

• 10 НОЯБРЯ – ДЕНЬ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ •

УВАЖАЕМЫЕ СОТРУДНИКИ И ВЕТЕРАНЫ МЕЖМУНИЦИПАЛЬНОГО ОТДЕЛА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ МВД РОССИИ «БАКСАНСКИЙ»!

От всего сердца поздравляю вас с профессиональным праздником – Днем сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации!

От вашей ежедневной работы зависит уровень общественной безопасности и правопорядка, спокойствие каждого жителя Баксанского муниципального района. Ваша служба всегда была и остается примером самоотверженности и готовности прийти на помощь, отстаивать справедливость, порядок, закон.

Служба в органах внутренних дел никогда не была просто службой, каждый, кто пришел служить и остался здесь, сделал это по велению сердца и зову души. Жители района благодарны вам за тот вклад, который вы вносите в общее дело борьбы с преступностью.

Выражаю особую признательность ветеранам райотдела внутренних дел за ваш вклад в дело профессиональной подготовки, воспитание личного состава отдела. Ваш опыт и знания бесценны.

В этот праздничный день позвольте выразить слова благодарности в адрес ваших близких, которые ежедневно делят с вами тяготы и тревоги службы, несут нелегкий труд ожиданий и бессонных ночей.

Желаю сотрудникам и ветеранам МО МВД России "Баксанский" успехов в службе, крепкого здоровья, семейного благополучия. Пусть все, что вы отдаете своей профессии и людям, возвращается вам в виде оптимизма, жизнестойкости, душевного равновесия. Пусть тепло и забота близких служат вам надежной опорой в нелегкой службе на страже безопасности и защиты законных прав граждан.

Артур БАЛКИЗОВ,
Глава местной администрации Баксанского
муниципального района.

Траурный митинг

С недавних пор в стране 8 ноября отмечается печальный день памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации



ВЧЕРА во дворе административного здания МО МВД России "Баксанский" состоялся траурный митинг, посвященный этому дню.

В митинге приняли участие сотрудники райотдела, представители ветеранской организации и общественного Совета при райотделе.

Открывая митинг, полковник полиции Альберт Унагасов отметил, что служба в органах правопорядка важна и опасна. Сотрудники внутренних органов с оружием в руках защищают жизнь и здоровье граждан, закон и правопорядок в районе. Многие из них в схватке с бандитами героически погибли, исполняя свой служебный долг.

Выступившие на митинге председатель Общественного Совета при райотделе Сафарби Доткулов и председатель ветеранской организации райотдела Хажпаго Кочесокоев отметили мужество и готовность сотрудников органов внутренних дел защищать закон и правопорядок, интересы жителей города и района, пожелали сотрудникам успехов в службе.

Затем состоялась минута молчания в память погибших сотрудников и возложение цветов к подножию мемориального комплекса погибших при исполнении служебного долга сотрудников МО МВД России "Баксанский".

Наш корр.

НАШИ ИНТЕРВЬЮ

НА СТРАЖЕ ПОРЯДКА

Завтра, 10 ноября, мы будем поздравлять тех, кто днем и ночью стоит на страже нашей безопасности и порой, не жалея собственных жизней, спасает наши. Ведь каждый из нас, какой бы пост ни занимал, с детства, как азбуку, помнит заветный телефонный номер "02", и каждый знает, что как бы то ни было, именно они, сотрудники правоохранительных органов, по первому звонку придут к нам на помощь.



ПО ДОБРОЙ традиции и наша районная газета в канун этого славного праздника повествует о людях в погонах, которые достойно и честно несут нелегкую круглосуточную трудовую вахту в МО МВД России "Баксанский".

Накануне праздника в межмуниципальном отделе состоялась наша беседа с временно исполняющим обязанности начальника МО МВД России "Баксанский" подполковником полиции Азаматом Хусеновичем Гордогожевым (*на снимке*). Если бы не форменная одежда, трудно было бы поверить, что он выбрал именно такую профессию. Ведь наш собеседник оказался очень доброжелательным, приветливым и общительным. А тут – суровые полицейские будни, руководство многочисленным коллективом, которому приходится днем и ночью решать сложные задачи.

Из дальнейшего разговора выяснилось, что А.Х. Гордогожев в органах внутренних дел с 1999 года, из них 20 лет отработал в органах предварительного следствия в системе МВД. За многолетнюю и добросовестную службу неоднократно награждался ведомственными наградами и ценными подарками. В свое время окончил Ростовский юридический институт МВД России.

– **С каким настроением встречают свой нынешний профессиональный праздник сотрудники МО МВД России "Баксанский"?**

– Встречают в обстановке стабильности, работоспособности и с чувством исполненного долга. Итоги девяти прошедших месяцев позволяют говорить о том, что ситуация на обслуживаемых территориях двух муниципальных образований стабильная. В полном объеме реализовываются мероприятия, направленные на недопущение осложнений оперативной обстановки, защиту прав и законных интересов граждан, охрану общественного порядка и общественной безопасности.

Осуществленный комплекс мер позволил не только сохранить контроль над оперативной обстановкой, но и по ряду направлений повысить эффективность служебной деятельности.

– **А каков процент раскрываемости преступлений за девять истекших месяцев текущего года?**

– Ответ на этот вопрос начну с того, что раскрываемость преступлений продолжает оставаться одним из главных критериев эффективности работы правоохранительных органов. С начала текущего года средний показатель раскрываемости преступлений по нашему отделу составляет более 72 процентов.

Отрадно отметить, что положительная динамика наблюдается по большинству видов преступлений, в частности, против личности, по имущественным и корыстно-насильственным преступлениям. Реализуемые мероприятия способствовали сокращению количества преступлений, совершаемых на улицах и других общественных местах, а также в состоянии алкогольного опьянения. Снижается также рецидивная преступность. Усилили работу по противодействию незаконному обороту наркотических средств и оружия.

– **В последнее время все чаще появляются в социальных сетях сообщения о преступлениях, совершаемых с использованием информационных технологии в сети Интернет. Куда обращаться, если стали жертвой интернет-мошенников?**

– Любое мошенничество – это уголовное преступление. Если подозреваете, что стали жертвой мошенников, немедленно обращайтесь в полицию. Чем быстрее вы сообщите о преступлении, тем больше шансов найти и наказать мошенников.

В последнее время наши сотрудники уделяют повышенное внимание преступлениям с использованием информационно-телекоммуникационных технологий, где отмечается стабильность в их раскрываемости.

Пользуясь случаем, хотел бы обратиться к жителям городского округа Баксан и Баксанского района и попросить быть более бдительными и напомнить, что ни одно кредитное и банковское учреждение не запрашивает данные банковских карт и при поступлении подобного рода звонков и сообщений следует прекратить разговор.

Порой бывает так, что позвонили, представились службой безопасности банка – и вот уже гражданка диктует аферистам все свои данные и пароли. На эту удочку, к сожалению, попадают не только пожилые люди, но и молодые, вполне образованные.

– **Какова сейчас кадровая ситуация в вашем межмуниципальном отделе?**

– Штат в основном укомплектован. Все подразделения работают в полную силу и способны с честью выполнять свои задачи. Многие наши сотрудники имеют высшее образование, в том числе – юридическое, проходили армейскую службу. Все мы знаем, что работа в полиции в современных условиях требует большого мужества, силы духа, мобилизации всех профессиональных качеств в борьбе с преступностью. Поэтому к желающим поступить на службу предъявляются особые требования. Напомню, что отбор сотрудников проводится у нас по субботам.

– **Какими качествами, на Ваш взгляд, должен обладать современный сотрудник полиции?**

– Это зависит от характера, должности и других факторов службы. Но скажу так: все сотрудники должны быть активными, наблюдательными, трудолюбивыми, выносливыми, обладать логическим мышлением. Многим из них, особенно участковым, часто приходится общаться с жителями, которым нужна помощь, поэтому необходимо быть тактичным, уметь выслушать. Иногда встречаются агрессивные личности с дерзким и буйным нравом. Поэтому нужно быть еще и терпеливым.

Одна из главных наших задач – обрести доверие граждан. И степень этого доверия напрямую определяется тем, как государство их защищает.

– **Что пожелаете коллегам в день профессионального праздника?**

– От всего сердца желаю всем нашим сотрудникам, чтобы они всегда возвращались домой целыми и невредимыми, и их ждали родные люди. Пусть в семьях у них будет тепло и уютно, а на работе не останется нераскрытых преступлений. Здоровья вам, благополучия и удачи во всем!

Особые слова благодарности и искренних поздравлений хочу адресовать ветеранам правоохранительных органов, посвятившим многие годы своей жизни тяжелым милицмейским будням.

Огромное спасибо жителям городского округа Баксан и Баксанского района, кто своим неравнодушием, активной гражданской позицией способствует упрочению стабильности и спокойствия на нашей территории.

Беседовал Аюес НЫРОВ.

РАСКАЗЫ О ВЕТЕРАНАХ



Герой нашего сегодняшнего повествования – ветеран МВД, майор полиции в отставке Зайрбек Кадирович Ныров, который 32 года проработал в Баксанском районном отделе внутренних дел полиции, из которых 4 года оперуполномоченным уголовного розыска, а затем участковым в сельских поселениях района.

Наша служба и опасна и трудна

Профессия Родину защищать – трудная и очень мужественная, независимо от того, какие погоны ты носишь на плечах: солдатские или милицеские. Майор полиции в отставке Зайрбек Ныров испытал на себе насколько она ответственна и нелегка, опасна и рискованна. Порой при исполнении служебных обязанностей она требовала от него храбрости и отваги, выносливости и смелости, находчивости и терпения. Ведь годы его службы – 2000-е были очень трудными не только для него, но и для всех его коллег. Еще не было таких компьютерных технологий как сейчас, работали, используя опыт и знания, полученные от наставников. Рабочий день сотрудника МВД не нормирован – с раннего утра и до поздней ночи, а еще и ночные дежурства.

А все началось с детской мечты. С раннего детства Зайрбек хотел быть милиционером, он видел себя не иначе как в форме на боевом посту. Зайрбек Ныров родился и вырос в селе Куба. Окончив сельскую школу с золотой медалью, поступил в КБГУ на инженерно-технологический факультет. А получив диплом (в 1998 г.), сразу же поступил на службу в отделение уголовного розыска МВД по Баксанскому району оперуполномоченным, хотя родители его были категорически против.

Когда отработал в уголовном розыске 4 года, его направили участковым в г. Баксан, потом в разные годы работал во всех сельских поселениях кубинской зоны (Верхний и Нижний Куркужины, Куба-Таба, Куба, Псыхурей, Крем-Константиновка).

