

• 21 АПРЕЛЯ – ДЕНЬ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ •

УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ И ВЕТЕРАНЫ ОРГАНОВ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ БАКСАНСКОГО РАЙОНА!

Искренне поздравляю вас с нашим общим профессиональным праздником – Днем местного самоуправления!

Местное самоуправление составляет основу демократического общества. Это самый близкий населению уровень власти, которая является важным связующим звеном между гражданами и государством.

Сегодня на сотрудниках органов местного самоуправления лежит большая ответственность: повысить уровень жизни населения, сделать Баксанский район более комфортным для проживания людей. Именно от местной власти, в первую очередь, зависит решение наиболее важных вопросов, которые волнуют людей и определяют качество их повседневной жизни – от развития социальной сферы до благоустройства и системы жилищно-коммунального хозяйства. Решение этих задач зависит не только от профессионального опыта и ответственности сотрудников органов местного самоуправления, но и от умения работать сообща и находить взвешенные подходы к решению самых сложных вопросов.

Развитие местного самоуправления – процесс сложный, многосторонний. Не всё пока получается так, как хотелось бы. Но решать проблемы и преодолевать трудности сообща гораздо легче. Впереди у нас ещё много дел и, уверен, немало успехов.

Хочу поблагодарить вас за нужный людям труд и пожелать новых достижений в вашей ответственной деятельности. Пусть рядом с вами всегда будут надежные и верные помощники и единомышленники. Желаю каждому из вас уважения со стороны коллег и населения, ради которого вы трудитесь, терпения и мудрости, крепкого здоровья.

Артур БАЛКИЗОВ,
Глава местной администрации Баксанского
муниципального района.

• 20 АПРЕЛЯ – ВОСКРЕСЕНИЕ ХРИСТОВО •

С ПРАЗДНИКОМ ПАСХИ!

Поздравляю православных христиан со светлым праздником Пасхи!

Пусть этот праздник наполнит сердца добротой и теплом, которое обязательно нужно подарить близким людям. Пусть свет Божьей помощи оберегает вас в трудную минуту!

Когда весь православный мир встречает день воскресения Иисуса Христа, в каждом из нас просыпается маленький огонек, который будет поддерживать веру в то, что все проблемы и трудности обязательно скоро закончатся.

В этот поистине светлый день хочется пожелать каждому из вас света, мира, добра, которые наполнят ваши дома и сердца.

Здоровья, любви, процветания, благоденствия, вам и вашим близким! Христос Воскресе!

Протоиерей Василий БАЙЗУЛАЕВ,
настоятель Баксанского Храма
Покрова Пресвятой Богородицы.

РАСПОРЯЖЕНИЕ № 48-р

МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
БАКСАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

В связи с установившейся устойчивой положительной температурой наружного воздуха свыше +8 °С:

1. Закончить отопительный сезон 2024-2025 гг. на территории Баксанского муниципального района с 17 апреля 2025 года.
2. Опубликовать настоящее распоряжение в районной газете "Баксанский вестник" и разместить на официальном сайте местной администрации Баксанского муниципального района.
3. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на заместителя Главы местной администрации Баксанского муниципального района по вопросам жизнеобеспечения и безопасности А.З. Ойтова.

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

17 апреля 2025 г.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Высокая награда МЧА



Состоялось заседание Международной черкесской ассоциации. На нем подвели итоги проделанной работы МЧА за первый квартал 2025 года. Особое внимание было уделено состоявшейся 14 марта с.г. традиционной международной образовательной акции "Адыгэ диктант".

Отмечено, что в акции приняли участие более 12 тысяч человек из России и стран, где проживают адыги. "Адыгский диктант" в КБР написали свыше 300 человек. Для желающих написать диктант в республике было организовано более 200 площадок.

На заседании МЧА состоялось вручение наград за вклад в сохранение родного языка и культуры, самобытности адыгского народа. Высшей награды Международной черкесской ассоциации удостоен заместитель Главы Баксанского района Андзор Ахобеков (на снимке).

Наш корр.

В АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА

Первый шаг во взрослую жизнь

В рамках Всероссийского проекта "Мы – граждане России" в актовом зале администрации Баксанского района состоялась торжественная церемония вручения паспортов юным гражданам района.

В ЭТОТ знаменательный день свои первые паспорта, символизирующие вступление во взрослую жизнь и принятие на себя ответственности за будущее страны, получили 40 юных жителей района.

Вместе с паспортом каждый молодой гражданин получил текст Конституции Российской Федерации и значок "Движение Первых".

"Поздравляю юных граждан, которые готовы с гордостью творить и строить будущее нашей Родины! Желаю вам успехов во всех начинаниях, активной гражданской позиции и новых свершений во благо Баксанского района и всей России!" – поздравила виновников торжества первый заместитель Главы райадминистрации Фатимат Оганезова.

Мероприятие стало ярким событием для молодых людей, вступающих на новую ступень своей жизни, и прошло в торжественной и праздничной атмосфере.

Лиана КУНИЖЕВА,
и.о. руководителя пресс-службы
райадминистрации.



БЛАГОУСТРОЙСТВО

Безопасный маршрут к знаниям

В сельском поселении Исламей началась реализация важного проекта – обустройство новой тротуарной дорожки, ведущей к средней общеобразовательной школе №4.

В НАСТОЯЩЕЕ время специалисты активно занимаются укладкой бор-

дюрного камня и подготовкой основания под будущее асфальтовое покрытие. Общая протяженность новой пешеходной зоны составит более 1500 метров.

Помимо качественного покрытия, вдоль тротуара будет установлено современное уличное освещение, что сдела-

ет дорогу к знаниям удобной и безопасной для детей и взрослых в любое время суток.

Реализация этого важного проекта стала возможной благодаря региональной программе "Развитие транспортной системы в КБР".

ПОСТАНОВЛЕНИЕ №470-п

МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
БАКСАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
*О создании комиссии и утверждении
ее состава и Положения о комиссии
по рассмотрению и перераспределению
субсидируемых площадей по сельским
поселениям Баксанского муниципального
района в рамках государственной программы
Российской Федерации "Комплексное
развитие сельских территорий"*

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 мая 2019 года № 696 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Комплексное развитие сельских территорий", Федеральным законом от 6 октября 2003 года № 131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации", Уставом Баксанского муниципального района, местная администрация Баксанского муниципального района **постановляет**:

1. Создать комиссию по рассмотрению и перераспределению субсидируемых площадей по сельским поселениям Баксанского муниципального района в рамках государственной программы Российской Федерации "Комплексное развитие сельских территорий".

2. Утвердить прилагаемые:

2.1. Положение о комиссии по рассмотрению и перераспределению субсидируемых площадей по сельским поселениям Баксанского муниципального района в рамках государственной программы Российской Федерации "Комплексное развитие сельских территорий" (приложение № 1);

2.2. Состав комиссии по рассмотрению и перераспределению субсидируемых площадей по сельским поселениям Баксанского муниципального района в рамках государственной программы Российской Федерации "Комплексное развитие сельских территорий" (приложение № 2).

3. Считать утратившими силу постановления местной администрации Баксанского муниципального района от 30 января 2020 года №76-п "О создании комиссии по рассмотрению и перераспределению субсидируемых площадей по сельским поселениям Баксанского муниципального района в рамках государственной программы Российской Федерации "Комплексное развитие сельских территорий" и утверждении ее состава и Положения", от 12 мая 2021 года №615-п "О внесении изменений в состав Комиссии по рассмотрению и перераспределению субсидируемых площадей по сельским поселениям Баксанского муниципального района в рамках государственной программы Российской Федерации "Комплексное развитие сельских территорий".

4. Опубликовать настоящее Постановление в районной газете "Баксанский вестник" и разместить на официальном сайте местной администрации Баксанского муниципального района.

