минут" (12+)
12.00 Новости	14.00 Вести
12.15 Информационный канал (16+)	14.30 Вести Местное время
15.00 Новости	14.55 "Наши" (12+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)	16.00 Вести
16.05 "Мужское / Женское" (16+)	16.30 "Малахов" (16+)
17.00 Информационный канал (16+)	17.30 "60 минут" (12+)
18.00 Вечерние новости	20.00 Вести
18.30 Информационный канал (16+)	21.05 Вести Местное время
19.55 "Куклы наследника Тутти" (16+)	21.20 Т/с "Алла-такси" (16+)
21.00 "Время"	23.30 Вечер с В. Соловьёвым (12+)
22.00 Т/с "Такси под прикрытием" (16+)	02.05 Т/с "Тайны следствия" (16+)
23.00 "Большая игра" (16+)	03.45 Т/с "Версия" (16+)
00.00 Д/с "Обыкновенный фашизм-2". Фильм 1-й (18+)	
01.05 "Обязательно к прочтению" (16+)	НТВ
01.50 "Легкие деньги" (16+)	04.50 Т/с "Легавый" (16+)
02.35 "Психика" (16+)	06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)
03.00 Новости	08.00 "Сегодня"
03.05 "Свидетели Эйзенштейна" (16+)	08.25 Т/с "Пёс" (16+)
03.55 "Произвольная программа" (16+)	10.00 "Сегодня"
	10.35 Т/с "Пёс" (16+)
РОССИЯ 1	13.00 "Сегодня"
05.00 Утро России	13.25 "Чрезвычайное происшествие"
	14.00 "Место встречи"
	16.00 "Сегодня"
	16.45 "За гранью" (16+)

16 АПРЕЛЯ, ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ	
05.00 Телеканал "Доброе утро"	09.00 Вести Местное время
09.00 Новости	09.55 О самом главном (12+)
09.20 "АнтиФейк" (16+)	11.00 Вести
10.00 "Жить здорово!" (16+)	11.30, 17.30 "60 минут" (12+)
10.50 Информационный канал (16+)	14.00 Вести
12.00 Новости	14.30 Вести Местное время
12.15 Информационный канал (16+)	14.55 "Наши" (12+)
15.00 Новости	16.00 Вести
15.15 "Давай поженимся!" (16+)	16.30 "Малахов" (16+)
16.05 "Мужское / Женское" (16+)	20.00 Вести
17.00 Информационный канал (16+)	21.05 Вести Местное время
18.00 Вечерние новости	21.20 Т/с "Алла-такси" (16+)
18.30 Информационный канал (16+)	23.30 Вечер с В. Соловьёвым (12+)
19.55 "Куклы наследника Тутти" (16+)	02.05 Т/с "Тайны следствия" (16+)
21.00 "Время"	03.45 Т/с "Версия" (16+)
22.00 Т/с "Такси под прикрытием" (16+)	
23.00 "Большая игра" (16+)	НТВ
00.00 Д/ф "Золотой век". К 100-летию Зои Богуславской (12+)	04.50 Т/с "Легавый" (16+)
01.00 "Жизнь замечательных" (16+)	06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)
01.45 "Баден-Баден" (16+)	08.00, 10.00, 13.00 "Сегодня"
02.30 "Кот Шрёдингера" (16+)	08.25, 10.35 Т/с "Пёс" (16+)
03.00 Новости	13.25 "Чрезвычайное происшествие"
03.05 "Мелодии моей жизни" (16+)	14.00 "Место встречи"
03.55 "Триггеры" (16+)	16.00 "Сегодня"
	16.45 "За гранью" (16+)
РОССИЯ 1	17.50 "ДНК" (16+)
05.00, 09.30 Утро России	19.00 "Сегодня"
	20.00 Т/с "Горячая точка" (16+)
	23.00 Т/с "Слово пацана" (18+)
	00.00 "Сегодня"

17 АПРЕЛЯ, СРЕДА

ПЕРВЫЙ	
05.00 Телеканал "Доброе утро"	09.55 О самом главном (12+)
09.00 Новости	11.00 Вести
09.20 "АнтиФейк" (16+)	11.30 "60 минут" (12+)
10.00 "Жить здорово!" (16+)	14.00 Вести
10.50 Информационный канал (16+)	14.30 Вести Местное время
12.00 Новости	14.55 "Наши" (12+)
12.15 Информационный канал (16+)	16.00 Вести
15.00 Новости	16.30 "Малахов" (16+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)	17.30 "60 минут" (12+)
16.05 "Мужское / Женское" (16+)	20.00 Вести
17.00 Информационный канал (16+)	21.05 Вести Местное время
18.00 Вечерние новости	21.20 Т/с "Алла-такси" (16+)
18.30 Информационный канал (16+)	23.30 Вечер с В. Соловьёвым (12+)
19.55 "Куклы наследника Тутти" (16+)	02.05 Т/с "Тайны следствия" (16+)
21.00 "Время"	03.45 Т/с "Версия" (16+)
22.00 Т/с "Такси под прикрытием" (16+)	
23.00 "Большая игра" (16+)	НТВ
00.00 "Психика" (16+)	04.50 Т/с "Легавый" (16+)
00.45 "Драгоценные истории" (16+)	06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)
01.30 "Пусть не говорят, пусть читают" (16+)	08.00 "Сегодня"
02.15 "Обман веществ" (16+)	08.25 Т/с "Пёс" (16+)
03.00 Новости	10.00 "Сегодня"
03.05 "Легкие деньги" (16+)	10.35 Т/с "Пёс" (16+)
03.55 "Летописи конца времен" (16+)	13.00 "Сегодня"
	13.25 "Чрезвычайное происшествие"
РОССИЯ 1	14.00 "Место встречи"
05.00, 09.30 Утро России	16.00 "Сегодня"
09.00 Вести Местное время	16.45 "За гранью" (16+)
	17.50 "ДНК" (16+)
	19.00 "Сегодня"
	20.00 Т/с "Горячая точка" (16+)

18 АПРЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ	
05.00 Телеканал "Доброе утро"	14.00 Вести
09.00 Новости	14.30 Вести Местное время
09.20 "АнтиФейк" (16+)	14.55 "Наши" (12+)
10.00 "Жить здорово!" (16+)	16.00 Вести
10.50 Информационный канал (16+)	16.30 "Малахов" (16+)
12.00, 15.00, 03.00 Новости	17.30 "60 минут" (12+)
12.15 Информационный канал (16+)	20.00 Вести
15.15 "Давай поженимся!" (16+)	21.05 Вести Местное время
16.05 "Мужское / Женское" (16+)	21.20 Т/с "Алла-такси" (16+)
17.00 Информационный канал (16+)	23.30 Вечер с В. Соловьёвым (12+)
18.00 Вечерние новости	02.05 Т/с "Тайны следствия" (16+)
18.30 Информационный канал (16+)	03.45 Т/с "Версия" (16+)
19.55 "Куклы наследника Тутти" (16+)	
21.00 "Время"	НТВ
22.00 Т/с "Такси под прикрытием" (16+)	04.50 Т/с "Легавый" (16+)
23.00 "Большая игра". Спецвыпуск (16+)	06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)
00.10 Х/ф "ИВАН ГРОЗНЫЙ" (12+)	08.00 "Сегодня"
01.55 "Эйзенштейн 125" (16+)	08.25 Т/с "Пёс" (16+)
02.40 "Жизнь замечательных" (16+)	10.00 "Сегодня"
03.05 "Все хотят летать" (16+)	10.35 Т/с "Пёс" (16+)
03.55 "Триггеры" (16+)	13.00 "Сегодня"
	13.25 "Чрезвычайное происшествие"
РОССИЯ 1	14.00 "Место встречи"
05.00, 09.30 Утро России	16.00 "Сегодня"
09.00 Вести Местное время	16.45 "За гранью" (16+)
09.55 О самом главном (12+)	17.50 "ДНК" (16+)
11.00 Вести	19.00 "Сегодня"
11.30 "60 минут" (12+)	20.00 Т/с "Горячая точка" (16+)
	23.00 Т/с "Слово пацана. Кровь на асфальте" (18+)