Как рассказывает сам Зайрбек Кадирович, за годы службы видел очень многое, но всегда ста-

рался выполнять свои служебные обязанности добросовестно и работать для людей, защищая их интересы. В общем, в этих поселениях участковым он отработал 10 лет.

Он был надежным и преданным своему делу участковым уполномоченным. Всегда старался помочь людям, разговаривал, успокаивал, убеждал, направлял на путь истинный.

У майора в отставке много наград: "За безупречную службу" I, II и III степени, "За доблесть в службе", которую вручил Б.В. Грызлов, министр внутренних дел Российской Федерации, Почетные грамоты Правительства КБР, присвоено звание "Ветеран боевых действий". Также майор Ныров становился "Народным участковым" в 2013 году, набрав максимальное количество голо-

сов. У Зайрбека Кадировича есть надежный тыл – его семья. Супруга Оксана Абдулкеримовна, с которой они идут по жизни рука об руку более четверти века, и две дочери – Марьяна и Алина, которые души не чают в своем отце.

Оксана Абдулкеримовна – учитель химии в СОШ №1 с.п. Куба, работает уже 30 лет, заслужив уважение учеников, их родителей и своих коллег. Старшая дочь Марьяна – студентка 3 курса, учится сразу на двух факультетах – юридическом и социальном. Амина – творческая личность, учится в колледже дизайнера на реставратора.

Завершив карьеру в МВД, Зайрбек Кадирович посвятил себя семье, но с огромным уважением вспоминает своих наставников и коллег, а также сослуживцев, погибших при исполнении своих обязанностей.

Хаишат ДЫГОВА.

МИЛОСЕРДИЕ

Месячник закончился, но работа продолжается

В целях организации и проведения мероприятий, приуроченных к Международному дню пожилых людей, в ГКЦ "РКЦСОН" МТ и СЗ КБР филиал по Баксанскому району был разработан и выполнен план мероприятий по проведению месячника "Милосердие"



3 А ПЕРИОД с 1 по 31 октября Центр и социальные работники сельских поселений района провели большую работу. В этом году был сделан акцент на индивидуальный подход к каждому пожилому человеку. Так, чтобы порадовать своих подопечных накрыли стол и устроили веселое чаепитие дома у социального работника из Исламея Мадины Абдулохидовны Шибзуховой. За утешением и душевными разговорами получатели социальных услуг с большим удовольствием слушали национальные наигрыши в исполнении юного гармониста Самира Кодзокова и дуолиста Аскера Сижажева, песни Ашхана Сижажева. Пожилые также получили продуктовые наборы от администрации с.п. Исламей (мешок картошки и растительное масло).

В Кишпеке и Атажукино была организована концертная программа для пожилых жителей села с участием Ислама Шикобахова, Мурата Шокуева, ансамбля гармонистов им. М. Пшихачева и Нины Бесланеевой, а также детей из образовательных учреждений. Мероприятие организовали соцработники совместно с администрациями сел. Подопечных порадовали подарками в виде продуктовых наборов.

В Крем-Константиновке тоже устроили веселый "огонек" для пожилых с музыкой, плясками и угощением *(на верхнем снимке)*.

В сельском поселении Куба 30 получателям социальных услуг вручили продуктовые наборы.

Социальные работники и администрация с.п. Куба-Таба тоже не остались в стороне – для

пожилых они купили наборы с продуктами, товары ежедневного пользования, а администрация раздала по 10 кг муки, 5 кг сахара, 5 л растительного масла и курочку каждому.

В Жанхотеке социальные работники для своих подопечных собрали очень хорошие продуктовые наборы: сахар, подсолнечное и сливочное масло, сметану, айран, сыр, рис, гречку, чай, мясо и курочку.

Получателей социальных услуг с.п. Заюково соцработники не оставили без внимания, вручив хорошие продуктовые наборы – молочные продукты, макаронные изделия, крупы, сладости, чай, кофе, фрукты и постельные принадлежности.

Такими же наборами порадовали своих подопечных в Верхнем и Нижнем Куркужинах – это домашняя молочная продукция, соленья, варенье, фрукты, крупы, курица, теплые вещи и постельные наборы.

В Псыхохе 9 подопечным были вручены продуктовые наборы.

Социальные работники с.п. Баксаненок тоже присоединились к своим коллегам и организовали своим подопечным продуктовые наборы.

Конечно же, и сам Центр не остался в стороне – по инициативе зам. директора Изауры Кабардовой оказана гуманитарная помощь в виде продуктовых наборов 82 нуждающимся семьям района.

Самый добрый месяц завершился, но работа продолжается, ведь люди старшего поколения нуждаются в заботе и внимании всегда.

Х. КУШХОВА.

Порадовали пожилых

В осеннем календаре есть особенный месяц, когда сердце переполняется чувством глубокой признательности, когда хочется говорить слова благодарности, быть особенно чуткими и внимательными к людям – это октябрь.

В рамках месячника пожилого человека молодого гвардейцами Баксанского района был проведен вечер – чаепитие "Посеребрила виски седина" для людей "золотого" возраста с.п. Куба.

В ходе вечера музыкальные поздравления в адрес представителей старшего поколения преподнесли активисты Молодой гвардии, в

знак уважения и благодарности бабушкам были приготовлены памятные подарки.

Каждому гостю был предоставлен транспорт для поездки на мероприятие.

Расхопились все в приподнятом настроении, с улыбками, ведь активисты Баксанского района подарили участникам не только внимание и хорошее настроение, но и пожелали неугасающего интереса к жизни, крепкого здоровья на долгие годы, тепла и любви близких людей, счастья и благополучия.

Замира БЕСЛАНЕЕВА,
председатель местного отделения
Баксанского района.



ВНИМАНИЕ: КОНКУРС

«Молодёжь против коррупции»

Администрация Баксанского района и редакция газеты "Баксанский вестник" объявляют о начале конкурса социальной рекламы "Молодёжь против коррупции, терроризма и экстремизма".

Конкурс проводится по двум номинациям: "Мы против коррупции!", "Нет терроризму и экстремизму!".

Участвовать в нем могут все желающие в возрасте от 14 до 35 лет.

Работы принимаются до 1 декабря 2024 года. Подведение итогов 9 декабря 2024 года.

Конкурсные работы следует направлять в оргкомитет конкурса по адресу: г. Баксан, ул. Гагарина, 1/е, кабинет №206 или в редакцию газеты "Баксанский вестник".

Дополнительную информацию можно получить по телефонам: 8(866-34)4-14-50; 8(866-34)2-19-33.

Пресс-служба райадминистрации.

РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ

Кабардино-Балкарская Республика – многонациональная, многоконфессиональная республика, народы которой всегда славились уважительным отношением к представителям других национальностей, других религий, но никогда не теряли своей национальной идентичности, одновременно осознавая, что являются частью единого российского народа.

Баксанский муниципальный район как один из самых больших муниципалитетов республики хранит уважение к родному языку, к самобытной культуре и культурным ценностям, к памяти своих предков, к каждой странице нашей отечественной истории. В образовательных учреждениях района обучаются 9145 учащихся и 3806 воспитанников из семей разных национальностей.

Во всех образовательных учреждениях района реализуется "Программа воспитания", основной задачей которой является воспитание, социально-педагогическая поддержка, становление и развитие высоконравственного ответственного гражданина России.

Воспитывать на основе традиционных ценностей

В образовательных учреждениях района учебная неделя начинается с церемонии поднятия флагов и исполнения Гимнов Российской Федерации и Кабардино-Балкарской Республики. Важно отметить, что все обучающиеся образовательных учреждений активно участвуют в данной церемонии.

В соответствии с методическими рекомендациями Минпросвещения России "Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления" право поднятия флага предоставляется тем учащимся, которые добились хороших результатов в учебной, научной, спортивной, творческой деятельности. В ходе мероприятия отмечаются активные учащиеся, объявляются план и задачи на новую учебную неделю.

С сентября 2022 года во всех школах Баксанского муниципального района стартовал масштабный проект – цикл внеурочных занятий "Разговоры о важном", который направлен на развитие ценностного отношения школьников к своей Родине, населяющим ее людям, ее уникальной истории, богатой природе и великой культуре.

В рамках данного проекта проходят творческие встречи "Диалог на равных" с участием известных людей района и республики. Неоднократно были организованы встречи с участниками СВО, выпускниками школ. Это укрепляет связи между разными поколениями, помогает молодежи обрести уверенность и сделать правильный выбор в жизни, в том числе выбор профессии.

Патриотическое воспитание подрастающего поколения всегда являлось одной из важнейших задач современной школы. Ведь детство и юность – самая благодатная пора для привития священного чувства любви к Родине.

В течение учебного года в образовательных организациях проведены акции: "Капля жизни", приуроченная к трагическим событиям в Беслане; "Улицы героев", "Героями не рождаются, Героями становятся", "Наши семейные книги памяти", "Верни герою имя", "Сила в правде", "Сад памяти", "Есть такая профессия – Родину защищать!", "Ребята, за вами вся Россия!", в поддержку участников специальной военной операции, которое проходило при содействии региональной общественной организации "Движение "Сила в правде".

В образовательных учреждениях района прошли траурные события, в рамках которых открыты памятные доски в честь выпускников школ, погибших при исполнении воинского долга в специальной военной операции. Всего с 2022 года открыто 13 памятных досок. С 2023 года в рамках реализации Всероссийского патриотического образовательного проекта "Парта Героя" в 17 общеобразовательных учреждениях района открыты 18 Парт Героев в память о погибших участниках СВО. Во всех этих мероприятиях активное участие принимали волонтеры и юнармейцы.

На сегодняшний день в волонтерские отряды вовлечены 1942 учащихся. В районе функционируют 27 первичных юнармейских отрядов с общим охватом 1997 человек. По итогам Всероссийского смотра-конкурса "Лучший Дом "Юнармия" МОУ "СОШ № 3 с.п. Исламей им. Маршенина Н.П." вошла в топ-25 лучших домов "Юнармии".

В Российском движении детей и молодежи "Движение первых" состоят 5000 учащихся, а в "Орлята России" – 2189 учащихся. Все они являются активными участниками различных мероприятий, например, фестиваля "Родной язык – душа моя, мой мир!", регионального проекта "Куначество", Всероссийских проектов "Большая перемена", "Билет в будущее". Участие в данных мероприятиях способствует формированию у подрастающего поколения базовых традиционных ценностей.