5. Контроль за исполнением настоящего Постановления возложить на заместителя Главы местной администрации Баксанского муниципального района по вопросам жизнеобеспечения и безопасности А.З. Ойтова.

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

16 апреля 2025 г.

* Приложения к постановлению размещены на сайте местной администрации Баксанского муниципального района baksanskiy.kbr.ru

ПАМЯТЬ

М.Б. ХАХОВА

Педагогическое сообщество Баксанского муниципального района понесло невосполнимую утрату. После тяжелой болезни ушла из жизни Заслуженный работник образования Кабардино-Балкарской Республики, талантливый педагог-воспитатель, замечательный человек **Хахова (Каздохова) Мария Биляловна**.

М.Б. Хахова родилась в 1962 году в селении Кызбун-II, ныне сельское поселение Исламей. После школы окончила сначала Нальчикское педагогическое училище им. 50-летия ВЛКСМ в 1981 году, затем Кабардино-Балкарский государственный университет по специальности русский язык и литература. Педагогическую деятельность М.Б. Хахова начала в 1981 году старшей пионервожатой в СШ №1 селения Исламей. Затем с 1989 года по 2007 год работала учителем начальных классов в этой же школе. Последние пятнадцать лет М.Б. Хахова работала заведующей дошкольным блоком МОУ СОШ №4

с.п. Исламей. Общий педагогический стаж ее составляет 41 год.

Где бы ни трудилась Мария Биляловна Хахова, она показывала образец добросовестного отношения к работе, проявляла профессиональную компетентность в области совершенствования и повышения качества школьного и дошкольного образования и воспитания.

Профессиональная и общественная деятельность М.Б. Хаховой отмечена многочисленными наградами. Ей присвоены звания "Почетный работник общего образования Российской Федерации", "Заслуженный работник образования Кабардино-Балкарской Республики", она награждена Почетными грамотами Министерства просвещения и науки КБР, местной администрации Баксанского муниципального района, многими Дипломами за многолетний и добросовестный труд и личный вклад в развитие образования района.



Светлая память о Марии Биляловне Хаховой навсегда сохранится в наших сердцах.

**А.Х. Балкизов,
Р.К. Сабанов,
Ф.Х. Оганезова,
А.Н. Ахобиев,
А.Т. Бешкуров,
М.С. Пшуков,
А.З. Ойтов,
М.З. Тохтамышев,
К.М. Тезадова,
Х.С. Молов,
А.Б. Ахов.**

К 80-ЛЕТИЮ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ 1945 2025

Из поколения
в поколение...

В МОУ "СОШ №3" с.п. Баксаненок прошло мероприятие, посвященное 80-летию Великой Победы, которое объединило учащихся, учителей и родителей.

задова, председатель общественной палаты района Олег Гумарбиевич Каздохов, председатель совета ветеранов МВД по Баксанскому району Хажпа Мухтарович Кочесоков, главный специалист МУ "Управление

гип в ходе СВО в 2024 году. Организована выставка военной техники, обмундирования, оружия военных лет.

Также в рамках мероприятия были представлены видеоролики с архивными кадрами военных лет, фотографии солдат и мирных жителей, живущих в условиях войны.

Участники мероприятия представили множество творческих номеров: песни военных лет, читали стихи, ставили инсценировки. В каждом



УТРОМ 11 апреля школа наполнилась звуками марша. Гостей танцевальными номерами встречали учащиеся и воспитанники дошкольного блока. На мероприятие были приглашены заместитель Главы местной администрации по взаимодействию с правоохранительными органами и профилактике коррупции Мухамед Зуберович Тохтамышев, начальник МУ "Управление образования местной администрации Баксанского муниципального района" Карина Мухамедовна Те-

ние образования местной администрации Баксанского муниципального района" Изольда Муридовна Тезадова, а также почетные жители села.

В 4 "а" классе прошел Урок мужества на тему: "Героями не рождаются, героями становятся", на котором ученики подвели итоги своих исследовательских работ, посвященных участию в СВО. Также ученики встретились с участниками СВО, с семьями погибших.

Была открыта Парта Героя выпускнику МОУ "СОШ №3" с.п. Баксаненок Аслану Мухарбиевичу Тлеужеву, который по-

выступлении молодое поколение показало, что помнит и чтит подвиг своих предков.

В завершение было организовано возложение цветов к памятнику Х.Х. Тхамитлову, погибшему в первые дни ВОВ, а также шествие Бессмертного полка, в котором принимали участие все учащиеся и гости.

Мероприятие в МОУ "СОШ №3" с.п. Баксаненок еще раз подтвердило, что память о Великой Отечественной войне не будет передаваться из поколения в поколение.

Темирлан АПШЕВ.

ШКОЛА

«Страницы памяти»

В преддверии Дня памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны советник директора МОУ СОШ 2 сельского поселения Атажукино по воспитанию совместно с активистами Движения Первых создали книгу "Страницы памяти", в которой рассказывается о героях, жителях Атажукино, и их подвигах в годы ВОВ. Этот труд – не просто собрание фактов и дат, это дань уважения тем, кто ценой своей жизни отстоял мир и свободу на

нашей земле. Каждая страница книги – это отдельная история, отдельная судьба, опаленная войной.

"Страницы памяти" – это напоминание о трагических событиях прошлого, призыв к будущим поколениям бережно хранить память о героях, передавая ее из уст в уста. Книга призвана воспитывать чувство патриотизма, любви к Родине и уважения к истории своего народа.

**Алина СОБЛИРОВА,
советник директора
по воспитанию.**



К 80-ЛЕТИЮ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ 1945/2025

Жизнь, достойная почитания

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

ЧЕМ дальше по времени уходит от нас Великая Отечественная война, тем отчетливее и масштабнее на историческом фоне вырастает великий подвиг советского народа, спасшего человечество от немецко-фашистских захватчиков. И сколько бы не было написано о войне хороших и разных книг, газетных очерков и зарисовок, тема эта бесконечна, как сама судьба нашего великого народа-освободителя, народа — победителя. Недаром о бессмертии человеческого духа кем-то из мудрых людей сказаны полные глубокого смысла слова: "Мертвые уже не мертвые, если живые благоговейно воскрешают их".

Жив и герой нашего сегодняшнего повествования Магомет Бекмурзович Шогов. Жив в памяти земляков, во всем, что хорошего творится под его родным небом, ибо он причастен всей своей жизнью к сегодняшнему дню Баксанского района и городского округа Баксан. Ведь его исключительно ценные личные качества сполна воплотились в полезные хозяйственные и общественные дела на многие годы.

Писать об этой редкостной и необыкновенной личности доставляет наслаждение еще и потому, что в судьбе его, отразился великий дух поколения, которое историей было подвержено жесточайшим моральным и физическим испытаниям.

Лучше и точнее никто не расскажет о нем, чем документы и архивные сведения, а также ранее опубликованные материалы в различных изданиях, вот уже много лет бережно хранимые племянницей Магомета Шогова, жительницей города Баксана Аминой Амербиевой Жиляевой, работающей начальником отдела ЗАГС местной администрации г.о. Баксан. Вот они передо мной, любезно предоставленные ею.

СТРОКИ ИЗ БИОГРАФИИ

МАГОМЕТ родился в 1908 году в селе Канглы Минераловодского района Ставропольского края в семье ногайца Бекмурзы Шогова и кабардинки Курицы Шхануковой. Старинное село Канглы, образованное в 1493 году, считалось центром сосредоточения одной из ветвей этнической группы черкесских ногайцев.

Поначалу мальчик получает домашнее образование, а потом успешно оканчивает школу. На первых порах он работал рабочим местного совхоза "Темпельгоф", но вскоре активного во всех отношениях парня принимают в партию, а потом посылают на учебу в Таганрогскую партийно-советскую школу. После ее окончания служил в рядах Красной Армии.