17.50 "ДНК" (16+)
19.00 "Сегодня"
20.00 Т/с "Горячая точка" (16+)
23.00 Т/с "Слово пацана. Кровь на асфальте" (18+)
00.00 "Сегодня"
00.30 Т/с "Проспект обороны" (16+)

МАТЧ
06.00 Профилактика на канале с 06.00 до 10.00
10.00 Новости
10.05 Лица страны (12+)
10.25 Смешанные единоборства. UFC. Алекс Перейра против Джамала Хилла (16+)
11.35 Футбол. Российская Премьер-Лига. Обзор тура (6+)
12.35 Специальный репортаж (12+)
12.55 Новости
13.00 "Есть тема!"
14.25 Фрирайд. Мировой тур (6+)
14.55 Новости
15.00 "Громко"
15.55 Товарищеский матч. Россия – Сербия. Футзал
17.50 Новости
17.55 Плавание. Чемпионат России
20.20 Д/ф "Владимир Сальников. Не надо спорить с тренером" (12+)
21.25 Все на Матч!
21.40 Футбол. "Аталанта" – "Верона". Чемпионат Италии
23.45 Все на Матч!

00.30 Т/с "Проспект обороны" (16+)

МАТЧ
06.00 "Игра миллионов" (12+)
06.30 "Наши иностранцы" (12+)
07.00 Новости
07.05 Все на Матч!
10.00 Новости
10.05 Специальный репортаж (12+)
10.25, 10.55 Профессиональный бокс (16+)
11.35 Еврофутбол. Обзор (6+)
12.35 Специальный репортаж (12+)
12.55 Новости
13.00 "Есть тема!"
14.25 География спорта (12+)
14.55 Новости
15.00 "Игра миллионов" (12+)
15.30 Все на Матч!
16.35 Д/ф "Новак Джокович. Только победы" (12+)
17.50 Новости
17.55 Плавание. Чемпионат России
19.00 Футбол. ЦСКА – "Балтика" (Калининградская область). Кубок России. 1/2 финала
21.40 Футбол. "Барселона" (Испания) – ПСЖ (Франция). Лига чемпионов. 1/4 финала
00.00 Все на Матч!
01.15 Футбол. "Боруссия" (Дортмунд, Германия) – "Атлетико" (Испания). Лига чемпионов. 1/4 финала (6+)

23.00 Т/с "Слово пацана" (18+)
00.00 "Сегодня"
00.30 Т/с "Проспект обороны" (16+)

МАТЧ
06.00 "Игра миллионов" (12+)
06.30 География спорта (12+)
07.00 Новости
07.05 Все на Матч!
10.00 Новости
10.05 Специальный репортаж (12+)
10.25 Профессиональный бокс. Д. Лебедев – П. Колодзей (16+)
10.45 Профессиональный бокс. А. Поветкин – М. Чарр (16+)
11.35 Футбол. Лига чемпионов. Обзор (6+)
12.35 Специальный репортаж (12+)
12.55 Новости
13.00 "Есть тема!"
14.25 "Вид сверху" (12+)
14.55 Новости
15.00 "Игра миллионов" (12+)
15.30 Все на Матч!
16.30 Футбол. "Оренбург" – "Динамо" (Москва). Кубок России. 1/2 финала
19.00 Футбол. "Зенит" (Санкт-Петербург) – "Спартак" (Москва). Кубок России. 1/2 финала
21.40 Футбол. "Манчестер Сити" (Англия) – "Реал" (Мадрид, Испания). Лига чемпионов. 1/4 финала
00.00 Все на Матч!
01.15 Футбол. "Бавария" (Германия) –

00.55 Футбол. "Боруссия" (Мёнхенгладбах) – "Боруссия" (Дортмунд). Чемпионат Германии (6+)
02.55 Новости (0+)
03.00 Футбол. "Байер" – "Вердер". Чемпионат Германии (6+)
05.00 Академическая гребля. Кубок мира (0+)

МИР
10.00, 13.00, 14.00, 14.30, 16.00, 16.30, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Новости
10.15 "Евразия. Регионы" (12+)
10.25 "Белорусский стандарт" (12+)
10.35, 12.00 Сегодня в содружестве (16+)
10.45 "Чемпионы Евразии" (12+)
11.00 Итоговая программа "Вместе" (16+)
12.10 "Евразия. Дословно" (12+)
12.30 "Исторический детектив" (16+)
13.15 "Куль личности" (12+)
13.35 Сегодня в содружестве (16+)
13.45 "Наши иностранцы" (12+)
13.55, 15.55 "Евразия. Культурно" (12+)
14.15 "Вместе выгодно" (12+)
15.00 Сегодня в содружестве (16+)
15.10 Мир. Мнение (12+)
15.20 "5 причин поехать в..." (12+)
15.35 Спецпроект "Все для людей" (12+)
16.15 "Евразия. Регионы" (12+)
17.00 "Новости 1 КБР" (16+)

03.15 Новости (0+)
03.20 Прыжки на батуте и акробатической дорожке. ЧР (6+)
05.00 Академическая гребля. КМ (0+)

МИР
06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+)
06.10 "Жашауну бетлери" (балк.) (12+)
06.40 "Время спорта". ФК "Нальчан-ка" (12+)
07.10 К Дню Великой победы! "Золотые звезды Кабардино-Балкарии". Герой Советского Союза С.Я. Мурузов (12+)
07.15 "Большое кино" (12+)
07.30 "Жьэулаушхэ" (каб.) (12+)
08.10 "Къэфаклуэхэр" (каб.) (12+)
08.50 "Дыгъэщызэ" (каб.) (12+)
09.00, 10.00, 11.00, 11.30, 13.00, 14.00, 14.30, 16.00, 16.30, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Новости
09.15, 13.15, 23.15 "Евразия. Дословно" (12+)
09.30, 13.45, 05.45 "Евразия. Регионы" (12+)
09.45, 15.45, 00.45 "Не фантастика" (12+)
10.15, 00.15 "Вместе выгодно" (12+)
10.25, 00.30 "5 причин поехать в..." (12+)
10.35, 12.00, 13.35 Сегодня в содружестве (16+)

"Арсенал" (Англия). Лига чемпионов. 1/4 финала (6+)
03.15 Новости (0+)
03.20 Плавание. ЧР (0+)
05.00 Д/ф "Владимир Сальников. не надо спорить с тренером" (12+)

МИР
06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+)
06.10 К Дню Великой победы! "Золотые звезды Кабардино-Балкарии". Герой Советского Союза Г. Вороченко (12+)
06.20 "Жыр салам" (балк.) (12+)
07.10 "Таим-аут". Спортивный вестник (12+)
07.25 "Это надо знать". Медицинский вестник. К Международному Дню голоса (12+)
07.55 "Путевые заметки". Шадхурей (12+)
08.10 "Усыгъэ" (каб.) (12+)
08.20 "Узэрэпщызэ" (каб.) (12+)
08.35 "Гушыгъалъ" (каб.) (12+)
09.15, 02.30 Спецпроект "Все для людей" (12+)
09.45, 16.15, 22.30, 01.30, 05.45 "Вместе выгодно" (12+)
09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 23.55, 01.55, 03.55, 05.55 "Евразия. Культурно" (12+)
10.00, 11.00, 11.30, 13.00, 14.00, 14.30, 16.00, 16.30, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Новости