Огромную роль в воспитании подрастающего поколения наряду со школой играет, безусловно, семья. Нравственно-здоровая и духовно-крепкая семья – основа полноценного общества. Именно поэтому уходящий 2024 год был объявлен В.В. Путиным Годом семьи. В общеобразовательных организациях, совместно с семьями учащихся проведено 28 массовых мероприятий с охватом 12347 человек, направленных на развитие традиционных семейных ценностей, на поднятие престижа семьи, формирование духовно-нравственных основ личности.

Уклад школьной жизни формируется на основе традиционных ценностей. Он включает урочную, внеурочную и общественно-значимую деятельность. Во всех образовательных учреждениях 100% детей вовлечены в различные направления дополнительного образования в центрах "Точка роста", "Школьный театр", "Мультистудия", "Робототехника", "Танцы", "Шахматы", спортивные клубы, игры на различных музыкальных инструментах.

Традиционно во всех образовательных учреждениях проходят месячники ко Дню пожилых людей, Дню матери, национальные праздники. Все это обеспечивает приобретение духовно-нравственного опыта.

Только вместе мы можем воспитать духовно здоровое молодое поколение.

Районное Управление образования.

СЛУЖБА 101

Без пожаров в период отопительного сезона

С началом отопительного сезона увеличивается количество пожаров, причинами возникновения которых являются: нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации отопительных систем и установок, перегрузка электрических сетей и обычная беспечность людей.

Рост количества пожаров в жилом секторе в отопительный период обусловлен сезонным похолоданием, в связи с чем население для обеспечения теплом своего жилища применяет электрические и газовые отопительные приборы. Нормальная, на первый взгляд, ситуация, но вся беда в том, что при приобретении бытовых обогревателей вопросами их исправности и готовности к использованию задаются далеко не все.

Многие забывают о соблюдении мер пожарной безопасности при эксплуатации электрообогревателей, в том числе – приборов высокой мощности. Люди используют оборудование, электропроводку и удлинители, имеющие повреждения или явные неисправности, оставляют без присмотра нагревательные электроприборы, размещают рядом с ними горючие материалы. Перегружают электрическую сеть, включая одновременно несколько мощных электроприборов. Зачастую такая беспечность приводит к пожару.

Рекомендации по пожарной безопасности, соблюдение которых помогут вам избежать пожара в жилом секторе:

- не используйте электрооборудование, отопительные газовые приборы, электросети и удлинители при наличии механических повреждений, неисправностей или нарушений изоляции;
- не оставляйте без присмотра включенными в сеть электронагревательные и отопительные бытовые приборы: они должны обесточиваться отключением из розетки, так как бывают случаи

возгорания электрооборудования, находящегося в режиме ожидания;

- не допускайте превышения суммарной мощности электроприборов, подключаемых к одной розетке, это может привести к перегрузке и короткому замыканию с последующим возгоранием.

Особую опасность вызывают самодельные электроприборы. Несмотря на предупреждения работников пожарной охраны, наши сограждане продолжают эксплуатировать самодельные обогреватели. В надежде сэкономить деньги люди приобретают дешевые и низкокачественные приборы, забывая, что они тем самым рискуют не только своим жильем, но и здоровьем и даже жизнью.

Для предупреждения гибели детей на пожарах в жилом секторе следует помнить о недопустимости хранения на видных местах источников открытого огня (спички, зажигалки). Кроме того, нельзя оставлять малолетних детей без присмотра даже на непродолжительное время, в том числе возле отопительных печей, газовых и электрических обогревателей открытого типа.

Не менее остро стоит проблема употребления сигарет в постели, особенно – в состоянии алкогольного опьянения. Отравление продуктами горения происходит незаметно. Достаточно тления матраса, вызванного попаданием на него непотушенного окурка: от вдохов угарного газа человек теряет сознание и спастись ему в такой ситуации становится практически невозможно.

При обнаружении любых признаков пожара (задымление, искрение, открытое пламя) немедленно звоните в пожарную охрану по номерам: "01" (со стационарных телефонов), "101" или "112" (с мобильных). Выведите из дома или квартиры в безопасное место детей, пожилых людей, больных.

Кабардино-Балкарская противопожарно-спасательная служба.

Будьте осторожны при эксплуатации электрических и газовых нагревательных приборов. Берегите себя, своих близких и свое жилище от пожара!

«Кормушка добра»

В народном календаре 12 ноября значит как Синичкин день. Это одна из новых экологических дат нашей страны, созданная по инициативе Союза охраны птиц России.

В этот день жители городов и сел должны позаботиться о том, чтобы создать пернатым друзьям надлежащие условия для нормального зимования. Ведь зима для них, даже в теплых краях, – серьезное испытание – в короткие световые дни они с трудом находят пропитание. Поэтому люди должны заботиться о них.

ОБО ВСЕМ этом ученица 4 класса МКОУ СОШ №6 Баксана Радалина Нырова узнала накануне Синичкина дня от учителей и, не теряя времени, своими руками, причем, без единого гвоздя соорудила из подручных материалов уютную окрашенную кормушку для пернатых друзей.

У "домика" есть крыша, иначе, по словам Радалинки, корм может быть засыпан снегом или залит дождем. Отверстие в кормушке широкое, чтобы птица могла спокойно проникнуть внутрь и покинуть ее. Заботливая девочка, подключив к добродушному делу своего безотказного дедушку Аюеса Хабижеевича, установила кормушку на березе, которая растет в самом центре парка мира, культуры и отдыха в Баксане. Насыпала в нее разнообразный корм: пшено, семечки, хлебные крошки...

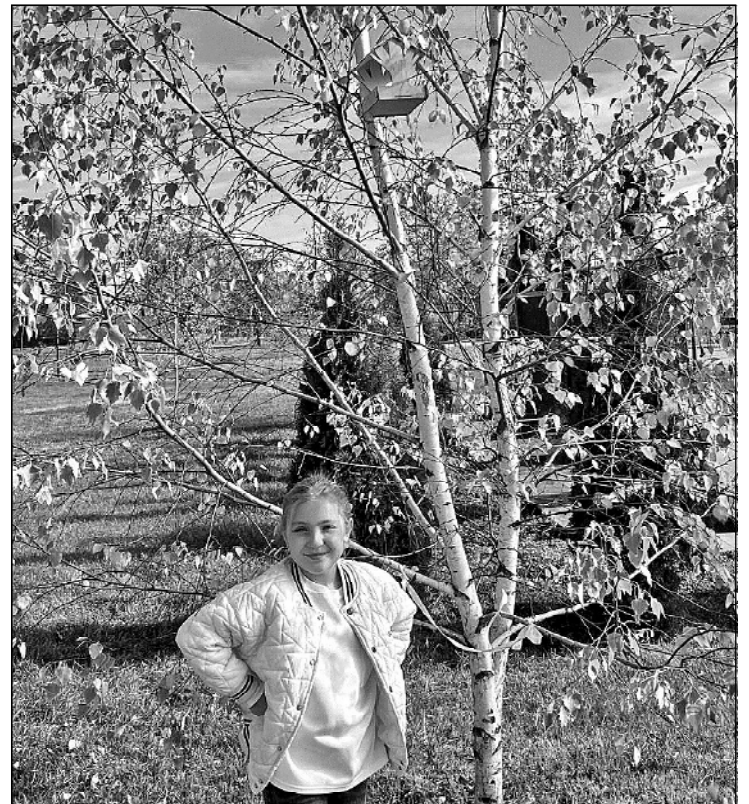
Не прошло и получаса, как птички заметили "вкусное место". Правда, сначала подлетали с некоторой опаской, но постепенно освоились и перестали бояться. Видно, пернатым понравилось такое удобное жилище и угощение, а потому они весело клевали его.

А Радалина была очень довольна, что сделала полезное дело и решила регулярно посещать парк и класть в кормушку

разные птички "вкусняшки". Главное, она поняла, что не просто помогает птичкам, но и сама становится ближе к природе.

Да и птички не могли не оценить появившуюся вдруг на дереве "кормушку добра", снабженную лакомствами. Наверное поэтому, когда Радалина уходила из парка, пернатые активизировались и в знак благодарности восхищали добросердечную девочку стремительными полетами, мелодичным пением и красивым оперением.

А. БАТОВ.



ВОПРОС-ОТВЕТ

Обязательно ли мыть цитрусовые перед едой?

Мыть фрукты, даже те, которые вы собираетесь почистить, нужно обязательно. С помощью рук или ножа вы запросто можете перенести микробы с кожуры на ту часть плода, которую собираетесь есть.

Цитрусовые обрабатывают тиabendазолом, чтобы предотвратить их порчу во время транспортировки и хранения. Это вещество относится к пестицидам, и хотя оно не самое опасное, его нельзя назвать безопасным. В значительных дозах тиabendазол может быть токсичен для печени и щитовидной железы.

Поэтому важно тщательно мыть цитрусовые, особенно лимоны и лаймы, которые часто добавляют в напитки и блюда с кожурой.

ПРО ЗДОРОВЬЕ

Все, что нужно знать.
5 самых важных вопросов
о вирусе Коксаки

О вирусе Коксаки слышали многие. Этот вирус вызывает различные заболевания у человека, включая инфекции верхних дыхательных путей, вирусный менингит и даже миокардит. На самые важные вопросы о вирусе Коксаки отвечает к.м.н., доцент кафедры инфекционных болезней у детей Института материнства и детства РНИМУ им. Н.И. Пирогова Иван Коновалов:

Как передается Коксаки и как им не заболеть?

Энтеровирусная инфекция (включая вирус Коксаки) передается как фекально-оральным (через грязные руки и предметы обихода, в бассейнах через инфицированную воду), так и воздушно-капельным путём при тесном контакте (внутридомовом, в организованных коллективах и др.).

Основные меры профилактики – мыть руки с мылом (особенно после посещения общественных мест), избегать большого скопления людей (включая различные бассейны, замкнутые водоёмы). Туристические поездки с детьми создают дополнительные благоприятные условия для передачи этой вирусной инфекции.

Насколько тяжелое течение болезни?

Заболевание характеризуется очень разными вариантами течения – от бессимптомного или минимальных респираторных или кишечных проявлений (насморк, кашель, жидкий стул, лихорадка) до синдрома рука-нога-рот, воспаления мозговых оболочек или поражения сердечной мышцы.

Почему болезнь особенно опасна для детей?