Демобилизовавшись в конце 1937 года, и, услышав о том, что по постановлению Совнаркома СССР на реке Баксан в Баксанском ущелье идет важная стройка гидроэлектростанции, ставшая Всесоюзной интернациональной, долго не думая, поехал в Нальчик, после чего в областном комитете ВКП (б) был направлен на Баксанстрой секретарем партийной организации. Именно тогда, можно сказать, и пустил Магомед Шогов глубокие "корни" на Баксанской земле.



В 1933-1937 годах он работал заместителем начальника, а потом и начальником ОРС-а Баксанстроя. С апреля 1937 года по решению обкома ВКП(б) был назначен директором Кишпекской МТС. А меньше чем через год 30-летний коммунист Шогов возглавил Баксанский райисполком. Здесь его знания, кипучая энергия сполна воплотились в многопольные хозяйственные дела. Дела смелые, порой задевающие самолюбие некоторых руководителей и чиновников. Приходилось выносить и давление критиков. Но сильный духом человек, он был негибким.

"НИ ШАГУ НАЗАД, ТОЛЬКО ВПЕРЕД!"

НАЧАЛАСЬ война... Когда вражеские войска продвигались внутрь и страна оказалась в опасности, несмотря на бронь, председатель райисполкома решил, что он обязательно должен идти на фронт. Он устремился туда, где шло формирование 115-й отдельной кавалерийской дивизии. В декабре 1941-го его назначили командиром эскадрона 297-го кавалерийского полка. И с первых же дней военных действий его девизом стал "Ни шагу назад, только вперед!"

С конца июля 1942 года Магомет Шогов, уже в должности политрука первого эскадрона 297-го кавполка, участвовал в боях с гитлеровцами на Сталинградском направлении — на востоке Ростовской области, в Мартыновском районе, а в сентябре — на территории Калмыкии, где заслужил первую награду.

Согласно наградному листу, "Товарищ Шогов в бою с немецкими оккупантами 22 сентября проявил себя как стойкий и преданный политработник, вел в атаку бойцов своего подразделения на врага с именем Великого Сталина".

Тов. Шогов, несмотря на то, что он получил тяжелое ранение, все же до конца руководил боем подразделения. Сам уничтожил 4-х румынских солдат".

Приказом командующего войсками 51-й армии от 30 сентября 1942 года политрук Шогов был награжден медалью "За боевые заслуги".

В июле 1943 года уже заместитель командира батальона 285-го гвардейского стрелкового полка 93-й гвардей-

ской стрелковой дивизии старший лейтенант Магомет Шогов участвовал в Курской битве, затем в августе — в наступлении Красной Армии с целью освобождения Харькова.

В очередном наградном листе говорится: "16.08.1943 года при наступлении в районе авиазавода (северная окраина Харькова), в исключительно трудных условиях боя, находясь в боевых порядках, личным примером воодушевлял бойцов на подвиги, в результате чего с группой бойцов выбил противника с авиазавода и закрепился в нем. В этом бою тов. Шогов был ранен, но после ранения с поля боя не ушел и только по личному приказу оставил поле боя".

Приказом по войскам 69-й армии от 29 января 1944 года старший лейтенант Шогов награжден орденом Красной Звезды.

Вскоре, в декабре 1943 года, участвуя в боях на территории Правобережной Украины, Магомет Шогов заслужил второй орден Красной Звезды за то, что "11.12.1943 г. в бою в районе Новгородка, управляя боем, отразил контратаку противника, при этом лично уничтожил 4 немцев, взял в плен 3-х гитлеровцев, захватил две автомашины с грузами".

12.12.1943 г. в районе села Тарсовка с группой автоматчиков захватил две автомашины и двух пленных".

В 1944 году командир батальона капитан М. Шогов принимал участие в боях по изгнанию гитлеровцев с территории Украины и Молдавии, сражался в Румынии и Венгрии, заслужив высокую награду. Приказом по войскам 27-й армии от 13 декабря 1944 года капитан Шогов награжден орденом Александра Невского.

В феврале-марте 1945 года 285-й гвардейский стрелковый Краснознаменный полк 93-й стрелковой дивизии участвовал в боях на Левобережье реки Дунай и его притоке реке Грон в Чехословакии. 30 марта командир полка Комаров составил наградный лист на ко-

17 пленных, 5 пулеметов, 3 миномета и 4 пушки дальнобойной артиллерии".

Приказом по войскам 7-й гвардейской армии от 27 апреля 1945 года гвардии капитан Шогов награжден орденом Красного Знамени.

НАГРАДНАЯ БУХГАЛТЕРИЯ

ОТКРОВЕННО говоря, у Магомета Шогова столько боевых наград, что тут одной арифметикой не определишь его заслуги на фронте. Нужна, наверное, все-таки наградная бухгалтерия.

Кроме четырех названных боевых орденов и медалей "За боевые заслуги", герой нашего материала удостоен медалей "За оборону Сталинграда", "За оборону Кавказа", "За освобождение Варшавы", "За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.", "За доблестный труд".

Но и это еще не все. В послужном списке Магомета Бекмурзовича Шогова, составленном 26 июля 1948 года Северо-Кавказским военным округом, значатся ровно десять Благодарностей от самого Верховного Главнокомандующего И.В. Сталина за отличные боевые действия при освобождении не только городов Советского Союза, но и соседних государств.

Да, было время, когда слово "благодарность" звучало так же как боевая награда, как орден или медаль. К сожалению, потом, спустя годы произошла переоценка многих (в том числе и нравственных) ценностей. Вряд ли кто сегодня, спустя восемь десятилетий после Великой Победы, задумывается над тем, что и на вручение Звезды Героя, и на награждение Благодарностью, тем более от главы государства, защитники Родины отвечали перед строем неизменным "Служу Советскому Союзу!" И никак иначе.



С гостями-побратимами из Чехословакии.

мандира 3-го стрелкового батальона гвардии капитана Шогова:

"В боях по отражению атак крупных сил пехоты и танков противника в районе с. Бела, Либад, Камдармать с 17-го по 20-е февраля с/г в составе батальона уничтожил до батальона пехоты противника, отразив при этом 18 атак".

25 марта с/г в районе с. Дол-Сеш под ураганным огнем противника форсировал реку Грон, прорвал оборону противника на западном берегу реки и, преследуя противника, с ходу форсировал реки Четенька и Житва, чем создал плацдарм для дальнейшего наступления.

За период с 25 по 28 марта с/г уничтожено батальоном до двух рот пехоты противника, захвачено

Не могу не отметить и такой значимый, на мой взгляд, факт из военной биографии М. Шогова. Руководимый им батальон сыграл главную роль в освобождении в апреле 1945 года древнего чехословацкого города Топольчаны. Это стало поводом для присвоения нашему земляку звания "Почетный гражданин", что является высшим признанием заслуг удостоенного им лица перед городом и его жителями. После войны к Магомету Бекмурзовичу не раз на 9 мая приезжали в Баксан гости из Чехословакии, и он каждый раз радушно встречал их, с радостью и гордостью показывал достопримечательности Кабардино-Балкарии.

(Окончание на 8 стр.)

ВОПРОС – ОТВЕТ

Поможет ли отсутствие займов
в прошлом получить кредит?

Впервые обратившись за банковским кредитом, многие люди надеются, что отсутствие в прошлом займов повысит вероятность одобрения заявки, а другие считают наоборот, что это ухудшит шансы на заем. Как на самом деле обстоят дела?

Если обратившийся за кредитом человек ранее никогда не брал кредитов и займов, то для банков при рассмотрении кредитной заявки это не является ни преимуществом, ни недостатком. Это нейтральный фактор, который не повысит вероятность одобрения кредитной заявки, но и не снизит ее.