"Байер" (Германия). Лига Европы. 1/4 финала (6+)
03.15 Новости (0+)
03.20 Плавание. ЧР (0+)
05.00 "Вы это видели" (12+)

МИР
06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+)
06.10 "Актуальная тема" (16+)
06.20 "Ретроспектива". "Аргуданский маяк". Герой Социалистического Труда Камбулат Тарчоков (12+)
06.30 "Спорт майдан" (балк.) (12+)
07.10 "Сайламала" (балк.) (12+)
07.30 "Никто кроме нас". Общественный деятель, волонтер Сергей Ичетовкин (12+)
08.10 "Шанхабзэм и лъагаплэхэр" (каб.) (12+)
08.40 "Фэр папцыз" (каб.) (12+)
09.20 "Узэрэпщызэ" (каб.) (12+)
09.45, 15.45 "Наши иностранцы" (12+)
09.55, 11.55, 15.55, 23.55, 01.55, 03.55, 05.55 "Евразия. Культурно" (12+)
10.00, 11.00, 11.30, 13.00, 14.00, 14.30, 16.00, 16.30, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Новости
10.15, 15.35, 22.30, 02.30, 03.45, 05.45 "Специальный репортаж" (12+)
10.25, 15.20, 01.15 "Евразия. Регионы" (12+)

17.10 "Билляча". Познавательно-развлекательная для детей (балк.) (6+)
17.45 "Большое кино" (12+)
18.00 "Время спорта". ФК "Нальчан-ка" (12+)

18.20 "Къэфаклуэхэр" (каб.) (12+)
19.00 "Жьэулаушхэ" (каб.) (12+)
19.30 "Новости 1 КБР" (16+)
19.50 "Жашауну бетлери" (балк.) (12+)
20.20 "Будущее – в настоящем" (12+)
21.00 "Ди къежып лэ" (каб.) (12+)
21.40 "Новости 1 КБР" (16+)
22.15 "Не фантастика" (12+)
22.30 Спецпроект "Все для людей" (12+)
23.15 "Исторический детектив" (16+)
23.45, 00.45, 02.15, 03.15 Мир. Мнение (12+)
23.55, 01.55 "Евразия. Культурно" (12+)
00.15, 04.45 "Евразия. Регионы" (12+)
00.30 "Сделано в содружестве" (12+)
01.15 "Специальный репортаж" (12+)
01.30 "Белорусский стандарт" (12+)
01.45 "Наши иностранцы" (12+)
02.30 "Рожденные в СССР" (16+)
03.30 "Сделано в содружестве" (12+)
03.45 "Куль личности" (12+)
03.55 "Евразия. Культурно" (12+)
04.15 "5 причин поехать в..." (12+)
04.30 "Вместе выгодно" (12+)
05.15 Мир. Мнение (12+)
05.30 "Белорусский стандарт" (12+)
05.45 "Чемпионы Евразии" (12+)
05.55 "Евразия. Культурно" (12+)

10.45, 23.30 "Белорусский стандарт" (12+)
10.55, 12.55, 14.55, 16.55, 22.55, 00.55, 02.55, 04.55, 05.55 "Евразия. Культурно" (12+)
11.15, 15.20, 04.30 "Специальный репортаж" (12+)
12.10, 03.30 Спецпроект "Все для людей" (12+)
12.30, 15.30, 01.15, 04.45 "Сделано в содружестве" (12+)
12.45, 22.30, 02.30, 05.30 "Наши иностранцы" (12+)
14.15, 15.10, 22.15, 23.45, 02.15, 03.15, 05.15 Мир. Мнение (12+)
16.15, 04.15 "Чемпионы Евразии" (12+)
15.00 Сегодня в содружестве (16+)
17.00, 19.30, 21.40 "Новости 1 КБР" (16+)
17.15 "Жыр садам" (балк.) (12+)
17.55 "Таула бла таулаула" (балк.) (12+)
18.15 "Таим-аут". Спортивный вестник (12+)
18.30 "Это надо знать". Медицинский вестник. К Международному Дню голоса (12+)
19.00 "Парламентский час" (12+)
19.50 "Дружба длиною в жизнь". Записки Мирзоев (12+)
20.50 "Усыгъэ" (каб.) (12+)
21.05 "Тхылыщызэ". Адыгские историко-эпические песни и предания (каб.) (12+)
22.45, 02.45 "Куль личности" (12+)
01.30 "Исторический детектив" (16+)

Новости
10.15, 04.30 "Исторический детектив" (16+)
10.40, 12.00, 13.35, 15.00 Сегодня в содружестве (16+)
10.45, 23.30, 01.45, 03.45 "Специальный репортаж" (12+)
11.15, 23.15, 03.30 "5 причин поехать в..." (12+)
12.10, 22.45 "Евразия. Дословно" (12+)
12.30, 15.45, 04.15 "Евразия. Регионы" (12+)
12.45, 00.15 "Чемпионы Евразии" (12+)
13.15 "Куль личности" (12+)
13.45 "Сделано в содружестве" (12+)
14.15, 01.15 "Не фантастика" (12+)
15.10, 22.15, 23.45, 00.45, 02.15, 03.15, 05.15 Мир. Мнение (12+)
15.20, 00.30 "Наши иностранцы" (12+)
15.30 "Белорусский стандарт" (12+)
17.00, 19.30, 21.40 "Новости 1 КБР" (16+)
17.10 "Спорт майдан" (балк.) (12+)
17.40 "Ана тил" (балк.) (12+)
18.15 "Киновечер" (12+)
18.50 "Фэр папцыз" (каб.) (12+)
19.45 "Сайламала" (балк.) (12+)
20.05 "Никто кроме нас". Общественный деятель, волонтер Сергей Ичетовкин (12+)
20.35 "Узэрэпщызэ". Поэт-песенник Светлана Урусова (каб. яз) (12+)
21.00 "Шанхабзэм и лъагаплэхэр" (каб.) (12+)
21.30 "Актуальная тема" (16+)
05.30 "Специальный репортаж" (12+)

10.35, 12.00, 13.40, 15.00 Сегодня в содружестве (16+)
10.45, 01.45, 05.30 "Сделано в содружестве" (12+)
11.15, 23.