Дети, как правило, болеют тяжелее, симптомы более явные. У многих взрослых даже без истории заболевания по-

добной инфекцией нередко обнаруживаются антитела, что говорит о том, что достаточно большое количество людей переносит инфекцию бессимптомно или стерто, формируя защиту на будущие эпидемические сезоны, поэтому с возрастом уровень естественного иммунитета повышается. У детей иммунитет к вирусу при первой встрече отсутствует, поэтому клиника у них, как правило, более выраженная.

Как долго сохраняется риск заражения?

Ограничительные мероприятия по посещению организованных коллективов регламентируются службой Роспотребнадзора. Скрытый (инкубационный) период при энтеровирусных инфекциях (включая вирус Коксаки) составляет до 10–21 дня — на это время осуществляется наблюдение за контактными по инфекции лицами, в зависимости от клинической формы заболевания.

Носитель вируса наиболее активно выделяет его в первые дни. Но при этом процесс вирусного выделения может продолжаться до 5 месяцев. Вирус довольно живуч: он способен сохранять жизнеспособность до двух месяцев, находясь в воде, продуктах и т.д. В замороженном виде он может сохраняться несколько лет.

Как лечить вирус Коксаки?

На данный момент нет специфических противовирусных препаратов, которые могли бы эффективно бороться с вирусами Коксаки. Лечение чаще всего направлено на облегчение симптомов и поддержание общего состояния пациента. Это может включать:

- употребление достаточного количества жидкости;
- применение жаропонижающих средств;
- использование противовоспалительных препаратов.

Роспотребнадзор запустил круглосуточную и бесплатную горячую линию по вирусу Коксаки — 8 (800) 555-49-43. По этому номеру могут обратиться люди, которые заболели энтеровирусной инфекцией после поездки за границу.

САД-ОГОРОД-ЦВЕТНИК

Осенняя обрезка сирени
для пышного цветения весной

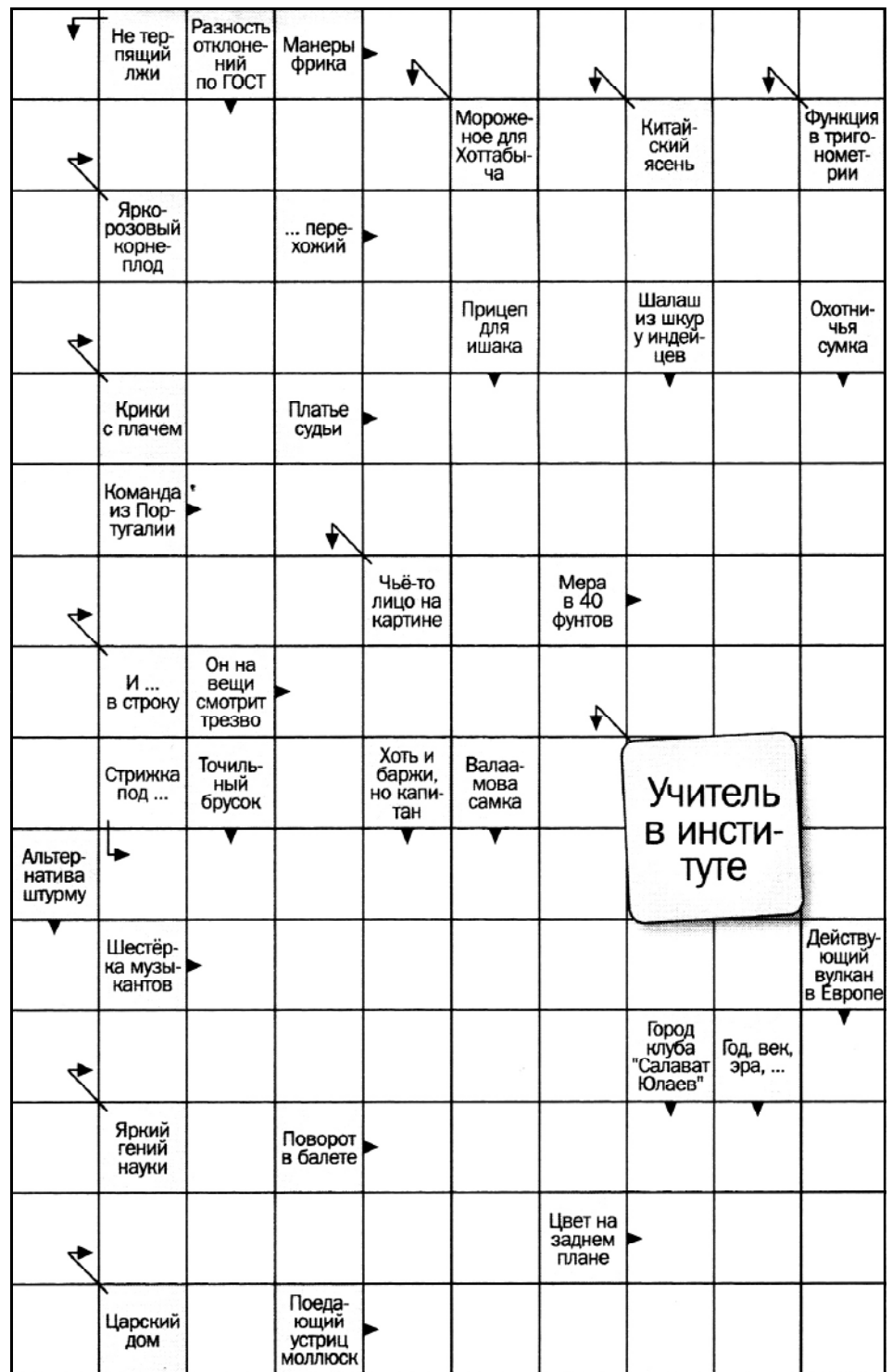
В конце лета и осенью многие из нас даже забывают, что на участке растет сирень, ведь кустарник давно уже отцвел. Однако если до начала холодов не привести сирень в порядок, на следующий год цветение не будет пышным, да и вообще, без регулярного ухода цветы мельчают и теряют декоративность. Начать лучше всего с обрезки. Она может быть санитарной, омолаживающей и формирующей.

САНИТАРНАЯ ОБРЕЗКА. Ее проводят сразу после того, как закончится листопад. Если пренебрегать такой обрезкой, сирень станет загущенной, начнет болеть и плохо цвести. Вооружаемся секатором или садовыми ножницами и удаляем: поросль, которая тянет силы из материнского куста, больные и сухие ветки, побеги, растущие внутрь куста.

ФОРМИРУЮЩАЯ ОБРЕЗКА. Также проводят после того, как опадет листва. Тем кустам, которым уже больше двух-трех лет, она просто необходима. Выполняя формирование, нужно удалить верхнюю часть у боковых побегов, обрезав ее примерно на треть. Скелетные ветки, растущие внутрь куста, также подлежат обрезке.

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ ОБРЕЗКА СИРЕНИ ОСЕНЬЮ. Обычно омоложение требуется сирени, возраст которой составляет порядка 8-10 лет. Для начала вырезаем всю поросль, затем внимательно осматриваем куст. Все ветки, кора которых потрескалась и оголилась, безжалостно вырезаем. Оставляем на старом кусте примерно 5 сильных побегов, которые растут в стороны (ни в коем случае не те, что тянутся внутрь куста). Остальное удаляем. Все места срезов непременно обрабатываем. Для этого можно использовать толченый уголь, или просто покрыть срезы садовым варом.

Не забывайте ухаживать за омоложенными кустами. Начиная с весны подкармливайте и регулярно поливайте их.



ПОЛЕЗНО

КАК ЧАСТО МЕНЯТЬ
РАЗДЕЛОЧНУЮ
ДОСКУ?

Это зависит от материала, а также от состояния доски. В среднем, рекомендуется заменять разделочные доски каждые 3–6 месяцев. Или раньше, если на них появились признаки износа, повреждения или загрязнения.

Наиболее безопасными являются доски из пластика высокого качества и стекла, т.к. они менее подвержены размножению бактерий, их легко мыть и обеззараживать. Деревянные разделочные доски требуют более тщательного ухода, потому что дерево имеет пористую структуру, в которой могут скапливаться бактерии.

На кухне должно быть минимум три доски: для сырого мяса и рыбы, для готовых продуктов, для овощей, фруктов и зелени.

ДОМА – ВКУСНЕЕ

Витаминный компот с шиповником

О пользе шиповника говорить излишне. Он богат витамином С, а значит не только поддержит иммунитет, но и позаботится о красоте кожи. Это одна из самых доступных ягод, ведь она растет даже в городе. Для компота шиповник можно взять сушеный или свежий.

Время приготовления: 20 минут.

Сушеный шиповник – 150 г, вода – 500 мл, мед по вкусу. Для подачи: мята и лимон – по желанию.

Переберите ягоды, убрав мусор. Промойте прохладной водой и обсушите на бумажных полотенцах. Подготовьте заварочный чайник и толкушку.

Выложите шиповник в миску. Растолките ягоды толкушкой, но не в кашу, а лишь слегка раздавите на небольшие кусочки.

Вскипятите воду в кастрюле. Когда жидкость закипит, переложите в нее шиповник. Варите примерно 7-8 минут.

Добавьте в компот из шиповника цитрусовые. Если любите ярко выраженную кислинку в напитках, выбирайте лимон. Для более мягкого вкуса возьмите апельсин.

Снимите отвар с плиты. Дайте остыть.