Глубоко заблуждаются те из нас, кто считает, что если ни разу не воспользовался кредитом в банке, то и кредитной истории у него нет. Кредитная история, полученная из банка или микрофинансовой организации, конечно, важный аргумент для оценки потенциального заемщика, но у бюро кредитных историй (БКИ) есть много других способов оценки его кредитного качества. БКИ могут собирать информацию о гражданине из альтернативных источников. Например, многое о качестве обслуживания долга потенциальным заемщиком может сказать своевременность оплаты им коммунальных платежей и даже режим пополнения счета мобильного телефона. А если у заявителя есть кредитная карта, то кредитная история его уже ведется. Нужно понимать, что если человек ранее никогда не брал кредит, то это не значит, что у него нет кредитной истории.

ПРО ЗДОРОВЬЕ

Чем авитаминоз
отличается
от гиповитаминоза?

Слова «авитаминоз» и «гиповитаминоз» очень похожи друг на друга. Их значения часто путают.

Гиповитаминоз – это частичная нехватка одного или нескольких витаминов, то есть его умеренный дефицит в организме. А авитаминоз – полное отсутствие одного или нескольких витаминов.

Причины гиповитаминоза – сезонные изменения в питании и ограниченный рацион. Зимой он зачастую беден овощами и фруктами. Также возникает нехватка солнечного света, это ведет к дефициту, например, витамина D.

ЧТО СОВЕДУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ
ПРИ ГИПОВИТАМИНОЗЕ?

• **Солнечный свет для энергии.** Увеличение солнечного дня положительно влияет на людей. Солнечный свет стимулирует выработку «гормонов удовольствия». Удлинение светового дня способствует активности гормонов щитовидной железы, отвечающих за выработку энергии во всем организме. Улучшается обмен веществ. Но важно помнить об избытке солнечного света, который может привести и к негативным последствиям – ожогам и увеличению риска рака кожи. Рекомендуется использовать солнцезащитный крем на открытых участках тела с апреля-мая.

• **Весенний рацион.** Следует употреблять больше свежих фруктов и овощей. Важно разнообразить рацион, включая в меню мясо, печень, поч-

ки, яйца, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб из муки грубого помола, крупы – гречку, овсянку, пшеницу, бурый рис. Побольше нужно употреблять продуктов с содержанием витамина С. Его много в шиповнике, луке, черной смородине, облепихе, цитрусовых.

• **Контрастный душ.** Почаще проветривайте помещения и заведите привычку принимать контрастный душ. Для начала нужно чередовать теплую и прохладную воду два раза. Начинать нужно сверху, но если часто бывает повышенное давление, то обливаем сначала ноги, постепенно поднимая душ всё выше.

• **Полноценный сон.** После него будете чувствовать себя отдохнувшим. Утро лучше начинать с разминки. Зарядка приводит мышцы в тонус и заряжает организм бодростью на весь день. Почаще следует гулять на свежем воздухе – активные прогулки насыщают кислородом кровь, приводят мысли в порядок, улучшают настроение.

• **Можно делать точечный массаж.** Массаж поможет организму лучше усвоить витаминные добавки. Приведенные рекомендации – в первую очередь для людей, у которых не выявлены серьезные заболевания.

ЧТО ДЕЛАТЬ
ПРИ АВИТАМИНОЗЕ?

При авитаминозе лучше всего обратиться к врачу, чтобы получить персональные рекомендации.

САД-ОГОРОД-ЦВЕТНИК

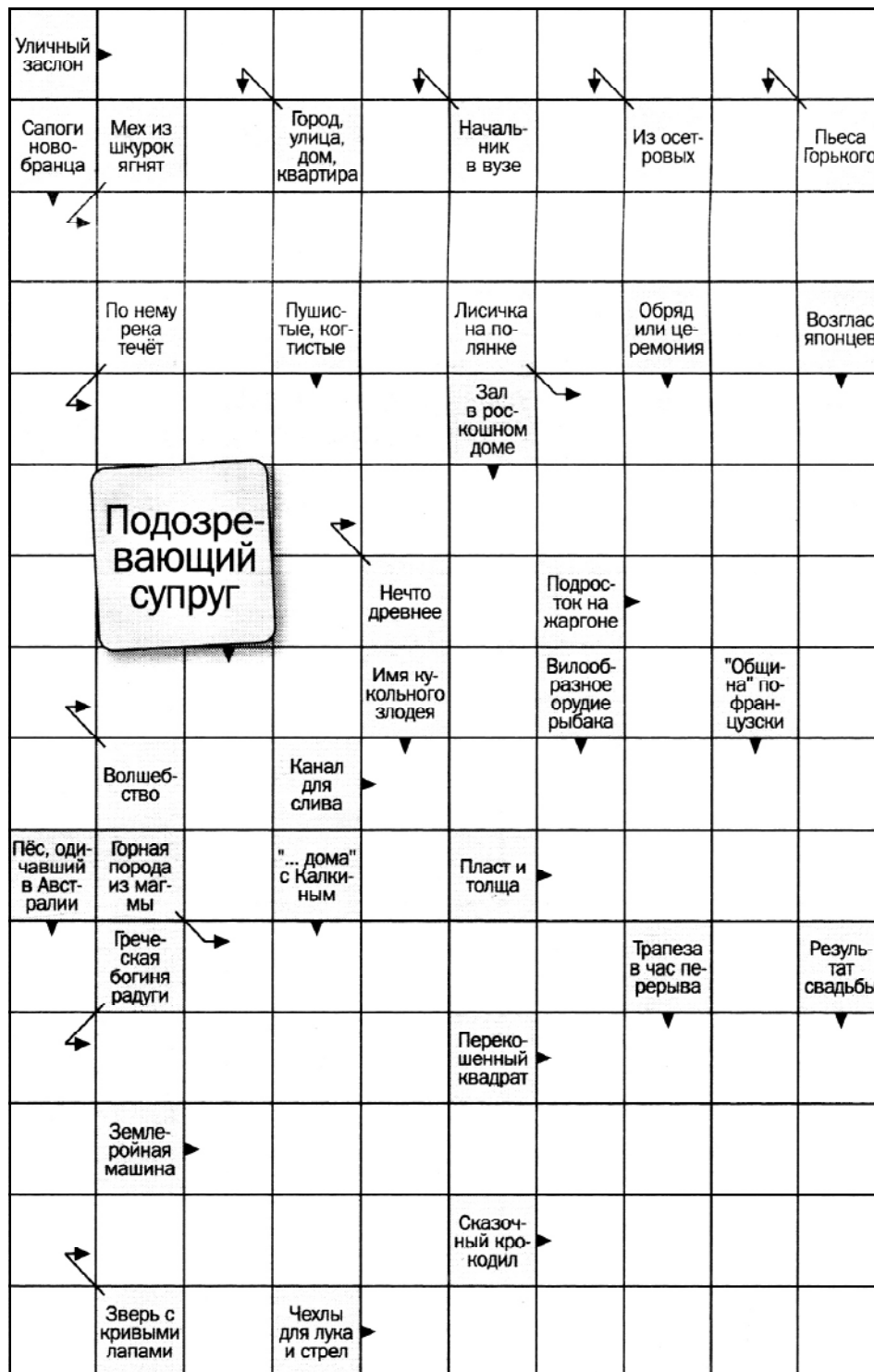
Апрель: список обязательных дел

Подкормить раннюю рассаду капусты. Рассада капусты развивается довольно быстро и требует большого количества питательных веществ. Первую подкормку рассады проводят спустя 7-10 дней после пикировки или на стадии 2-3-х настоящих листьев. Для этого можно использовать настой биогумуса или комплексное органоминеральное удобрение (Крепыш, Биоудобрение для рассады Фаско, Добрая сила для рассады и т.д.). На 10 л воды 0,5 ст.л. мочевины или комплексное удобрение для рассады.