19 АПРЕЛЯ, ПЯТНИЦА

ПЕРВЫЙ	14.00 Вести 14.30 Вести Местное время 14.55 Судьба человека (12+) 16.00 Вести 16.30 Прямой эфир (16+) 17.30 "60 минут" (12+) 20.00 Вести 21.15 Вести Местное время 21.30 "Удивительные люди. Новый сезон" (12+)	05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00, 12.00, 15.00 Новости 09.20 "Антифейк" (16+) 10.00 "Жить здорово!" (16+) 10.50, 12.15 Информационный канал (16+) 15.15 "Давай поженимся!" (16+) 16.05 "Мужское / Женское" (16+) 17.00 Информационный канал (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 "Человек и закон" (16+) 19.45 "Поле чудес" (16+) 21.00 "Время 21.45 "Голос". Новый сезон (12+) 23.50 "Матадор" (16+) 01.20 "Не лыком шиты" (16+) 02.05 "Неформат" (16+) 02.50 "Психика" (16+) 03.35 "Обязательно к прочтению" (16+) 04.20 "Обман веществ" (16+) 05.05 "Мелодии моей жизни" (16+)
РОССИЯ 1	05.00, 09.30 Утро России 09.00 Вести Местное время 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 "60 минут" (12+)	23.55 Х/Ф "ТАРАС БУЛЬБА" (16+) 02.00 Открытие Московского Международного кинофестиваля 03.15 Т/с "Версия" (16+)
	НТВ 04.50 Т/с "Легаый" (16+) 06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+) 08.00 "Сегодня" 08.25, 10.35 Т/с "Пёс" (16+) 10.00, 13.00 "Сегодня" 13.25 "Чрезвычайное происшествие" 14.00 "Место встречи" 16.00 "Сегодня" 16.50 "ДНК" (16+) 17.55 "Жди меня" (12+) 19.00 "Сегодня" 20.00 Т/с "Горячая точка" (16+) 23.15 "Своя правда" (16+) 01.10 "Квартирный вопрос" (0+)	

20 АПРЕЛЯ, СУББОТА

ПЕРВЫЙ	08.20 Местное время. Суббота 08.35 "По секрету всему свету" 09.00 "Формула еды" (12+) 09.25 "Пятеро на одного" 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.50 "В кругу друзей" 12.50 "Доктор Мясников" (12+) 14.00 Вести 14.50 "Парад юмора" (16+) 17.00 Вести 17.50 "Привет, Андрей!" (12+) 20.00 Вести 21.00 Х/Ф "ПОЛЕВЫХ ЦВЕТОВ БУКЕТ" (16+) 00.35 Х/Ф "ИДЕАЛЬНЫЙ БРАК" (16+) 04.10 Х/Ф "МУЖ СЧАСТЛИВОЙ ЖЕНЩИНЫ" (16+)	06.00 "Доброе утро. Суббота" 09.00 "Умницы и умники" (12+) 09.45 "Слово пастыря" (0+) 10.00 Новости 10.15 "Наше всё" (12+) 11.05 "Проют" (0+) 12.00 Новости 12.15 "Поехали!" (12+) 13.10 Х/Ф "ШИРЛИ-МЫРЛИ" (16+) 15.50 Д/ф "Ералаш". Детство строгого режима" (12+) 16.50 "Я люблю мою страну" (0+) 18.00 Вечерние новости 18.20 "Эксклюзив" (16+) 19.10 Д/ф "Золотой век Зои Богуславской" (12+) 20.05 "Кто хочет стать миллионером?" (12+) 21.00 "Время" 21.35 "КВН". Высшая лига (16+) 23.50 Д/ф "Мечта Робина" (18+) 01.20 "Смотр" (0+) 02.00 "Обязательно к прочтению" (16+) 02.45 "Кот Шрёдингера" (16+) 03.30 "Театральный подкаст" (16+) 04.15 "Драгоценные истории" (16+) 05.00 "Свидетели Эйзенштейна" (16+)
РОССИЯ 1	05.00 Утро России Суббота 08.00 Вести Местное время	

21 АПРЕЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПЕРВЫЙ	08.00 (16+) 08.35 Местное время. Воскресенье 09.25 Утренняя почта 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 12.00 Большие перемены 13.00 Х/Ф "С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ" (16+) 17.00 Вести 17.50 "Песни от всей души" (12+) 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер (12+) 01.05 Х/Ф "НЕСМЕШНАЯ ЛЮБОВЬ" (16+)	06.00, 10.00 Новости 06.10 "Обман веществ" (16+) 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+) 07.40 "Часовой" (12+) 08.10 "Здоровье" (16+) 09.20 "Мечталлион" (12+) 09.40 "Непутевые заметки" (12+) 10.15 "Играем свадьбу!" (12+) 11.05 "Жизнь других" (12+) 12.00 Новости 12.15 "Повара на колесах" (12+) 13.10 "Видели видео?" (0+) 14.00 Х/Ф "ВОР" (16+) 15.50 "Как Хрущёв Крым сдавал" (16+) 17.15 "Глобальное большинство" (16+) 18.00 Вечерние новости 19.00 "Три аккорда". Новый сезон (16+) 21.00 "Время" 23.00 "Что? Где? Когда?" (16+) 00.10 "Креативные индустрии" (16+) 00.55 "Гори огнем!" (18+) 01.40 "Не лыком шиты" (16+) 02.25 "Баден-Баден" (16+) 03.10 "Произвольная программа" (16+) 03.55 "Неформат" (16+) 04.30 "Жизнь замечательных" (16+)
РОССИЯ 1	06.05 Х/Ф "НЕСМЕШНАЯ ЛЮБОВЬ"	

02.10 Т/с "Агентство скрытых камер" (16+) 03.10 Х/Ф "ЛЮБОВЬ ПОД ГРИФОМ "СОВЕРШЕННО СЕКРЕТНО" (16+)	02.45 "Рецептура" (6+) 03.15 Новости (0+) 03.20 Плавание. ЧР (0+) 05.00 Дзюдо. Первенство России (12+)	дружестве (16+) 10.45, 23.15, 03.30 "Наши иностранцы" (12+) 10.55, 12.55, 14.55, 16.55, 22.55, 00.55, 02.55, 04.55 "Евразия. Культурно" (12+) 12.10, 22.45, 02.45 "Евразия. Дословно" (12+) 12.30, 23.30, 05.45 "Чемпионы Евразии" (12+) 12.45, 04.45 "Евразия. Регионы" (12+) 13.15 "Культь личности" (12+) 14.15, 22.15, 23.45, 02.15, 03.15 Мир. Мнение (12+) 15.10, 00.45, 05.30 "Не фантастика" (12+) 15.30, 22.30, 02.30 "5 причин поехать в..." (12+) 17.00, 19.30, 21.40 "Новости 1 КБР" (16+) 17.15 "Душевное прошлое" (12+) 17.55 "Илму" (балк.) (12+) 18.50 "Пушынэ лэпэр льяльзэ" (каб.) (12+) 19.45 "Ракурс". Выставка картин Ольги Чернощековой (12+) 20.00 "Это надо знать". Медицинский вестник. Психологическое здоровье человека (12+) 20.35 "Усыгъэм гъунэ илэкъым" (каб.) (12+) 21.00 "У моста". Худрук Пермского театра С. Федотов (12+) 01.30 "Исторический детектив" (16+) 04.30 "Все как у людей" (6+) 05.15 "Легенды Центральной Азии" (12+)
МАТЧ 06.00 "Игра миллионов" (12+) 06.30 "Большой хоккей" (12+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 10.00 Новости 10.05 Небесная грация (0+) 10.25 Профессиональный бокс (16+) 11.35 Футбол. Еврокубки. Обзор (6+) 12.35 Лица страны (12+) 12.55 Новости 13.00 "Есть тема!" 14.25 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. "Крепость Грозная" (6+) 14.55 Новости 15.00 "Игра миллионов" (12+) 15.30 Все на Матч! 16.30 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Кубок Гагарина 19.30 Футбол. Еврокубки. Обзор (6+) 20.30 Все на Матч! 21.15 Смешанные единоборства. АСА. Олег Борисов против Павла Витрука 23.55 Все на Матч! 00.55 "Формула-1. Гаснут огни" (12+) 01.25 Самбо. Гран-при (12+)	МИР 06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+) 06.10 "Служба 02" сообщает" (16+) 06.20 "Ууаз". Духовно-религиозная (балк.) (12+) 06.50 "Назмилу арбазым" (балк.) (12+) 07.10 "Зыужыныгъэм и гъуэгуикъ" Национальные проекты КБР (каб.) (12+) 07.35 "Фым телэкъэн". Ветеран труда Рита Бориева (каб.) (12+) 08.10 "Къэкиуэным телажъэ" (каб.) (12+) 08.40 "Лица спорта". Чемпион России по дзюдо Залим Гаданов (12+) 09.30, 15.45, 03.45 "Вместе выгодно" (12+) 09.45, 11.15, 16.15, 00.15 "Специальный репортаж" (12+) 10.00, 11.00, 11.30, 13.00, 14.00, 14.30, 16.00, 16.30, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Новости 10.15, 13.45, 01.15, 04.15 "Сделано в содружестве" (12+) 10.25, 00.30 "Белорусский стандарт" (12+) 10.35, 12.00, 13.30, 15.00 Сегодня в со-	11.45, 02.45 "Не фантастика" (12+) 12.15, 22.45 "Культь личности" (12+) 12.30, 15.45, 22.30, 23.45, 02.15 "Специальный репортаж" (12+) 12.55, 15.55, 23.35 "Евразия. Культурно" (12+) 13.15 "Евразия. Дословно" (12+) 14.15, 00.15, 03.45 "Сделано в содружестве" (12+) 15.30, 22.15, 04.15 "Евразия. Регионы" (12+) 16.15, 23.30, 02.30 "Белорусский стандарт" (12+) 17.00 "О земном и о небесном" (12+) 17.20 "Албар". Скульптор Тахир Черкесов (балк.) (12+) 18.00 "Заман бизни сайлагъанды" (балк.) (12+) 18.45 "Ыйык" (балк.) (16+) 19.00 "Классика для всех" (12+) 19.10 Спектакль "Юнона и Авось". "У Моста" (12+) 19.55 "Ди пщэфлэпэм" (каб.) (12+) 20.40 "Гъуазэ" (каб.) (12+) 21.10 "Уэрэдыр фэепль мыкыуэдыжц". Памяти Билыла Каширгова (каб.) (12+) 21.40 "Республикэм щыхъыбархэр" (каб.) (16+) 23.15, 03.15 "Легенды Центральной Азии" (12+) 01.30 "5 причин поехать в..." (12+) 01.45 "Евразия. Дословно" (12+) 01.55 "Евразия. Культурно" (12+) 03.30 "Специальный репортаж" (12+) 03.55 "Евразия. Культурно" (12+) 04.30 "Наше кино" (16+) 05.30 "Все как у людей" (6+)