Процедите остывший компот через мелкое сито или сложенную в несколько слоев марлю. Добавьте мед и перемешайте, чтобы он растворился в напитке.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ОТ 2 НОЯБРЯ

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

ТЕЛЕПРОГРАММА

11–17 ноября

11 НОЯБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ 05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.20 "Модный приговор" (0+) 10.10 "Жить здорово!" (16+) 11.00 Информационный канал (16+) 12.00 Новости 12.15 Информационный канал (16+) 13.30 "АнтиФейк" (16+) 14.00 Информационный канал (16+) 15.00 Новости 15.15 "Давай поженимся!" (16+) 16.05 "Мужское / Женское" (16+) 17.00 Информационный канал (16+) 18.00 Вечерние новости 18.30 Информационный канал (16+) 19.50 "Пусть говорят" (16+) 21.00 "Время" 22.00 Т/с "Мосгэз. Дело №10. Метроном" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.00 Д/с "БРИКС. Горизонты будущего. Эфиопия" (12+) 01.00, 03.05 Подкаст.Лаб (16+) 03.00 Новости РОССИЯ 1 05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+)	11.00 Вести 11.30 "60 минут" (12+) 13.00 "Наши" (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.55 Т/с "Тайны следствия" (16+) 17.00 Вести 17.30 "Малахов" (16+) 18.30 "60 минут" (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести. Местное время 21.30 Т/с "Овчарка" (16+) 23.30 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.10, 03.30 Т/с "Тайны следствия" (16+) 03.00 Вести НТВ 04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+) 06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+) 08.00 "Сегодня" 08.25 Т/с "Пёс" (16+) 10.00 "Сегодня" 10.35 Т/с "Пёс" (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"	МАТЧ 06.00 "Вопреки всему" (12+) 06.30 "Всё о главном" (12+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 10.00 Лица страны (12+) 10.20 "Непобедимый" (12+) 11.25 Футбол. Российская Премьер-Лига. Обзор тура (6+) 12.35 Специальный репортаж (12+) 12.55 Новости 13.00 "Есть тема!" 14.25 Магия большого спорта (12+) 14.55 "Вопреки всему" (12+) 15.30 Новости 15.35 Все на Матч! 16.15 Хоккей. "Авангард" (Омск) – СКА (Санкт-Петербург). Чемпионат КХЛ 18.50 "Громко" 20.05 Смешанные единоборства. А. Малыхин – У. Кейн. ONE FC (16+) 21.45 Бильярд. КМ. 1/2 финала 23.45 Все на Матч! 00.55 Волейбол. "Белогорье" (Белгород) – "Локомотив" (Новосибирск). КР. Мужчины. 1/4 финала (6+)	02.55 Новости (0+) 03.00 Футбол. "Штутгарт" – "Айнтрахт" (Франкфурт). Чемпионат Германии (6+) 05.00 Д/с "Ген победы" (12+) 05.30 Здоровый образ (12+) МИР 05.00, 09.00, 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 Новости 05.15, 15.10 Мир. Мнение (16+) 05.30, 15.35 "Специальный репортаж" (12+) 05.45, 09.30, 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 "Таула бла таулула" (балк.) (12+) 06.45 "Акъялманла айтханла..." (балк.) (12+) 07.10 "Время и личность" (12+) 07.50 Ретроспектива. "Человек простой биографии" (12+) 08.10 "Плыгъэм и дамыгъэ". Герой СВО Анзор Хатухов (каб.) (12+) 08.40 "Сабийгъэуфлэ" (каб.) (12+) 09.15, 13.15, 03.45 "Култ личности" (12+) 09.45, 15.20, 04.30 "5 причин поехать в..." (12+) 10.10, 16.15, 00.15, 04.45 "Евразия. Регионы" (12+)	10.25, 15.45, 01.30 "Белорусский стандарт" (12+) 10.35, 12.00, 13.35, 15.00 Сегодня в содружестве (16+) 10.45 "Чемпионы Евразии" (12+) 11.00 "Вместе" (16+) 12.10, 22.45, 02.45 "Евразия. Дословно" (12+) 12.30, 23.15 "Исторический детектив" (16+) 13.45, 01.45 "Наши иностранцы" (12+) 14.15, 04.15 "Вместе выгодно" (12+) 17.00, 19.30, 21.40 "Новости 1 КБР" (16+) 17.10 "Билляча" (балк.) (6+) 17.35 "Больше книг" (12+) 17.50 "Путевые заметки". Шадхурей (12+) 17.55 "Золотые звезды Кабардино-Балкарии". Герой Советского Союза Н. Бусаргин и И. Липчанский (12+) 18.15 "ШхъэкIэмрэ лъабжьэмрэ" (каб.) (12+) 18.50 "Уэрэдым псэр дохъуэпскIэ (каб.) (12+) 19.45 "Жашауну бетлери" (балк.) (12+) 20.15 "Всадник чести". Памятные мероприятия, посвященные А. Кешокова (12+) 20.45 "ЛъэужьыфIэ" (каб.) (12+) 21.10 "Источник знаний" (каб.) (12+) 22.15 "Не фантастика" (12+) 22.30, 01.15 "Специальный репортаж" (12+) 23.45, 00.45, 02.15, 03.15 Мир. Мнение (16+)
---	--	---	--	--

12 НОЯБРЯ, ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ 05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.20 "Модный приговор" (0+) 10.10 "Жить здорово!" (16+) 11.00 Информационный канал (16+) 12.00 Новости 12.15 Информационный канал (16+) 13.30 "АнтиФейк" (16+) 14.00 Информационный канал (16+) 15.00 Новости 15.15 "Давай поженимся!" (16+) 16.05 "Мужское / Женское" (16+) 17.00 Информационный канал (16+) 18.00 Вечерние новости 18.30 Информационный канал (16+) 19.50 "Пусть говорят" (16+) 21.00 "Время" 22.00 Т/с "Мосгэз. Дело №10. Метроном" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.00 Д/с "БРИКС. Горизонты будущего. Египет" (12+) 01.00, 03.06 Подкаст.Лаб (16+) 03.00 Новости РОССИЯ 1 05.00 Утро России	09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30, 18.30 "60 минут" (12+) 13.00 "Наши" (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.55 Т/с "Тайны следствия" (16+) 17.00 Вести 17.30 "Малахов" (16+) 20.00 Вести 21.10 Вести. Местное время 21.30 Т/с "Овчарка" (16+) 23.30 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.10, 03.30 Т/с "Тайны следствия" (16+) 03.00 Вести НТВ 04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+) 06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+) 08.00 "Сегодня" 08.25 Т/с "Пёс" (16+) 10.00 "Сегодня" 10.35 Т/с "Пёс" (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 "Комитет" (16+) 22.15, 00.00 Т/с "Скорая помощь" (16+) 23.35 "Сегодня" 01.55 Т/с "Балабол" (16+) 04.20 Т/с "Агентство скрытых камер" (16+) МАТЧ 06.00 "Вопреки всему" (12+) 06.30 "Наши иностранцы" (12+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 10.00 Специальный репортаж (12+) 10.20 "Непобедимый" (12+) 11.25 Смешанные единоборства. Н. Магни – К. Пратес. UFC (16+) 12.35 Специальный репортаж (12+) 12.55 Новости 13.00 "Есть тема!" 14.25 "Что за спорт?" (12+) 14.55 "Вопреки всему" (12+) 15.30 Новости 15.35 Все на Матч! 16.10 Футбол. Российская Премьер-Лига. Обзор тура (6+) 17.20 Д/ф "Майк Тайсон. Железные кулаки" (16+) 18.25 Все на Матч!	19.00 Хоккей. "Спартак" (Москва) – "Локомотив" (Ярославль). Чемпионат КХЛ 21.45 Бильярд. Кубок мира. 1/2 финала 23.45 Все на Матч! 00.55 Волейбол. "Зенит-Казань" – "Зенит" (Санкт-Петербург). КР. Мужчины 1/4 финала (6+) 02.55 Новости (0+) 03.00 Бокс. ЧР Женщины (16+) 05.00 Д/с "Ген победы" (12+) 05.30 "Голевая неделя. РФ" (6+) МИР 05.00, 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 Новости 05.15, 15.10, 22.15, 23.45 Мир. Мнение (12+) 05.30, 11.15, 23.30 "Белорусский стандарт" (12+) 05.45, 16.15 "Чемпионы Евразии" (12+) 05.55, 10.55, 12.55, 14.55, 16.55, 22.55, 00.55 "Евразия. Культурно" (16+) 06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+) 06.10 "Больше книг" (12+) 06.25 "Жашауну бетлери" (балк.) (12+) 07.10 "Всадник чести". Памятные мероприятия, посвященные 110-летию народного поэта КБАССР А. Кешокова (12+)	07.40 "ЛъэужьыфIэ" (каб.) (12+) 08.10 "Источник знаний" (каб.) (12+) 08.35 "Билляча" (балк.) (6+) 09.15, 13.15, 23.15 "Евразия. Дословно" (12+) 09.30, 12.25, 15.20 "Специальный репортаж" (12+) 09.45, 15.45, 00.45 "Не фантастика" (12+) 10.15, 00.15 "Вместе выгодно" (12+) 10.35, 12.00, 13.35, 15.00 Сегодня в содружестве (16+) 10.45, 14.15, 00.30 "5 причин поехать в..." (12+) 12.10, 22.45 "Култ личности" (12+) 12.35, 15.35, 01.15 "Сделано в содружестве" (12+) 12.45, 22.30 "Наши иностранцы" (12+) 13.45 "Евразия. Регионы" (12+) 17.00, 19.30, 21.40 "Новости 1 КБР" (16+) 17.10 "Емюрлюк хазнабыз" (балк.) (12+) 17.50 "ШIэлэгуалэр мэушылэ" (каб.) (12+) 18.15 "Тайм – аут" (12+) 18.35 "Экран собирает друзей" (12+) 19.45 "Ез дунням" (балк.) (12+) 20.20 "Дети и родители" (12+) 20.55 "Милькъум ефIэклI хъуэгъуэфыгъуз" (каб.) (12+) 01.30 "Исторический детектив" (16+) 02.00 Профилактика
---	---	---	--	---