Остановить камедетечение. Камедетечение (гомоз) – опасное патологическое состояние дерева, когда на его коре появляются трещины и из них вытекает прозрачная смола, камедь. Пораженные места необходимо зачистить при помощи жесткой щетки до здоровой ткани с захватом 4-5 мм. И опрыскать раствором медного купороса. Через сутки-двое, когда купорос хорошо впитается, зачищенные места нужно замазать садовой пастой (на выбор): БлагоСад, Живица или РанНет.

Провести профилактическую обработку кустов ирисов и грунта от грибковых болезней. Опрыскайте кусты и грунт под ними 1%-ным раствором медного купороса или бордоской жидкости. Также можно использовать препараты Медая (10 мл/10 л воды), Чистецвет (4 мл/10 л воды), Раёк (8 мл/10 л воды).

Смородина. Внести подкормку с высоким содержанием азота или замульчировать приствольные круги компостом, другой органикой. Весной кустам смородины нужно много легкоусвояемого азота. Проще всего сделать минеральную подкормку – внести и заделать в грунт 30-40 г мочевины на 1 кв. м. Можно заменить мочевины органикой: раствором коровяка 1:10, раствором куриного помета 1:20, мульчированием приствольного круга слоем зрелого компоста или перегноя толщиной 10-15 см.



ИНТЕРЕСНО

Человек тратит на сон около 1/3 своей жизни, то есть почти 22 года при средней её продолжительности в 70 лет.

За всю свою жизнь человек проводит в состоянии сна от 15 до 30 лет. Но не стоит считать это время потраченным зря. Во время сна обновляются клетки, перерабатывается и сохраняется информация, накопленная за день. Сон помогает поддерживать когнитивные функции, эмоциональное состояние, регулирует гормональный фон. Спите на здоровье!

ОТВЕТЫ НА БАЛТИЙСКИЙ
КРОССВОРД ОТ 12 АПРЕЛЯ

Л	О	М	С	Т	Р	О	Й	М	О	П	Е	Д	У	Х	А
С	Т	О	Т	Е	Ц	С	С	О	В	Е	Т	У	Х	О	Д
А	В	Г	У	С	Т	О	Р	Е	Ц	М	Ш	А	Р	А	
Н	А	У	К	А	О	Б	Г	О	Н	К	О	Н	К	А	П
И	Г	Л	У	К	В	А	Р	К	О	В	Ц	А	Ц	Л	Т
П	А	З	Ш	О	Р	Т	Ы	А	Н	О	И	Р	И	Б	Е
О	К	В	А	С	Ц	Ы	З	Л	А	Т	О	В	З	О	Р
Л	Б	У	Т	О	Н	Р	О	З	Г	А	Н	А	М	Ё	Т
Б	У	К	Л	Е	О	С	К	А	Р	К	О	Л	О	К	И
А	Й	В	А	Д	С	М	О	Г	К	А	Б	О	С	С	Т
У	З	И	К	О	К	О	С	И	Н	О	Д	Ь	М	У	
Ш	Е	З	М	Р	А	К	К	Р	О	К	И	У	К	О	Л
И	Б	И	У	Д	А	В	А	К	С	А	П	Л	А	Т	О
Б	У	Т	С	А	Т	А	Л	Ь	К	Н	О	Я	Б	Р	Ь

ДОМА – ВКУСНЕЕ

Омлет с творогом,
помидорами,
сыром и зеленью

2 яйца, творог – 120 г, помидоры – 70 г, сыр твёрдый – 45 г, молоко – 2 ст.л., петрушка – 5 г, масло растительное – 10 г, соль и молотый чёрный перец – по вкусу.

В миску разбиваем яйца. Вливаем молоко, всыпаем соль (учитываем солёность сыра) и перец. Все перемешиваем.

Помидоры нарезаем тонкими кружочками (если помидоры крупные, можно нарезать полукружиями). Листья петрушки мелко нарезаем.

Сковороду смазываем растительным маслом, выливаем яичную смесь, равномерно распределяем (диаметр сковороды в рецепте – 26 см). Накрываем крышкой и жарим омлет на огне меньше среднего 1-2 минуты, пока он не схватится сверху.

На середину схватившегося омлета от края до края выкладываем творог. На творог выкладываем петрушку. Сверху выкладываем помидоры.

Подворачиваем края яичного блина с двух сторон к центру, чтобы начинка оказалась внутри. Сверху посыпаем твёрдым сыром, натёртым на крупной тёрке. Сковороду накрываем крышкой и готовим омлет на маленьком огне примерно 2-3 минуты, чтобы сыр расплавился. Приятного аппетита!



ТЕЛЕПРОГРАММА

21–27 апреля

21 АПРЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ 05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.20 "Модный приговор" (0+) 10.10 "Жить здорово!" (16+) 10.55 "АнтиФейк" (16+) 11.25 Информационный канал (16+) 12.00 Новости 12.15 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 "Ищейка". Новые серии" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.00 "Время героев" (16+) 01.00 Подкаст.Лаб (16+) 03.00 Новости 03.05 Подкаст.Лаб (16+) РОССИЯ 1 05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+)	11.00 Вести 11.30 Вести Местное время 12.00 "60 минут" (12+) 14.00 Вести 14.30 Т/с "Зацепка" (16+) 16.30 Вести 17.00 "Малахов" (16+) 18.00 "60 минут" (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести Местное время 21.30 Т/с "Александр I" (16+) 23.30 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.05 Т/с "Зацепка" (16+) 03.00 Вести 03.30 Т/с "Зацепка" (16+) НТВ 04.45 Т/с "Морские дьяволы. Вектор атаки" (16+) 06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+) 08.00 "Сегодня" 08.25 Т/с "Морские дьяволы. Вектор атаки" (16+) 10.00 "Сегодня" 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Вектор атаки" (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 "Лепила" (16+) 22.15 Т/с "Город тайн" (16+) 23.35 "Сегодня" 00.00 Т/с "Город тайн" (16+) 00.55 Т/с "Золото" (16+) 04.15 Т/с "Агентство скрытых камер" (16+) МАТЧ 06.00 Профилактика на канале с 6.00 до 10.00 10.00 Новости 10.05 Лица страны (12+) 10.25, 10.55 География спорта (12+) 11.30 Футбол. Российская Премьер-Лига. Обзор тура (6+) 12.35 Специальный репортаж (12+) 12.55 Новости 13.00 Есть тема! 14.25 "Что за спорт?" (12+) 14.55 "Непобедимый" (12+) 15.25 Новости 15.30 Громко 16.25 Хоккей. Чемпионат КХЛ. 1/4 финала 18.55 Бокс. Д. Кокрейн – М. Эдвардс. Bare Knuckle FC (16+) 20.30 Футбол. Российская Премьер-Лига. Обзор тура (6+) 21.35 Футбол. "Парма" – "Ювентус". Чемпионат Италии	23.45 Все на Матч! 00.55 Фестиваль экстремальных видов спорта "Прорыв" (12+) 01.55 Д/ф "Энди Маррей" (12+) 02.55 "Что за спорт?" (12+) 03.25 География спорта (12+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Футбол. "Боруссия" (Дортмунд) – "Боруссия" (Мёнхенгладбах). Чемпионат Германии (6+) ЗВЕЗДА 05.05 Т/с "СМЕРШ" (16+) 07.00 Информационно-развлекательная программа "Сегодня утром" (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 "Открытый эфир". Ток-шоу (16+) 11.00 Т/с "Семнадцать мгновений весны" (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 Т/с "Охота на Берию" (16+) 15.00 Военные новости (16+) 15.05 Т/с "Охота на Берию" (16+) 17.00 Новости дня (16+) 17.15 Т/с "Охота на Берию" (16+) 18.50 "Специальный репортаж" (16+) 19.00 Новости дня (16+) 19.55 "По горячим следам" (16+) 20.10 "Скрытые угрозы" (16+) 21.00 "Открытый эфир". Ток-шоу (16+) 22.45 "Между тем" (12+) 23.15 Т/с "Семнадцать мгновений весны" (16+)	00.35 Х/Ф "НЕЖНЫЙ ВОЗРАСТ" (16+) 01.55 Х/Ф "ЗАПАСНОЙ ИГРОК" (16+) 03.25 Т/с "Охота на Берию" (16+) ДОМАШНИЙ 06.30 "6 кадров" (16+) 06.40 По делам несовершеннолетних (16+) 07.40 Давай разведёмся! (16+) 08.40 Тест на отцовство (16+) 11.00 Док. сериал "Понять. Простить" (16+) 12.05 Док. сериал "Порча" (16+) 13.15 Док. сериал "Знахарка" (16+) 13.55 Док. сериал "Верну любимого" (16+) 14.30 Док. сериал "Голоса ушедших душ" (16+) 15.05 Док. сериал "Порча" (16+) 19.00 Х/Ф "ВАРИНО СЧАСТЬЕ" (16+) 23.15 Док. сериал "Понять. Простить" (16+) 00.25 Док. сериал "Порча" (16+) 01.15 Док. сериал "Знахарка" (16+) 01.40 Док. сериал "Верну любимого" (16+) 02.10 Док. сериал "Голоса ушедших душ" (16+) 02.35 Тест на отцовство (16+) 04.15 Док. сериал "Порча" (16+) 05.05 Давай разведёмся! (16+) 05.55 По делам несовершеннолетних (16+)
---	--	--	--	--