16.20 ЧП. Расследование (16+) 17.00 "Следствие вели..." (16+) 19.00 "Центральное телевидение" 20.20 "Ты не поверишь!" (16+) 21.20 "Звезды" (16+) 23.10 "Международная пилорама" (18+) 00.00 "Захар Прилепин. Уроки русского" (12+) 00.40 Квартирник НТВ (16+) 02.00 "Дачный ответ" (0+) 02.50 Т/с "Агентство скрытых камер" (16+) 03.20 Х/Ф "ЛЮБОВЬ ПОД ГРИФОМ "СОВЕРШЕННО СЕКРЕТНО"-2" (16+)	21.45 Профессиональная Премьер-Лига ставок. Ночь чемпионов IBA 23.55 Все на Матч! 00.55 Футбол. "Айнтрахт" (Франкфурт) – "Аугсбург". Чемпионат Германии (6+) 02.55 Небесная грация (0+) 03.15 Новости (0+) 03.20 Плавание. Чемпионат России. Трансляция из Казани (0+) 05.00 Дзюдо. Первенство России (12+)	02.55 "Илму" (балк.) (12+) 06.55 "Это надо знать" (12+) 07.30 "У моста". Худрук Пермского театра С. Федотов (12+) 08.10 "Пушынэ лэпэр льяльзэ" (каб.) (12+) 08.55 "Усыгъэм гъунэ илэкъым" (каб.) (12+) 09.20 "Сабийгъэуфлэ". Передача для детей (каб.) (6+) 09.30, 14.45, 00.30, 05.45 "Наши иностранцы" (12+) 09.45, 12.45, 16.45, 01.15 "Вместе выгодно" (12+) 10.00, 11.00, 11.30, 12.00, 13.00, 14.00, 14.30, 15.00, 16.00, 16.30, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Новости 10.15, 13.30 "Наше кино" (16+) 10.45, 15.15 "5 причин поехать в..." (12+) 11.15, 00.45, 05.15 "Чемпионы Евразии" (12+)
МАТЧ 06.00 Профессиональный бокс. Ночь чемпионов IBA. Артем Сусленков против Майкла Хантера (16+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 10.05 Новости 10.10 Д/ф "Лионель Месси. Величайший" (12+) 11.25 Футбол. "Тюмень" – "Нефтехимик" (Нижнекамск). Первая Лига 13.30 Все на Матч! 13.45 Футбол. "Рубин" (Казань) – "Локомотив" (Москва). Российская Премьер-Лига 16.00 Все на Матч! 16.25 Волейбол. Чемпионат России. Рарі Суперлига. Женщины 18.30 Все на Матч! 19.00 Футбол. ЦСКА – "Ахмат" (Гроз-		

16.20 Человек в праве (16+) 17.00 "Следствие вели..." (16+) 18.00 "Новые русские сенсации" (16+) 19.00 "Итоги недели" 20.20 "Маска". Новый сезон (12+) 00.00 "Звезды сошлись" (16+) 01.35 "Основано на реальных событиях" (16+) 03.10 Х/Ф "ЛЮБОВЬ ПОД ГРИФОМ "СОВЕРШЕННО СЕКРЕТНО"-3" (16+)	00.25 Футбол. "Журнал Лиги чемпионов" (6+) 00.55 Футбол. "Унион" – "Бавария". Чемпионат Германии (6+) 02.55 Лица страны (12+) 03.15 Новости (0+) 03.20 Лёгкая атлетика. Мировой континентальный тур (6+) 05.00 Дзюдо. Первенство России (12+)	12.30, 16.15, 23.45 "Сделано в содружестве" (12+) 13.30, 22.55, 00.30, 03.55 "Евразия. культурно" (12+) 14.15 "Чемпионы Евразии" (12+) 14.45, 04.30 "Не фантастика" (12+) 15.15 "Наше кино" (16+) 15.45, 00.15, 03.45 "5 причин поехать в..." (12+) 16.45, 23.15, 03.30 "Евразия. Регионы" (12+) 17.00 "Дамхана" (балк.) (12+) 17.30 "Езден адет" (балк.) (12+) 18.10 "Шлалэгъуалэр мэгушылэ" (каб.) (12+) 18.25 "Золотые звезды Кабардино-Балкарии". Герой Советского Союза Н. Диденко (12+) 18.35 "Литературные чтения". Народный артист КБР и заслуженная артистка РСФСР Куна Жакмухова (12+) 18.50 "Знать и не забыть" (12+) 19.10 Спектакль "Юнона и Авось". "У Моста" (12+) 20.05 "Анэдэлъхубзэ" (каб.) (12+) 20.45 "Сценэм кыхуигъэщца". Аслан Мамиев (каб.) (12+) 21.30 "Республика: карта недели" (16+) 22.45 "Евразия. Дословно" (12+) 00.45 "Вместе выгодно" (12+) 01.15 "Чемпионы Евразии" (12+) 01.30 "Наше кино" (16+) 02.15 "Наши иностранцы" (12+) 04.15 "Легенды Центральной Азии" (12+)
МАТЧ 06.00 Профессиональный бокс. Тим Цзю против Карлоса Окампо (16+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 10.05 Новости 10.10 Д/ф "Дэвид Бекхэм. Одиозный" (12+) 11.40 Матч! Парад (6+) 12.10 "Вы это видели" (12+) 13.00 Новости 13.05 Все на Матч! 13.55 Мини-футбол. "Торпедо" (Нижний Новгород) – "Ухта". Чемпионат России. Суперлига 15.50 Все на Матч! 16.30 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. Кубок Гагарина 19.30 Все на Матч! 20.15 Футбол. "Ростов" (Ростов-на-Дону) – "Спартак" (Москва). РПЛ 22.30 "После футбола" 23.40 Все на Матч!		