13 НОЯБРЯ, СРЕДА

ПЕРВЫЙ 05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.20 "Модный приговор" (0+) 10.10 "Жить здорово!" (16+) 11.00 Информационный канал (16+) 12.00 Новости 12.15 Информационный канал (16+) 13.30 "АнтиФейк" (16+) 14.00 Информационный канал (16+) 15.00 Новости 15.15 "Давай поженимся!" (16+) 16.05 "Мужское / Женское" (16+) 17.00 Информационный канал (16+) 18.00 Вечерние новости 18.30 Информационный канал (16+) 19.50 "Пусть говорят" (16+) 21.00 "Время" 22.00 Т/с "Мосгэз. Дело №10. Метроном" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.00, 03.05 Подкаст.Лаб (16+) 03.00 Новости РОССИЯ 1 05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+)	11.00 Вести 11.30 "60 минут" (12+) 13.00 "Наши" (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.55 Т/с "Тайны следствия" (16+) 17.00 Вести 17.30 "Малахов" (16+) 18.30 "60 минут" (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести. Местное время 21.30 Т/с "Овчарка" (16+) 23.30 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.10, 03.30 Т/с "Тайны следствия" (16+) 03.00 Вести НТВ 04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+) 06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+) 08.00 "Сегодня" 08.25 Т/с "Пёс" (16+) 10.00 "Сегодня" 10.35 Т/с "Пёс" (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 "Комитет" (16+) 22.15, 00.00 Т/с "Скорая помощь" (16+) 23.35 "Сегодня" 00.55 "ТЭФИ-KIDS-2024". Российская национальная телевизионная премия (0+) 02.15 Т/с "Балабол" (16+) МАТЧ 06.00 "Вопреки всему" (12+) 06.30 "Что за спорт?" (12+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 10.00 Специальный репортаж (12+) 10.20 "Непобедимый" (12+) 11.25 Смешанные единоборства. А. Малыхин – У. Кейн. ONE FC (16+) 12.35 Специальный репортаж (12+) 12.55 Новости 13.00 "Есть тема!" 14.25 "Вид сверху" (12+) 14.55 Баскетбол. "Енисей" (Красноярск) – "Локомотив-Кубань" (Краснодар). Единая лига ВТБ 17.00 Новости 17.05 Д/ф "Флойд Мейвезер" (16+) 18.15 Все на Матч! 19.00 Д/ф "Фёдор Черенков" (12+) 19.30 Футбол. "Спартак" (Москва) – "Динамо" (Москва). Лига легенд 22.10 Памяти Фёдора Черенкова. Фут-	бол. Бразилия – СССР (6+) 00.00 Все на Матч! 00.55 Волейбол. "Белогорье" (Белгород) – "Локомотив" (Новосибирск). ЧР. РапI Суперлига. Мужчины (6+) 02.55 Новости (0+) 03.00 Д/ф "Новицки. Идеальный бросок" (16+) 05.00 Д/с "Ген победы" (12+) 05.30 Футбол. Первая Лига. Обзор тура (6+) МИР 06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+) 06.10 "Тайм – аут" (12+) 06.25 "Ез дунням" (балк.) (12+) 07.10 "Дети и родители" (12+) 07.45 "ШIэлэгуалэр мэушылэ" (каб.) (12+) 08.10 "Милькъум ефIэклI хъуэгъуэфыгъуз" (каб.) (12+) Профилактика 05.00, 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 Новости 10.15, 04.30 "Исторический детектив" (16+) 10.35, 12.00, 13.35, 15.00 Сегодня в содружестве (16+) 10.45, 15.35, 23.30, 01.45, 04.15 "Специальный репортаж" (12+) 11.15, 23.15, 03.30 "5 причин поехать в..." (12+)	11.55, 13.55, 15.55, 23.55, 01.55, 03.55 "Евразия. Культурно" (16+) 12.10, 22.45, 02.45 "Евразия. Дословно" (12+) 12.25, 15.45, 03.45 "Евразия. Регионы" (12+) 12.45 "Чемпионы Евразии" (12+) 13.15 "Култ 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 Мир. Мнение (12+) 15.20 "Наши иностранцы" (12+) 16.15, 22.30, 01.30 "Вместе выгодно" (12+) 17.00, 19.30, 21.40 "Новости 1 КБР" (16+) 17.10 "Спорт майдан" (балк.) (12+) 17.35 "Детский мир" (12+) 18.05 "Диалог". В здоровом теле – здоровый дух (12+) 18.40 "Фым телэжьэн". Школа-интернат №1 г. Нальчика (каб.) (12+) 19.00 "ПшыэнIэпэр лъальэу" (каб.) (12+) 19.45 "Адабият ушакъла" (балк.) (12+) 20.25 "Искусство и новые технологии" (12+) 21.00 "КъэзIуэзnum телажъэ" (каб.) (12+) 21.30 "Актуальная тема" (16+) 00.15 Д/ф "Вместе выгодно. Экономика" (12+) 02.30 "Белорусский стандарт" (12+)
---	--	---	--	---

14 НОЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ 05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.20 "Модный приговор" (0+) 10.10 "Жить здорово!" (16+) 11.00 Информационный канал (16+) 12.00 Новости 12.15 Информационный канал (16+) 13.30 "АнтиФейк" (16+) 14.00 Информационный канал (16+) 15.00 Новости 15.15 "Давай поженимся!" (16+) 16.05 "Мужское / Женское" (16+) 17.00 Информационный канал (16+) 18.00 Вечерние новости 18.30 Информационный канал (16+) 19.50 "Пусть говорят" (16+) 21.00 "Время" 22.00 Т/с "Мосгэз. Дело №10. Метроном" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.10, 03.05 Подкаст.Лаб (16+) 03.00 Новости РОССИЯ 1 05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+)	11.00 Вести 11.30 "60 минут" (12+) 13.00 "Наши" (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.55 Т/с "Тайны следствия" (16+) 17.00 Вести 17.30 "Малахов" (16+) 18.30 "60 минут" (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести. Местное время 21.30 Т/с "Овчарка" (16+) 23.30 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.10, 03.30 Т/с "Тайны следствия" (16+) 03.00 Вести НТВ 04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+) 06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+) 08.00 "Сегодня" 08.25 Т/с "Пёс" (16+) 10.00 "Сегодня" 10.35 Т/с "Пёс" (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 "Комитет" (16+) 22.15, 00.00 Т/с "Скорая помощь" (16+) 23.35 "Сегодня" 00.55 "Поздняков" (16+) 01.05 "Мы и наука. Наука и мы" (12+) 02.05 Т/с "Балабол" (16+) МАТЧ 06.00 "Вопреки всему" (12+) 06.30 "Вид сверху" (12+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 10.00 Специальный репортаж (12+) 10.20 "Непобедимый" (12+) 11.25, 12.15 Смешанные единоборства. UFC (16+) 12.35 Специальный репортаж (12+) 12.55 Новости 13.00 "Есть тема!" 14.25 "Большой хоккей" (12+) 14.55 "Вопреки всему" (12+) 15.30 Новости 15.35 Все на Матч! 16.20 Магия большого спорта (12+) 16.55 Гандбол. ЦСКА (Россия) – "Пермские медведи" (Россия). СЕНА-Газпром Лига 18.30 Все на Матч! 19.00 Хоккей. ЦСКА – "Локомотив" (Ярославль). Чемпионат КХЛ 21.45 Бильярд. КМ. Финал 23.55 Футбол. Венесуэла – Бразилия.	ЧМ-2026. Отборочный турнир 02.00 Специальный репортаж (12+) 02.20 Новости (0+) 02.25 Футбол. Парагвай – Аргентина. ЧМ-2026. Отборочный турнир 04.30 Магия большого спорта (12+) 05.00 Д/с "Ген победы" (12+) 05.30 "Что за спорт?" (12+) МИР 05.00, 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, 03.30, 04.00 Новости 05.15, 15.10, 22.15, 00.45, 02.15, 03.15 Мир. Мнение (12+) 05.30, 10.10, 15.35, 22.30, 00.30, 03.45 "Специальный репортаж" (12+) 05.45, 13.45 "Вместе выгодно" (12+) 05.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55 "Евразия. Культурно" (16+) 06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+) 06.10 "Актуальная тема" (16+) 06.20 "Спорт майдан" (балк.) (12+) 06.40 "Жерими адамлары". Ветеран труда Т. Шалаева (балк.) (12+) 07.10 "Диалог" (12+) 07.45 "Ракурс". Аллея памяти, г. Санкт-Петербурга (12+) 08.10 "Фым телэжьэн". Школа-интернат №1 г. Нальчика (каб.) (12+) 08.30 "ПшыэнIэпэр лъальэу" (каб.) (12+)	09.15, 13.15 "Евразия. Дословно" (12+) 09.30, 16.15, 01.30 "5 причин поехать в..." (12+) 09.45, 15.45, 00.15, 04.30 "Наши иностранцы" (12+) 10.25, 15.20, 01.15 "Евразия. Регионы" (12+) 10.35, 12.00, 13.35, 15.00 Сегодня в содружестве (16+) 10.45, 01.45 "Сделано в содружестве" (12+) 11.15, 23.45 "Не фантастика" (12+) 12.10, 22.45, 02.45 "Култ личности" (12+) 12.30, 23.15 "Исторический детектив" (16+) 14.15 "Чемпионы Евразии" (12+) 17.00, 19.30, 21.40 "Новости 1 КБР" (16+) 17.10 "Рекордсмен" (12+) 17.30 "Ууаз" (балк.) (12+) 18.05 "Это надо знать" (12+) 18.35 "Нарт хъыбархэр"э (каб.) (6+) 18.55 "Лъагъуныгъэм и макъамэ" (каб.) (12+) 1930 "Служба 02" сообщает" (12+) 20.00 "Ана тип" (балк.) (12+) 20.30 "ШIэныгъэр гъуазэж" (каб.) (12+) 2035 "Времена и судьбы". К 100-летию заслуженного работника культуры РФ К. Эфендиева (12+) 23.55, 01.35, 03.35 "Евразия. Культурно" (16+) 04.15 "Белорусский стандарт" (12+) 04.45 "Вместе выгодно" (12+)
---	--	---	---	--

Объявления, консультации, полезная информация

РОССЕЛЬХОЗНАДЗОР ИНФОРМИРУЕТ

Маркировка сельхозживотных стала обязательной

Федеральный закон от 28 июня № 221-ФЗ обязал аграриев маркировать и учитывать сельскохозяйственных животных в РФ с 1 марта 2024 года. Новшество касается крупного и мелкого рогатого скота, сельскохозяйственных птиц, свиней, лошадей, верблюдов, оленей, кроликов, пчел и пушных зверей. Сроки, к которым необходимо промаркировать и поставить на учет конкретные виды животных, прописаны в постановлении Правительства РФ от 5 апреля 2023 года № 550.

Так, до 1 сентября 2024 года должны быть промаркированы и поставлены на учет крупный рогатый скот (КРС) и свиньи, а также птица и лошади в промышленном секторе. До 1 марта 2025 года нужно поставить на учет лошадей в личных подсобных хозяйствах (ЛПХ), а до 1 сентября того же года — пчел и пушных зверей, а также верблюдов, оленей и кроликов в промышленном секторе.

До 1 марта 2026 года необходимо зарегистрировать всех рыб, а до 1 сентября того же года — верблюдов в ЛПХ, а также птиц, оленей и кроликов в частных хозяйствах и мелкий рогатый скот.

Напомним, что в конце ноября 2023 года в России вышли ветеринарные правила маркировки и учета животных. В этих правилах прописано, какие средства маркирования для каких животных могут использоваться. Например, КРС подлежит индивидуальному маркированию не

позднее 30 календарных дней после рождения. А если скот мясного направления находится на пастбищном содержании, то животных следует промаркировать не позднее 91 календарного дня после рождения.

Для маркирования КРС новые ветправила допускают использование бирок, обычных и электронных ошейников, электронных меток, вживляемых микрочипов, внутрижелудочных вживляемых микрочипов (болюсов). В документе указано, как правильно размещать средства маркировки. Так, бирки следует прикреплять посередине внутренней стороны уха животного.