22 АПРЕЛЯ, ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ 05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.20 "Модный приговор" (0+) 10.10 "Жить здорово!" (16+) 10.55 "АнтиФейк" (16+) 11.25 Информационный канал (16+) 12.00 Новости 12.15 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 "Ищейка". Новые серии" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.00 Подкаст.Лаб (16+) 03.00 Новости 03.05 Подкаст.Лаб (16+) РОССИЯ 1 05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести	11.30 Вести Местное время 12.00 "60 минут" (12+) 14.00 Вести 14.30 Т/с "Зацепка" (16+) 16.30 Вести 17.00 "Малахов" (16+) 18.00 "60 минут" (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести Местное время 21.30 Т/с "Александр I" (16+) 23.30 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.05 Т/с "Зацепка" (16+) 03.00 Вести 03.30 Т/с "Зацепка" (16+) НТВ 04.45 Т/с "Морские дьяволы. Вектор атаки" (16+) 06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+) 08.00 "Сегодня" 08.25 Т/с "Морские дьяволы. Вектор атаки" (16+) 10.00 "Сегодня" 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Вектор атаки" (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 "Лепила" (16+) 22.15 Т/с "Город тайн" (16+) 23.35 "Сегодня" 00.00 Т/с "Город тайн" (16+) 00.55 Т/с "Золото" (16+) МАТЧ 06.00 "Непобедимый" (12+) 06.30 "Наши иностранцы" (12+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 10.00 Новости 10.05 Специальный репортаж (12+) 10.25 География спорта (12+) 10.55 География спорта (12+) 11.30 Профессиональный бокс. С. Ковалев – А. Манн. IBA.PRO 2 (16+) 12.35 Специальный репортаж (12+) 12.55 Новости 13.00 Есть тема! 14.25 Магия большого спорта (12+) 14.55 "Непобедимый" (12+) 15.25 Новости 15.30 Все на Матч! 16.40 Д/ф "Марадона Кустурицы" (16+) 18.45 Хоккей. Чемпионат КХЛ. 1/4 финала 21.25 Все на Матч! 22.20 Футбол. "Барселона" – "Мальорка". Чемпионат Испании 00.30 Все на Матч!	01.25 Волейбол. "Зенит" (Санкт-Петербург) – "Зенит-Казань". Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. Финал (6+) 03.25 География спорта (12+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Футбол. "Санкт-Паули" – "Байер". Чемпионат Германии (6+) ЗВЕЗДА 05.10 Т/с "Охота на Берию" (16+) 07.00 Информационно-развлекательная программа "Сегодня утром" (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 "Открытый эфир". Ток-шоу (16+) 11.00 Т/с "Семнадцать мгновений весны" (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 Т/с "Охота на Берию" (16+) 15.00 Военные новости (16+) 15.05 Т/с "Охота на Берию" (16+) 17.00 Новости дня (16+) 17.15 Т/с "Охота на Берию" (16+) 18.50 "Специальный репортаж" (16+) 19.00 Новости дня (16+) 19.55 "По горячим следам" (16+) 20.10 "Улика из прошлого". "Подземное эхо Сталинграда. Тайна операции "Поток"" (16+) 21.00 "Открытый эфир". Ток-шоу (16+) 22.45 "Между тем" (12+) 23.15 Т/с "Семнадцать мгновений весны" (16+)	00.30 Х/Ф "ПРЕФЕРАНС ПО ПЯТНИЦАМ" (16+) 02.00 Док. сериал "Трудовой фронт Великой Отечественной" (16+) 02.35 Т/с "Охота на Берию" (16+) ДОМАШНИЙ 06.30 По делам несовершеннолетних (16+) 07.45 Давай разведёмся! (16+) 08.50 Тест на отцовство (16+) 11.10 Док. сериал "Понять. Простить" (16+) 12.15 Док. сериал "Порча" (16+) 13.25 Док. сериал "Знахарка" (16+) 14.00 Док. сериал "Верну любимого" (16+) 14.30 Док. сериал "Голоса ушедших душ" (16+) 15.05 Док. сериал "Порча" (16+) 19.00 Х/Ф "ВАРИНО СЧАСТЬЕ" (16+) 23.15 Док. сериал "Понять. Простить" (16+) 00.25 Док. сериал "Порча" (16+) 01.15 Док. сериал "Знахарка" (16+) 01.40 Док. сериал "Верну любимого" (16+) 02.10 Док. сериал "Голоса ушедших душ" (16+) 02.35 Тест на отцовство (16+) 04.15 "6 кадров" (16+) 04.45 Давай разведёмся! (16+) 05.35 По делам несовершеннолетних (16+)
--	--	--	---	---