Редакция не занимается составлением программ и не несет ответственности за несовпадения

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Всемирный день авиации и космонавтики

12 апреля знаменательная дата – в этот день в 1961 году космонавт Юрий Гагарин впервые совершил полёт в космос. Для того, чтобы это событие состоялось, наши земляки Тимур Магометович Энеев и Людмила Джамбулатовна Ашхотова внесли большой вклад. Рассказываем вам об этом важном событии...

В ЭТОТ день в 1961 году Юрий Гагарин на корабле «Восток» совершил первый в истории человечества космический полёт.

Вклад в освоение космоса внесли и представители Кабардино-Балкарии Тимур Магометович Энеев и Людмила Джамбулатовна Ашхотова.

Тимур Энеев рассчитал орбиту первого искусственного спутника Земли и траекторию при спуске корабля с орбиты.

Людмила Ашхотова вместе с коллегами разработала сбалансированное питание для космонавтов, наладила комфортный тепловой режим и много другого.

Этими изобретениями до сих пор пользуется Международная космическая станция.

ПОГОДА НА НЕДЕЛЮ

15 АПРЕЛЯ	16 АПРЕЛЯ	17 АПРЕЛЯ	18 АПРЕЛЯ	19 АПРЕЛЯ	20 АПРЕЛЯ	21 АПРЕЛЯ
переменная облачность	переменная облачность	ясно	переменная облачность	переменная облачность	небольшой дождь	переменная облачность
+21° +10°	+25° +12°	+27° +13°	+28° +14°	+27° +14°	+20° +10°	+17° +9°

ДЫЗЫХУЭКИУЭ ТХЪЭМАХУЭМ И НЭМЭЗ ЩЫГЪУЭХЭР

Бжыгъэ	Махуэ	Фаджр	Шурук	Зухр	Аср Икнды	Магриб	Иша
15.04.2024	блыщхэ	03:51	05:21	12:16	16:00	18:53	20:33
16.04.2024	гъубж	03:50	05:20	12:16	16:00	18:54	20:34
17.04.2024	бэрэжьей	03:48	05:18	12:15	16:01	18:56	20:36
18.04.2024	махуэку	03:46	05:16	12:15	16:01	18:57	20:37
19.04.2024	мэрем	03:45	05:15	12:15	16:02	18:58	20:38
20.04.2024	щэбэт	03:43	05:13	12:15	16:02	18:59	20:39
21.04.2024	тхъэмахуэ	03:42	05:12	12:14	16:02	19:00	20:40

yandex.ru

БЕЗОПАСНОСТЬ

В случае террористических актов

Правила и порядок поведения при угрозе теракта

ЕСЛИ угроза взрыва застала Вас в помещении, опасайтесь падения штукатурки, арматуры, шкафов, полок. Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников.

Находясь на улице, отбегите на ее середину, на площадь, пустырь – подальше от зданий и сооружений, столбов и линий электропередачи.

Если Вас заблаговременно оповестили об угрозе, прежде чем покинуть жилище или рабочее место, отключите электричество, газ. Возьмите необходимые вещи и документы, запас продуктов и медикаментов.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УГРОЗЕ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ

1. Будьте предельно внимательны к окружающим Вас подозрительным предметам. Не прикасайтесь к ним. О данных предметах сообщите компетентным органам.

Если Вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она или кто мог ее оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту).

Если Вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома – опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен, немедленно сообщите о находке в Ваше отделение милиции.

Если Вы обнаружили подозрительный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации. Во всех перечисленных случаях:

- не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку;
- зафиксируйте время обнаружения находки;
- постарайтесь сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от опасной находки;
- обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы. Помните: Вы являетесь самым важным очевидцем.

Помните: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение.

В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

Родители! Вы отвечаете за жизнь и здоровье Ваших детей.

Разъясните детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность. Еще раз напоминаем:

Не предпринимайте самостоятельно никаких действий со взрывными устройствами или предметами, похожими на взрывное устройство – это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям!

2. В любой обстановке не паникуйте, не теряйте присутствия духа. О полученной информации сообщите своим соседям, родственникам, при необходимости и возможности окажите помощь пострадавшим.

3. Если есть возможность, отправьтесь с детьми и престарелыми родственниками на несколько дней на дачу, в деревню, к родственникам за город.

4. При получении информации об угрозе террористического акта обезопасьте свое жилище:

- уберите пожароопасные предметы – старые запасы красок, лаков, бензина и т.п.;
- уберите с окон горшки с цветами (поставьте их на пол);
- выключите газ, потушите огонь в печах, каминах;
- подготовьте аварийные источники освещения (фонари и т. п.);
- создайте запас медикаментов и 2-3-суточный запас питьевой воды и питания;
- задерните шторы на окнах – это защитит Вас от повреждения осколками стекла.

5. Сложите в сумку необходимые Вам документы, вещи, деньги для случая экстренной эвакуации.

Получив сообщения от представителей властей или правоохранительных

Каждый гражданин, оказавшись в районе чрезвычайной ситуации (ЧС), обязан проявлять самообладание, личным примером воздействовать на окружающих, а при необходимости пресекать случаи грабежей, мародерства и другие нарушения законности.

Оказав первую помощь членам семьи, окружающим и самому себе, гражданин должен принять участие в ликвидации последствий чрезвычайной ситуации, используя для этого личный транспорт, инструмент, медикаменты, перевязочный материал и т. п.

Террористы могут установить взрывные устройства в самых неожиданных местах: подвалах, арендуемых помещениях, снимаемых квартирах, припаркованных автомобилях и т. п. В настоящее время могут использоваться как промышленные, так и самодельные взрывные устройства.

Помните: правильные и грамотные действия помогут сохранить Вашу жизнь и жизнь Ваших близких.



Взрывные устройства чаще всего маскируют под:

органов о начале эвакуации, соблюдая спокойствие и четко выполняйте их команды.

Если Вы находитесь в квартире, выполните следующие действия:

- возьмите личные документы, деньги и ценности;
- отключите электричество, воду и газ;
- окажите помощь в эвакуации пожилых и тяжело больных людей;
- обязательно закройте входную дверь на замок – это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров.

Не допускайте паники, истерик и спешки. Помещение покидайте организованно. Возвращение в покинутое помещение осуществляйте только после получения разрешения ответственных лиц. Помните, что от согласованности и четкости Ваших действий будет зависеть жизнь и здоровье многих людей.

6. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом.

7. Отложите посещение общественных мест.

8. Окажите психологическую поддержку старым людям, больным, детям.