В ветправилах прописаны свойства, которыми должны обладать средства маркировки животных. В частности, они должны быть устойчивы к перепадам температур от -40 до +45 °С. Для средств, которыми маркируют рыб, перепады температур определены в диапазоне от -3 до +36 °С. Средства маркировки должны быть безопасны для здоровья животных и обеспечивать электронную и визуальную считываемость в течение всего срока содержания особи.

Для маркирования и учета животных Россельхознадзор создал платформу "Хорриот" — это компонент системы "ВетИС". Сейчас в "Хорриот" вносятся данные о сельскохозяйственных животных, которые содержатся на различных животноводческих предприятиях страны и в ЛПХ.

Как выбрать парфюмерно-косметическую продукцию

1. Изучите внешний вид упаковки товара. Упаковка товара не должна вызывать подозрений. Прежде всего, она должна быть аккуратной (например, если это картон, то он должен быть качественным), шрифты на упаковке должны быть четкими и читаемыми, при этом буквы, залитые тоном (красителем) не должны размазываться. Если продукт упакован в целлофановую пленку, то она также должна выглядеть аккуратно.

Вместе с тем упаковка выполняет не только эстетическую функцию. Она сохраняет продукт до непосредственного контакта с потребителем, а также доносит важную информацию о продукте.

2. Изучите информацию, нанесенную на потребительскую упаковку. Информация должна быть однозначно понимаемой, полной и достоверной, чтобы потребитель не мог быть обманут или введен в заблуждение относительно происхождения, свойства, состава, способа применения, а также других сведений, характеризующих прямо или косвенно качество и безопасность парфюмерно-косметической продукции, и не мог ошибочно принять данную продукцию за другую, близкую к ней по внешнему виду упаковки и (или) органолептическим показателям.

В соответствии с Законом Российской Федерации "О защите прав потребителей" потребителю должна быть своевременно предоставлена необходимая и достоверная информация о товаре, обеспечивающая возможность его правильного выбора.

Маркировка продукции должна соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза "О безопасности парфюмерно-косметической продукции" (ТР ТС 009/2011). Отсутствие маркировки со всей необходимой информацией ставит под сомнение происхождение товара, его качество и безопасность.

3. Уточните о наличии у продавца документов, подтверждающих качество товара. Только соответствующая требованиям ТР ТС 009/2011 продукция может быть маркирована единым знаком обращения продукции на рынке государств-членов Таможенного Союза. Соответствие качества и безопасности парфюмерно-косметической продукции требованиям ТР ТС 009/2011 подтверждается, в том числе, свидетельством о государственной регистрации такой продукции.

4. Проверьте легальность парфюмерии с помощью специального приложения. Напомним, что в целях соблюдения прав потребителей и пресечения распространения в Российской Федерации контрафактной и фальсифицированной парфюмерной продукции с 1 октября 2020 года Правительством Российской Федера-

ции введена обязательная маркировка духов и туалетной воды.

ДЕЙСТВИЯ ПОТРЕБИТЕЛЯ ПРИ ОТСУТСТВИИ МАРКИРОВКИ ДУХОВ И ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ

Чтобы узнать, прослеживается ли товар в системе маркировки, необходимо установить на мобильное устройство приложение "Честный ЗНАК" и с его помощью отсканировать код маркировки товара. Данное действие позволяет покупателю самостоятельно удостовериться в легальности происхождения товара, а также получить данные как о самом товаре, так и о его производителе.

Если при проверке через приложение "Честный ЗНАК" выявлена ошибка кода, информация о товаре отсутствует, либо товар не соответствует описанию в приложении, то потребитель вправе сообщить о таком нарушении.

5. Ознакомьтесь с потребительскими свойствами товара до его приобретения. Если вы приобретаете парфюмерию или косметику непосредственно у продавца в магазине (не онлайн), по возможности ознакомьтесь с основными свойствами, характеризующими выбранный товар до того, как совершите покупку.

7. Выбирайте места покупки сознательно. Во избежание рисков, связанных с причинением вреда своему здоровью, финансам и настроению, не приобретайте парфюмерно-косметическую продукцию у случайных лиц, уличных торговцев, а также вне стационарных мест торговли или в павильонах, где до покупателя не доведены достоверные сведения об организации (продавце), адресе и режиме работы.

8. Контролируйте продавца, совершая покупку дистанционно. При дистанционном способе продажи товара продавец предоставляет потребителю полную и достоверную информацию, характеризующую предлагаемый товар. Кроме того, на сегодняшний день законодательством Российской Федерации в области защиты прав потребителей прямо установлена обязанность продавца указывать полное фирменное наименование (наименование) организации (если это юридическое лицо), фамилию, имя, отчество (при наличии) (если это индивидуальный предприниматель), а также основной государственный регистрационный номер, адрес и место нахождения, адрес электронной почты и (или) номер телефона. Воздержитесь от дистанционной покупки товаров у продавца, не предоставившего потребителю сведения о себе.

ТО Управление Роспотребнадзора по КБР в городе Баксане, Баксанском и Зольском районах.

РОСКАДАСТР

Как продать ипотечную квартиру

Приобретая квартиру в ипотеку, граждане не обязаны проживать в ней всегда. Иногда требуется жилье попросторнее или, наоборот, попроще. Как гражданину самостоятельно продать ипотечную недвижимость, помогли разобраться в региональном ППК "Роскадастр".

Недвижимость, приобретенная в ипотеку — это залоговое имущество, которое находится в собственности заемщика (банка). Гражданин вправе распоряжаться таким имуществом, но только с согласия банка. При этом банк может отказать по причинам, установленным законом "Об ипотеке (залоге недвижимости)".

Информация о залоге на недвижимость вносится в Единый государственный реестр недвижимости (ЕГРН) в виде обременения. Таким образом, кредитная организация страхует риски на случай неплатежеспособности заемщика. После полного погашения обязательств по кредитному договору перед банком погашается и запись об обременении в ЕГРН.

Вступившие в сентябре этого года изменения в Федеральный закон "Об ипотеке (залоге недвижимости)" упрощают порядок продажи недвижимости, находящейся в залоге у банка. Теперь можно продать квартиру без погашения обязательств по кредитному договору.

"Гражданин, решивший продать ипотечную квартиру, должен направить в банк заявление о самостоятельной реализации имущества. Заявление направляется либо почтовым отправлением с уведомлением о вручении, либо лично путем вручения заявления под расписку. Важно направить заявление до взыскания банком задолженности", — сообщает директор филиала ППК "Роска-

дастр" по Кабардино-Балкарской Республике Анна Тонконог.

Банк в течение 10 рабочих дней рассматривает заявление и при отсутствии причин отказа согласовывает его. Согласовав обращение, банк устанавливает минимальную продажную цену, ниже которой нельзя реализовать залоговое имущество.

Срок самостоятельной реализации залогового имущества составляет четыре месяца со дня получения банком заявления. В установленный срок следует зарегистрировать переход права собственности в Росреестре и погасить обязательство по кредиту или займу. Увеличить период самостоятельной реализации можно по соглашению сторон.

"Кстати, по соглашению сторон кредитная организация может помочь в реализации залогового имущества. При этом расходы банка, связанные с помощью гражданину в продаже недвижимости, придется оплачивать отдельно, так как данная сумма не входит в расчет минимальной цены и ипотечными платежами не покрывается", — предупредила Анна Тонконог.

По итогам реализации залогового имущества вырученная сумма поступает на счет, указанный банком. Если имущество реализовано по более высокой цене, банк возвращает гражданину разницу за минусом суммы дополнительных расходов, если они есть, предварительно погасив задолженность по ипотеке.

Важно! Если гражданин владеет имуществом менее пяти лет, он обязан уплатить налог с дохода от его продажи, независимо от того, находился объект в ипотеке или нет. Ставка налога составляет 13% от суммы, указанной в договоре купли-продажи.

Уточнение границ земельного участка

Уточнение границ земельного участка — это кадастровая процедура по установлению координат земельного участка путем проведения измерений и расчетов. Эта процедура поможет защитить земельный участок от юридических проблем. А еще наличие границ поможет быть уверенным, что вы не платите лишнего при уплате земельного налога, так как площадь земельного участка будет уточненной.

Закон не требует от правообладателей земельных участков в обязательном порядке уточнять границы. Однако, если вы решили разделить земельный участок, такой раздел возможен только при наличии установленных границ существующего земельного участка. Да и продать

земельный участок с уточненными границами гораздо проще.

Процедуру уточнения границ земельного участка провести самостоятельно не получится, так как для этого потребуются геодезическое оборудование и навыки работы в специальных программах. Это прерогатива кадастровых инженеров, поэтому лучше сразу обратиться к профессионалу. Кстати, на сайте Росреестра в "Личном кабинете" правообладателя работает электронная платформа, предназначенная для самостоятельного поиска и выбора кадастрового инженера гражданами или организациями.

После уточнения сведений о границах вносятся в Единый государственный реестр недвижимости.



БЕЗОПАСНОСТЬ

На дорогах КБР – новые видеокамеры

Для предотвращения диверсионно-террористических актов на объектах транспорта в Кабардино-Балкарии с октяб-

ря устанавливаются дополнительные устройства фото-видеофиксации с функцией распознавания лиц, в том числе

на железнодорожных путях, сообщает Министерство транспорта и дорожного хозяйства КБР.

Уже установлено более 50 камер и фотоловушек, позволяющих в режиме онлайн получать информацию. Кроме того, прорабатывается вопрос об организации дополнительного патрулирования отдельных участков авто и ж/д путей, в том числе с привлечением "народных дружин".

Такая система мониторинга обеспечивает повышенный уровень безопасности и позволяет своевременно реагировать на любые происшествия.

РИА "Кабардино-Балкария".



НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Что такое холестерин

Холестерин играет важную роль в нашем организме

Это органическое жироподобное вещество, которое содержится в клеточных мембранах, о его значении, нормах для нашего здоровья пойдет речь в этой статье. Вот несколько основных функций холестерина:

- помогает поддерживать структуру и стабильность клеточных мембран, делая их менее подверженными внешним воздействиям;
- используется организмом для создания желчных кислот, которые помогают переваривать пищу, и витамина D, который важен для здоровья костей и иммунной системы;
- контролирует, какие вещества могут проходить внутрь клетки и выходить из нее, поддерживая здоровый обмен веществ;
- служит строительным материалом для производства стероидных гормонов, таких как тестостерон и эстроген, а также кортизола, который помогает управлять стрессом;
- защищает красные кровяные клетки от вредного воздействия некоторых токсинов.