23 АПРЕЛЯ, СРЕДА

ПЕРВЫЙ 05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.20 "Модный приговор" (0+) 10.10 "Жить здорово!" (16+) 10.55 "АнтиФейк" (16+) 11.25 Информационный канал (16+) 12.00 Новости 12.15 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 "Ищейка". Новые серии" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.00 Подкаст.Лаб (16+) 03.00 Новости 03.05 Подкаст.Лаб (16+) РОССИЯ 1 05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести	11.30 Вести Местное время 12.00 "60 минут" (12+) 14.00 Вести 14.30 Т/с "Зацепка" (16+) 16.30 Вести 17.00 "Малахов" (16+) 18.00 "60 минут" (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести Местное время 21.30 Т/с "Александр I" (16+) 23.30 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.05 Т/с "Зацепка" (16+) 03.00 Вести 03.30 Т/с "Зацепка" (16+) НТВ 04.45 Т/с "Морские дьяволы. Вектор атаки" (16+) 06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+) 08.00 "Сегодня" 08.25 Т/с "Морские дьяволы. Полярный конвой" (16+) 10.00 "Сегодня" 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Полярный конвой" (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 "Лепила" (16+) 22.15 Т/с "Город тайн" (16+) 23.35 "Сегодня" 00.00 Т/с "Город тайн" (16+) 00.55 Т/с "Золото" (16+) МАТЧ 06.00 "Непобедимый" (12+) 06.30 "Что за спорт?" (12+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 10.00 Новости 10.05 Специальный репортаж (12+) 10.25 География спорта (12+) 10.55 География спорта (12+) 11.30 Смешанные единоборства. Ш. Магомедов – М. Олексейчук. UFC (16+) 12.35 Специальный репортаж (12+) 12.55 Новости 13.00 Есть тема! 14.25 Магия большого спорта (12+) 14.55 "Непобедимый" (12+) 15.25 Новости 15.30 Все на Матч! 16.25 "Вид сверху" (12+) 16.55 Дзюдо. Чемпионат Европы 19.25 Хоккей. Чемпионат КХЛ. 1/4 финала 21.50 Футбол. "Интер" – "Милан". Кубок Италии. 1/2 финала 00.00 Все на Матч! 00.55 Самбо. Чемпионат Европы (12+)	02.10 Синхронное плавание. Чемпионат России (6+) 03.25 География спорта (12+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. 1/4 финала (6+) ЗВЕЗДА 05.10 Т/с "Охота на Берию" (16+) 07.00 Информационно-развлекательная программа "Сегодня утром" (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 "Открытый эфир". Ток-шоу (16+) 11.00 Т/с "Семнадцать мгновений весны" (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 Т/с "Семнадцать мгновений весны" (16+) 13.00 Новости дня (16+) 14.20 Т/с "Точка взрыва" (16+) 15.00 Военные новости (16+) 15.05 Т/с "Точка взрыва" (16+) 17.00 Новости дня (16+) 17.15 Т/с "Точка взрыва" (16+) 18.50 "Специальный репортаж" (16+) 19.00 Новости дня (16+) 19.55 "По горячим следам" (16+) 20.10 "Секретные материалы". Док. сериал (16+) 21.00 "Открытый эфир". Ток-шоу (16+) 22.45 "Между тем" (12+) 23.15 Т/с "Семнадцать мгновений весны" (16+)	01.55 Х/Ф "МОРСКОЙ ОХОТНИК" (16+) 03.05 Док. сериал "Трудовой фронт Великой Отечественной" (16+) 03.50 Т/с "Точка взрыва" (16+) ДОМАШНИЙ 06.30 По делам несовершеннолетних (16+) 07.25 Давай разведёмся! (16+) 08.30 Тест на отцовство (16+) 10.45 Док. сериал "Понять. Простить" (16+) 11.50 Док. сериал "Порча" (16+) 13.00 Док. сериал "Знахарка" (16+) 13.40 Док. сериал "Верну любимого" (16+) 14.15 Док. сериал "Голоса ушедших душ" (16+) 14.50 Гармоничная женщина (16+) 15.05 Док. сериал "Порча" (16+) 19.00 Х/Ф "ДВЕ ЖИЗНИ МАРИИ" (16+) 23.15 Док. сериал "Понять. Простить" (16+) 00.25 Док. сериал "Порча" (16+) 01.15 Док. сериал "Знахарка" (16+) 01.40 Док. сериал "Верну любимого" (16+) 02.10 Док. сериал "Голоса ушедших душ" (16+) 02.35 Тест на отцовство (16+) 04.15 Док. сериал "Порча" (16+) 05.00 Давай разведёмся! (16+) 05.50 По делам несовершеннолетних (16+)
--	--	---	---	--

24 АПРЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ 05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.20 "Модный приговор" (0+) 10.10 "Жить здорово!" (16+) 10.55 "АнтиФейк" (16+) 11.25 Информационный канал (16+) 12.00 Новости 12.15 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 "Ищейка". Новые серии" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.10 Подкаст.Лаб (16+) 03.00 Новости 03.05 Подкаст.Лаб (16+) РОССИЯ 1 05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести	11.30 Вести Местное время 12.00 "60 минут" (12+) 14.00 Вести 14.30 Т/с "Зацепка" (16+) 16.30 Вести 17.00 "Малахов" (16+) 18.00 "60 минут" (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести Местное время 21.30 Т/с "Александр I" (16+) 23.30 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.00 "47-й Московский Международный кинофестиваль. Торжественное закрытие" 03.05 Т/с "Зацепка" (16+) НТВ 04.45 Т/с "Морские дьяволы. Полярный конвой" (16+) 06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+) 08.00 "Сегодня" 08.25 Т/с "Морские дьяволы. Полярный конвой" (16+) 10.00 "Сегодня" 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Полярный конвой" (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 "Лепила" (16+) 22.15 Т/с "Город тайн" (16+) 23.35 "Сегодня" 00.00 Т/с "Город тайн" (16+) 00.55 "Поздняков" (16+) 01.10 "Мы и наука. Наука и мы" (12+) 02.10 Х/Ф "ОЧЕНЬ СИНЯЯ БОРОДА" (16+) МАТЧ 06.00 "Непобедимый" (12+) 06.30 "Вид сверху" (12+) 07.00, 10.10 Новости 07.05 Все на Матч! 10.15 Специальный репортаж (12+) 10.35 Спортивная гимнастика. Кубок России 13.25 Новости 13.30 Есть тема! 14.55 "Непобедимый" (12+) 15.25 Новости 15.30 Все на Матч! 16.25 "Большой хоккей" (12+) 16.55 Дзюдо. Чемпионат Европы 18.55 Хоккей. Чемпионат КХЛ. 1/4 финала 21.25 Все на Матч! 22.20 Футбол. "Атлетико" – "Райо Вальекано". Чемпионат Испании 00.30 Евротур (12+) 01.20 Самбо. Чемпионат Европы (12+)	02.20 Синхронное плавание. Чемпионат России (6+) 03.25 География спорта (12+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. 1/4 финала (6+) ЗВЕЗДА 05.20 Т/с "Точка взрыва" (16+) 07.00 Информационно-развлекательная программа "Сегодня утром" (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 "Открытый эфир". Ток-шоу (16+) 11.00 Т/с "Семнадцать мгновений весны" (16+) 13.00 Новости дня (16+) 14.35 Т/с "На рубеже. Ответный удар" (16+) 15.00 Военные новости (16+) 15.05 Т/с "На рубеже. Ответный удар" (16+) 17.00 Новости дня (16+) 17.15 Т/с "На рубеже. Ответный удар" (16+) 18.50 "Специальный репортаж" (16+) 19.00 Новости дня (16+) 19.55 "По горячим следам" (16+) 20.10 "Код доступа" (12+) 21.00 "Открытый эфир". Ток-шоу (16+) 22.45 "Между тем" (12+) 23.15 Т/с "Семнадцать мгновений весны" (16+) 01.40 Х/Ф "ЯДЫ, ИЛИ ВСЕМИРНАЯ	ИСТОРИЯ ОТРАВЛЕНИЙ" (16+) 03.20 Х/Ф "ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА" (16+) 04.45 Док. сериал "Хроника Победы" (16+) ДОМАШНИЙ 06.30 По делам несовершеннолетних (16+) 07.40 Давай разведёмся! (16+) 08.40 Тест на отцовство (16+) 11.00 Док. сериал "Понять. Простить" (16+) 12.05 Док. сериал "Порча" (16+) 13.15 Док. сериал "Знахарка" (16+) 13.55 Док. сериал "Верну любимого" (16+) 14.30 Док. сериал "Голоса ушедших душ" (16+) 15.05 Док. сериал "Порча" (16+) 19.00 Х/Ф "ДВЕ ЖИЗНИ МАРИИ" (16+) 23.30 Док. сериал "Понять. Простить" (16+) 00.35 Док. сериал "Порча" (16+) 01.25 Док. сериал "Знахарка" (16+) 01.50 Док. сериал "Верну любимого" (16+) 02.20 Док. сериал "Голоса ушедших душ" (16+) 02.45 Тест на отцовство (16+) 04.25 "6 кадров" (16+) 04.45 Давай разведёмся! (16+) 05.35 По делам несовершеннолетних (16+)
--	---	--	---	--