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВЗРЫВООПАСНОГО ПРЕДМЕТА

Об опасности взрыва можно судить по следующим признакам:

- наличие неизвестного свертка или какой-либо детали в машине, на лестнице, в квартире и т. д.;
- натянута проволока, шнур;
- провода или изолирующая лента, свисающая из-под машины;
- чужая сумка, портфель, коробка, какой-либо предмет, обнаруженный в машине, у дверей квартиры, в метро, в поезде.

Заметив взрывоопасный предмет (самодельное взрывное устройство, гранату, снаряд, бомбу и т. п.), не подходите близко к нему, немедленно сообщите о находке в полицию, не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету и обезвреживать его.

Совершая поездки в общественном транспорте (особенно в поезде), обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, свертки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства. Немедленно сообщите об этом водителю, машинисту поезда, любому работнику полиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом

людей о возможной опасности. Категорически запрещается:

- пользоваться неизвестными предметами, найденными на месте работы;
- сдвигать с места, перекачивать взрывоопасные предметы с места на место, брать в руки;
- ударять один боеприпас о другой или бить любыми предметами по корпусу и взрывателю;
- поднимать, переносить, класть в карманы, портфели, сумки и т. п.;
- помещать боеприпасы в костер или разводить огонь над ними;
- собирать и сдавать боеприпасы в качестве металлолома;
- закапывать в землю или бросать их в водоемы;
- наступать или наезжать на боеприпасы;
- обрывать или тянуть отходящие от предметов проволоочки или провода, предпринимать попытки их обезвредить.

Заходя в подъезд дома, обращайтесь внимание на посторонних людей и незнакомые предметы. Как правило, взрывное устройство в здании закладывается в подвалах, на первых этажах, около мусоропроводов, под лестницами.

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ, ЕСЛИ ВЗРЫВ ПРОИЗОШЕЛ РЯДОМ С ВАШИМ ДОМОМ

а) Успокойтесь и успокойте Ваших близких. Позвоните в полицию и уточните обстановку.

б) В случае необходимой эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости.

в) Продвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции и оголившиеся провода.

г) В разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов не пользуйтесь открытым пламенем (спичками, свечами, факелами и т. п.).

д) При загорании одежды необходимо обернуть пострадавшего плотной тканью или пальто, одеялом, лучше мокрым, или облить водой. Необходимо предотвратить движение человека, вплоть до прилегания подножки. Для того чтобы полностью загасить пламя, уберите всякий приток воздуха под защитное покрытие. Приложите влажную ткань на место ожогов. Не смазывайте ожоги. Не трогайте ничего, что прилипло к ожогам. Отправь-

те пострадавшего в ближайший медицинский пункт.

е) Если в поврежденном здании лестница задымлена, надо открыть находящиеся на лестничной клетке окна либо выбить стекла, чтобы выпустить дым и дать приток свежего воздуха, а двери помещений, откуда проникает на лестницу дым, плотно прикрыть. Не пытайтесь выйти через задымленный коридор или лестницу (дым очень токсичен), горячие газы могут обжечь легкие. В этом случае следует выйти на балкон или подойти к окну и подавать сигналы о помощи, предварительно как можно сильнее уплотнив дверь, через которую возможно проникновение дыма, мокрой тканью. Спасание следует выполнять по балконам, наружным стационарным, приставным и выдвижным лестницам. Спускаться по водопроводным трубам и стоякам, а также с помощью связанных простыней крайне опасно, и эти приемы возможны лишь в исключительных случаях. Недопустимо прыгать из окон здания, начиная с третьего этажа, т. к. неизбежны травмы.

Помните! Маленькие дети от страха часто прячутся под кроватями, в шкафах, забиваются в угол. Если на Вас загорелась одежда, ложитесь на землю и, перекачиваясь, сбейте пламя. Увидев человека в горящей одежде, набросьте на него пальто, плащ или какое-нибудь покрывало. На место ожогов наложите повязки и отправьте пострадавшего в ближайший медицинский пункт.

Если горит электропроводка, сначала выверните пробки или выключите рубильник, а потом приступайте к тушению.

Выходите из зоны пожара в наветренную сторону, то есть откуда дует ветер.

ж) При задымлении защитите органы дыхания смоченным водой платком или полотенцем.

з) Действуйте в строгом соответствии с указаниями прибывших на место ЧС сотрудников МВД, МЧС и спасателей.

ДЕЙСТВИЯ ПОСТРАДАВШЕГО, ОКАЗАВШЕГОСЯ ПОД ОБЛОМКАМИ КОНСТРУКЦИЙ ЗДАНИЯ

Постарайтесь не падать духом. Успокойтесь. Дышите глубоко и ровно. Настройтесь на то, что спасатели Вас спасут. Голосом и стуком привлекайте внимание людей. Если Вы находитесь глубоко под обломками здания, перемещайтесь влево – вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т. п.) для обнаружения Вас эхопеленгатором.

Если пространство около Вас относительно свободно, не зажигайте зажигалки. Берегите кислород. Продвигайтесь осторожно, старайтесь не вызвать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи. Если у Вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т. п.) укрепите потолок от обрушения и ждите помощи.

При сильной жажде положите в рот небольшой камешек и сосите его, дыша носом.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЗОНЫ ЭВАКУАЦИИ И ОЦЕПЛЕНИЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВЗРЫВНОГО УСТРОЙСТВА ИЛИ ПРЕДМЕТА, ПОХОЖЕГО НА ВЗРЫВНОЕ УСТРОЙСТВО

1. Граната РГД-5 – не менее 50 метров
2. Граната Ф-1 – не менее 200 метров
3. Тротиловая шашка массой 200 граммов – 45 метров
4. Тротиловая шашка массой 400 граммов – 55 метров
5. Пивная банка 0,33 литра – 60 метров
6. Мина МОН-50 – 85 метров
7. Чемодан (кейс) – 230 метров
8. Дорожный чемодан – 350 метров
9. Автомобиль типа "Жигули" – 460 метров
10. Автомобиль типа "Волга" – 580 метров
11. Микроавтобус – 920 метров
12. Грузовая автомашина (фургон) – 1240 метров

ДОРОГА

Пристегните ремни безопасности!

МВД по КБР сообщило о введении в эксплуатацию с 1 апреля на дорогах республики очередных "комплексов автоматической фиксации нарушений ПДД"

Речь идет о 12 камерах, направленных на выявление "фактов неиспользования ремней безопасности" водителем и пассажиром. Здесь особо следует отметить: наказание за такое нарушение (1000 руб.), в отличие от многих других, может применяться неограниченное количество раз в день. Штраф будет налагаться на собственника транспортного средства.

Камеры расположены на:

- 440 км а/д Кавказ Р-217 (въезд в Чегем Второй со стороны Баксана);
- 423 км 605 м а/д Кавказ Р-217 (Баксанский район);
- 25 км 451 м а/д Кавказ (обход Пятигорска);
- 25 км 430 м а/д Кавказ (обход Пятигорска);
- 436 км 151 м а/д Кавказ Р-217 (въезд в Дыгульгей);
- 13 км 370 м а/д Прохладный-Баксан-Эльбрус (с. Заюково);
- 19 км 422 м а/д Прохладный-Баксан-Эльбрус (с. Заюково);
- 10 км 730 м а/д Нальчик-Майский-Чегем (Чегем, ул. Кярова);



- с. Алтуд, ул. Хайпачева, напротив д. 19;
- 4 км 795 м а/д Прохладный-Эльбрус через Баксан (напротив оздоровительного комплекса "Гедуко");
- 418 км 726 м а/д Кавказ Р-217 (поворот в сторону с. Куба);
- 13 км 307 м а/д Прохладный-Эльбрус через Баксан (с. Дыгульгей).