Существует два типа холестерина: "хороший" (Липопротеины высокой плотности-ЛПВП) и "плохой" (Липопротеины низкой плотности-ЛПНП). ЛПВП поглощают "плохой" холестерин и переносят его в печень, а она выводит их из организма. Высокий уровень ЛПВП снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. ЛПНП составляют большую часть холестерина в организме. Если ЛПНП слишком много, то они оседают на стенках кровеносных сосудов и со временем образуются бляшки, из-за которых внутренние стенки сосудов сужаются. Это сужение блокирует приток крови к сердцу и другим органам, повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

Желательный уровень общего холестерина составляет 5,2 ммоль/л, ЛПВП-1,55 ммоль/л, ЛПНП-3,37 ммоль/л. Анализ на холестерин может быть назначен врачом в различных ситуациях, вот некоторые из них:

- при наличии факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, таких как курение, гипертония, семейная история сердечно-сосудистых заболеваний, диабет, ожирение или высокий уровень триглицеридов;
- при плановом ежегодном медицинском осмотре анализ на холестерин может быть включен в общий скрининг. Особенно это актуально для пациентов старше 40 лет или тех, кто имеет вышеперечисленные факторы риска;
- при наличии симптомов сердечно-сосудистых заболеваний, если пациент жалуется на боли в груди, одышку, головокружения или другие симптомы, связанные с сердцем или кровообращением;
- для контроля лечения. Если пациенту уже было назначено лечение для снижения уровня холестерина, врач может периодически повторять анализ для мониторинга эффективности терапии.

Атеросклероз – это хроническое заболевание артерий, вызванное нарушением липидного и белкового обмена, при котором происходит отложение холестерина и некоторых фракций липопротеинов в просвете сосудов. Это приводит к образованию атероматозных (холестериновых) бляшек, которые со временем могут становиться твердыми и кальцифицированными, что ве-

дет к деформации и сужению просвета сосудов вплоть до полной закупорки. Атеросклероз часто ассоциируется с сердечно-сосудистыми заболеваниями, такими как инфаркт миокарда и инсульт.

Атеросклероз развивается постепенно и может длительное время протекать бессимптомно. Когда заболевание прогрессирует и вызывает значимые нарушения кровоснабжения органов, могут появиться следующие симптомы:

- **боли в грудной клетке.** Боль или дискомфорт в груди, возникающие при физической нагрузке или эмоциональном стрессе, что указывает на недостаточный кровоток к сердцу;
- **одышка.** Трудности с дыханием, особенно при физической активности, из-за плохого кровоснабжения легких;
- **головокружение или слабость.** Возникает при снижении кровоснабжения головного мозга, что может проявляться предобморочным состоянием или временной потерей сознания;
- **затрудненная ходьба.** Слабость или боль в нижних конечностях при ходьбе, что может свидетельствовать о недостаточном кровоснабжении ног;
- **холодные руки или ноги.** Холодные конечности могут быть признаком ухудшения кровотока;
- **потеря памяти или проблемы с концентрацией внимания.** Связаны с недостаточным кровоснабжением головного мозга.

Раннее выявление и лечение атеросклероза может помочь предотвратить серьезные осложнения.

Для снижения уровня холестерина рекомендуется следовать нескольким рекомендациям:

- Ограничьте потребление насыщенных жиров, трансжиров и холестерина.
- Замените животные жиры растительными маслами.
- Ешьте больше фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов, бобовых и орехов.
- Включайте в рацион рыбу, богатую омега-3 жирными кислотами, такие как лосось, скумбрия, тунец.
- Регулярная физическая активность помогает улучшить липидный профиль.
- Старайтесь заниматься умеренной физической активностью минимум 30 минут ежедневно.
- Избыточный вес увеличивает риск высокого уровня холестерина.
- Постарайтесь достичь и поддерживать здоровый вес с помощью сочетания правильного питания и физических упражнений.
- Курение способствует повреждению стенок артерий и увеличению уровня холестерина. Отказ от курения значительно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- Врач может назначить лекарства для снижения уровня холестерина, такие как статины, если изменения образа жизни недостаточно эффективны.

Соблюдение этих рекомендаций поможет поддерживать здоровый уровень холестерина и снизить риск атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

Оксана БАОВА,
врач РБ Заюково.

ИЗВЕЩЕНИЕ №11

о предоставлении земельных участков

В соответствии со ст.39.18 Земельного кодекса Российской Федерации местная администрация Баксанского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики информирует о возможности предоставления земельных участков.

Граждане, заинтересованные в предоставлении земельного участка, в течение тридцати дней соответственно со дня опубликования и размещения извещения, вправе подавать заявления о намерении участвовать в аукционе на право заключения договора купли-продажи земельных участков.

Заявления подаются по адресу: КБР, г. Баксан, ул. им.Ю.А.Гагарина, зд.1Е, пом.1, местная администрация Баксанского муниципального района, график работы: с 9.00 до 18.00 часов (перерыв с 13.00 до 14.00 часов), выходные дни – суббота, воскресенье, праздничные дни.

Заявления подаются в виде бумажного документа непосредственно при личном обращении, или в виде бумажного документа посредством почтового отправления. К заявлению прилагается копия документа, удостоверяющего личность заявителя.

Дата и время окончания приема заявлений – 10.12.2024 г. в 09.30 ч.

Описание, местоположение, иные характеристики земельных участков, предоставляемых в собственность:

– земельный участок, расположенный по адресу: Кабардино-Балкарская Республика, Баксанский муниципальный район, с.п. Баксаненок, ул.Южная, д. 207, площадью 2000 кв. м, с кадастровым номером 07:01:0000000:2494, вид разрешенного использования – для ведения личного подсобного хозяйства (приусадебный земельный участок);

– земельный участок, расположенный по адресу: Кабардино-Балкарская Республика, Баксанский муниципальный район, с.п. Баксаненок, ул.Южная, д. 209, площадью 2000 кв. м, с кадастровым номером 07:01:0000000:2495, вид разрешенного использования – для ведения личного подсобного хозяйства (приусадебный земельный участок);

– земельный участок, расположенный по адресу: Кабардино-Балкарская Республика, Баксанский муниципальный район, с.п. Баксаненок, ул.Южная, д. 211, площадью 2002 кв. м, с кадастровым номером 07:01:0000000:2496, вид разрешенного использования – для ведения личного подсобного хозяйства (приусадебный земельный участок);

– земельный участок, расположенный по адресу: Кабардино-Балкарская Республика, Баксанский муниципальный район, с.п. Куба-Таба, ул.Надречная, д. 17, площадью 1500 кв. м, с кадастровым номером 07:01:0400004:230, вид разрешенного использования – для ведения личного подсобного хозяйства (приусадебный земельный участок);

С настоящим извещением, иной информацией по вопросу подачи заявления о намерении участвовать в аукционе на право заключения договора купли-продажи можно ознакомиться:

– на официальном сайте Российской Федерации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" для размещения информации о проведении торгов www.torgi.gov.ru;

– на информационных стендах:

• с.п. Баксаненок – в здании местной администрации с.п. Баксаненок, по адресу: ул. Березовая, д. 170;

• с.п. Куба-Таба – в здании местной администрации с.п. Куба-Таба, по адресу: ул. Советская, д. 2;

– в газете "Баксанский вестник".

По всем интересующим вопросам обращаться в МУ "Комитет по управлению имуществом Баксанского муниципального района" по адресу: КБР, г. Баксан, ул. им.Ю.А.Гагарина, зд.1Е, пом. 1, каб. 208, 209, 210, либо по телефону 8(86634) 4-18-35.

Адрес и время приема граждан для ознакомления со схемой расположения участка: г. Баксан, ул.им.Ю.А.Гагарина, зд.1Е, пом. 1, местная администрация Баксанского муниципального района, правое крыло, 2-й этаж, каб. 208, 209, 210, с 9.00 до 18.00 часов (перерыв с 13.00 до 14.00 часов), выходные дни – суббота, воскресенье, праздничные дни.

РЕКЛАМА

ВНИМАНИЕ: РАБОТА!

Кабардино-Балкарский филиал Агрогруппа ООО "Баксанский Бройлер" приглашает желающих работать на свободные вакансии ОПЕРАТОРА-ПТИЦЕВОДА, женщин от 18 до 45 лет. Работа в помещении с регулируемым микроклиматом. Кормление, поение взрослой птицы осуществляется автоматически, сбор яиц 5 раз в день.

• Прием на работу и оформление производится в соответствии с Трудовым кодексом Российской Федерации.

• Зарботная плата прогрессивная, по данной вакансии – от 50000 руб.

• Гарантии и компенсации в соответствии с законодательством РФ (отпуск, оплата больничного и др.). Опыт работы не требуется.

• Режим работы с 8:00 до 17:00. Перерыв на обед с 12:00 до 13:00.

• Осуществляется доставка на работу и обратно из селений Куба-Таба, Псычох, Баксаненок, Кишпек, г. Баксана.

Обращаться по телефону 8(928)915-40-34, в рабочие дни, с 8-00 до 17-00.

Администрация.

РАБОТА

Требуются: ВОДИТЕЛЬ, ОПЕРАТОР ворсовального станка, ВЯЗАЛЬЩИЦЫ, ШВЕИ-МОТОРИСТКИ с опытом работы. Информацию об условиях и расценках можно узнать по тел. 8-999-009-41-11.

■ Требуются РАБОТНИК по кухне и ОФИЦИАНКА. Обр.: т. 8-938-914-40-30.

РЕКЛАМА

Саженцы плодовых на весну 2025 года

ЯБЛОНЯ НА М-9: Флорина, Пирос, Космик Крисп (новинка), Иноред Стори, Амброзия, Джеромин, Супер Чиф, Айдаред. НА ММ-106: Флорина, Фуджион, Айдаред, Амброзия, Пирос. СЛИВА: Байрон Голд, Анжелино, Топ Хит, Гроссо, Октябрь Сан (ограниченное количество), Оутем Гло, Формоза, Хироми Ред, Блэк Амбер. Слива поздняя Биг Стенлей под заказ. ПЕРСИК Ред Хейвн и другие сорта абрикос. КОСТОЧКОВЫЕ: черешня Скина Лапинз, крупноплодная, Амулет, Александрия – все на ВСЛ-2.

Обращаться по тел. 8-964-038-19-38.

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 почтамп: 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. 08.11.2024 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 2267 экз.