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ГМО: польза и вред

Год за годом мы все чаще сталкиваемся с распространением продуктов, содержащих генетические модификации. Использование таких продуктов в аграрной и пищевой промышленности вызывает опасения у многих специалистов в области здравоохранения, несмотря на уверения производителей в их безопасности. Эти опасения порождают активные попытки медицинского сообщества ограничить доступность ГМО-продукции для предотвращения возможных рисков для здоровья. В ответ на эти вызовы день 8 апреля был призван активизировать международные усилия, направленные на борьбу с распространением генетически модифицированных продуктов и организмов.

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

При покупке свежих овощей и фруктов стоит учитывать их внешний вид: идеально выглядящие, без любых дефектов экземпляры - редкость в естественной среде. Отсутствие повреждений может косвенно свидетельствовать о наличии ГМО, поскольку такие продукты часто игнорируются насекомыми и медленнее подлежат процессам разложения. Дополнительно, важно обращать внимание на наличие пищевых добавок с индексами Е, под которыми ГМО могут быть замаскированы. Среди потенциально опасных добавок стоит выделить Е322, Е101 и его производное Е101А, а также Е150, Е415, Е153, Е60d, Е161c, Е308-9, Е633, Е624, Е625, Е951 и другие.

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

ЧТО ТАКОЕ ГМО

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

В сельском хозяйстве использование ГМО может привести к получению устойчивых к вредителям и болезням культур, к увеличению продук-



тивности и к производству продукции с улучшенными питательными характеристиками. Однако по мере продолжения исследований и разработок в этой области возникает всё больше вопросов о биобезопасности, этических аспектах и воздействии на экосистему. Поэтому столь важны продолжение обсуждений и проведение дополнительных исследований для определения долгосрочного влияния ГМО на окружающую среду и здоровье людей.

МОГУТ ЛИ ГМО БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМИ

Энтузиасты генетической модификации представляют это как решение проблемы голода в мире, особенно учитывая необходимость значительного увеличения объемов агропроизводства из-за роста численности населения Земли. Генетически измененные растения, обладая высокой устойчивостью к насекомым-вредителям, благодаря способности производить инсектициды, к болезням и экстремальным погодным условиям, обеспечивают более высокие урожаи в сжатые сроки и способны сохраняться дольше. Таким образом, эти культуры представляются идеальным выбором для обеспечения продовольствием регионов, где традиционное земледелие оказывается неэффективным из-за неблагоприятного климата.

Использование методов геной инженерии открывает возможности для создания уникальных растений, способных процветать в неблагоприятных климатических условиях, где традиционные виды не выживают. Генетически адаптированные культуры выделяются своей скоростью роста, продолжительностью сохранности и повышенной устойчивостью к различным болезням, что часто исключает необходимость в химических инсектицидах, поскольку они уже способны сами бороться с вредителями. Эти инновации в области агротехнологий не только увеличивают потенциал урожайности, но и приходят на помощь в борьбе с глобальными недостатками, например, с дефицитом витамина А.

Кабардино-Балкарский пункт Северо-Кавказского филиала ФГБУ "Центр оценки качества зерна".

КАПРЕМОНТ

Уважаемые абоненты, напоминаем, что все собственники помещений в многоквартирных домах обязаны оплачивать взносы на капитальный ремонт в силу требований ст. 154, 155, 169 ЖК РФ. В соответствии с п. 8.1 ст. 156 ЖК РФ, в расчете начислений взносов на капитальный ремонт Фонд исходит из занимаемой общей площади помещения в МКД, принадлежащего собственнику такого помещения. И совершенно неважно, является данное помещение жилым или коммерческого назначения. Всю информацию по вашему л/с вы можете узнать по телефонам: 8-800-700-64-12, 42-56-29; по электронной почте: regoperator.07@mail.ru или по адресу: г. Нальчик, ул. Горького, 17А.

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 Кабардино-Балкарской Республики".

ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ФОНДА РОССИИ ПО КБР

Более 20 тысяч пособий по временной нетрудоспособности оплачено с начала года

С начала 2024 года Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике оплатило 20509 пособий по временной нетрудоспособности на сумму более 235 миллионов рублей. Следует отметить, что 15080 пособий было оформлено в проактивном режиме. Гражданам не нужно было обращаться с заявлением на получение выплат. Отследить все изменения по больничному листу можно в личном кабинете на портале Госуслуг.

Пособие по временной нетрудоспособности назначается на основании электронного больничного. Больничный лист поступает из медучреждения к работодателю напрямую. Затем сведения, необходимые для расчета пособия, работодатели передают в Социальный фонд России в течение трех рабочих дней с даты закрытия больничного. Денежные средства выплачиваются гражданам не позднее 10 рабочих дней с момента получения необходимых сведений.

Напомним, что размер пособия по временной нетрудоспособности зависит от трудового стажа и среднего заработка за предыдущие два года работы. При стаже 8 и более лет размер больничного составит 100% среднего заработка работника, при стаже от 5 до 8 лет – 80%, при стаже до 5 лет – 60%. С 2024 года предельная величина среднего дневного заработка составляет 4039,73 руб. в день.

Первые три дня больничного сотруднику работодатель выплачивает из собственных средств, последующие дни – региональное Отделение Социального фонда России. Если работник ухаживает за больным членом семьи, находится на карантине, проходит протезирование или долечивается в санатории, пособие выплачивается за счёт средств ОСФР с первого дня.

Необходимые сведения для оплаты больничных листов Отделение СФР запрашивает самостоятельно.

Увеличены размеры декретных выплат будущим мамам

Отделение Социального фонда по Кабардино-Балкарской Республике проиндексировало большинство предоставляемых россиянам выплат в соответствии с бюджетом Фонда на следующий год, который президент России Владимир Путин утвердил в конце ноября вместе с другими сопутствующими законами.

Так, с 1 января 2024 года увеличился минимальный и максимальный размер пособия по беременности и родам:

- за 140 дней: мин. – 88 565,40 рублей, макс. – 565 562,20 руб.;
- за 156 дней: мин. – 98 687,16 рублей, макс. – 630 197,88 руб.;
- за 194 дня: мин. – 122 726,34 рублей, макс. – 783 707,62 руб.

Повышение размера пособия региональное отделение осуществит беззаявительно, поэтому жителям Кабардино-Балкарской Республики не нужно куда-либо обращаться или подавать какие-либо заявления, чтобы получить выплаты в проиндексированных размерах.

Региональный контакт-центр СФР: 8-800-200-06-70 (пн-чт – 9.00-18.00, пт – 9.00-16.45).

РАБОТА

В АО "Газпром газораспределение Нальчик" филиал в Баксанском районе на постоянную работу требуются СЛЕСАРИ по эксплуатации и ремонту ВДГО. Трудоустройство по трудовому договору. 3/пл. выплачивается 2 раза в м-ц. Обучение проводится за счет предприятия. По всем вопросам обр. по адресу: г. Баксан, ул. Защитников (Победы), 191, тел.: 4-30-48.

ПРОДАЖА. УЧАСТИИ

■ Зем. уч. 10 сот. (г. Баксан, ул. Мидова, 20), р-н "Кооператор". Цена 900000 руб. Торг уместен. Обр.: т. 8-918-729-12-04 (Жанна).

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. 12.04.2024 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 2459 экз.