25 АПРЕЛЯ, ПЯТНИЦА			
ПЕРВЫЙ	05.00 Телеканал "Доброе утро"	12.00 "60 минут" (12+)	22.00 "Здравствуйте, товарищи!" (16+)
	09.00 Новости	14.00 Вести	23.30 "Музыка+", "Любить всем сердцем, любить по-русски". Музыкальный проект "Чапаев", Вячеслав Бодилика и детский хор "Гордость" (12+)
	09.20 "Модный приговор" (0+)	14.30 Т/с "Зацепка" (16+)	00.45 Х/Ф "ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА МЕХАНИКА ГАВРИЛОВА" (16+)
	10.10 "Жить здорово!" (16+)	16.30 Вести	02.00 Х/Ф "КАДКИНА ВСЯКИЙ ЗНАЕТ" (16+)
	10.55 "АнтиФейк" (16+)	17.00 Прямой эфир (16+)	03.20 Х/Ф "ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОИНЫ..." (16+)
	11.25 Информационный канал (16+)	18.00 "60 минут" (12+)	04.40 Док. сериал "Трудовой фронт Великой Отечественной" (16+)
	12.00 Новости	20.00 Вести	ДОМАШНИЙ
	12.15 Информационный канал (16+)	21.10 Вести Местное время	06.30 По делам несовершеннолетних (16+)
	15.00 Новости	21.30 Ну-ка, все вместе! Хором! (12+)	07.25 Давай разведемся! (16+)
	15.15 "Давай поженимся!" (16+)	00.05 "Истории Большой Страны" (12+)	08.30 Тест на отцовство (16+)
	16.05 "Мужское / Женское" (16+)	01.05 Х/Ф "ШАГ К СЧАСТЬЮ" (16+)	10.45 Док. сериал "Понять. Простить" (16+)
	17.00 Информационный канал (16+)	НТВ	11.50 Док. сериал "Порча" (16+)
	18.00 Вечерние новости	04.45 Т/с "Морские дьяволы. Полярный конвой" (16+)	19.00 Х/Ф "ШЕСТОЕ ЧУВСТВО" (16+)
	18.40 "Человек и закон" (16+)	06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)	23.15 Уютное утро (16+)
	19.45 "Поле чудес" (16+)	08.00 "Сегодня"	23.40 Гармоничная женщина (16+)
	21.00 "Время"	08.25 Т/с "Морские дьяволы. Судьбы" (16+)	23.55 Док. сериал "Понять. Простить" (16+)
	21.45 "Голос". Новый сезон. Финал. Прямой эфир (12+)	10.00 "Сегодня"	00.55 Док. сериал "Порча" (16+)
	23.55 "30 лет вместе". "Песни о главном" (12+)	10.35 Т/с "Морские дьяволы. Судьбы" (16+)	02.10 Тест на отцовство (16+)
	01.25 Подкаст.Лаб (16+)	11.00 Т/с "Морские дьяволы. Полярный конвой" (16+)	03.50 "6 кадров" (16+)
	РОССИЯ 1	13.00 "Сегодня"	04.10 Давай разведемся! (16+)
	05.00 Утро России	13.25 "Чрезвычайное происшествие"	05.00 По делам несовершеннолетних (16+)
	09.00 Вести	14.00 "Место встречи"	05.50 Х/Ф "МЕХАНИКА ЛЮБВИ" (16+)
	09.30 Местное время	16.00 "Сегодня"	
	09.55 О самом главном (12+)	16.50 "ДНК" (16+)	
	11.00 Вести	17.55 "Жди меня" (12+)	
	11.30 Вести Местное время	19.00 "Сегодня"	
		20.00 Т/с "Лепила" (16+)	
		22.15 Т/с "Город тайн" (16+)	
		00.20 "Своя правда" (16+)	
		02.15 "Захар Прилепин. Уроки русского" (12+)	
		02.45 "Квартирный вопрос" (0+)	
		03.35 Х/Ф "АТОМНЫЕ ЛЮДИ-2" (16+)	
		04.20 Т/с "Агентство скрытых камер" (16+)	
		МАТЧ	
		06.00 "Непобедимый" (12+)	
		06.30 "Большой хоккей" (12+)	
		07.00 Новости	
		07.05 Все на Матч!	
		10.10 Новости	
		10.15 Небесная грация (6+)	
		10.35 Спортивная гимнастика. Кубок России	
		12.55 Новости	
		13.00 Есть тема!	
		14.35 Евротур (12+)	
		15.25 Новости	
		15.30 Все на Матч!	
		16.00 Профессиональный бокс. Лига Ставок IBA.PRO 3	
		18.00 Дзюдо. Чемпионат Европы	
		18.55 Волейбол. "Зенит-Казань" – "Зенит" (Санкт-Петербург). Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. Финал	
		21.00 Все на Матч!	
		21.55 Мелбет Лига бокса. Бокс на Волге. Д. Кудряшов – Р. Букер	
		00.00 Все на Матч!	
		00.55 Дзюдо. Чемпионат Европы (12+)	
		02.10 Синхронное плавание. Чемпионат России (6+)	
		03.25 География спорта (12+)	
		03.55 Новости (0+)	
		04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. 1/4 финала (6+)	
		ЗВЕЗДА	
		05.15 Т/с "На рубеже. Ответный удар" (16+)	
		09.00 Новости дня (16+)	
		09.20 "Ищу своих" (12+)	
		10.10 "Главный день". "Александр Сильвашко. Дух Эльбы" (16+)	
		11.00 Х/Ф "ГОРЯЧИЙ СНЕГ" (16+)	
		13.00 Новости дня (16+)	
		13.25 Х/Ф "ГОРЯЧИЙ СНЕГ" (16+)	
		13.50 "Война в Корее". Докудрама (16+)	
		15.00 Военные новости (16+)	
		15.05 "Война в Корее". Докудрама (16+)	
		17.00 Новости дня (16+)	
		17.15 "Война в Корее". Докудрама (16+)	
		19.00 Новости дня (16+)	
		19.40 Док. сериал "Загадки века с Сергеем Медведевым" (12+)	
		20.30 Док. сериал "Война миров". "Битва биологов. Как СССР и Запад вели секретные разработки биологического оружия?" (16+)	
		21.20 "Специальный репортаж. Что русскому смешно..." (16+)	

26 АПРЕЛЯ, СУББОТА			
ПЕРВЫЙ	06.00 Телеканал "Доброе утро. Суббота"	РОССИЯ 1	13.35 Х/Ф "СМЕРТЕЛЬНАЯ ОШИБКА" (16+)
	09.00 "Умницы и умники" (12+)	05.00 Утро России Суббота	15.40 Х/Ф "ВОЖДЬ БЕЛОЕ ПЕРО" (16+)
	09.45 "Слово пастыря" (0+)	08.00 Местное время Суббота	17.20 Х/Ф "ЧЕРНЫЕ БЕРЕТЫ" (16+)
	10.00 Новости	08.35 "По секрету всему свету"	19.00 Новости дня (16+)
	10.15 Док. сериал "MONEYпуляторы. "От звонка до звонка" (16+)	09.00 "Формула еды" (12+)	19.25 Х/Ф "ОТВЕТНЫЙ ХОД" (16+)
	10.50 "Поехали!". Тревел-шоу (12+)	09.25 "Пятеро на одного"	21.15 Международный вокальный конкурс "Звезда-2025". Отборочный тур (6+)
	12.00 Новости	10.10 Сто к одному	23.00 Х/Ф "ДЕРЕВЕНСКИЙ ДЕТЕКТИВ" (16+)
	12.15 Док. проект "Они выбрали – Родину" (16+)	11.00 Вести	00.40 Х/Ф "АНИСКИН И ФАНТОМАС" (16+)
	12.55 "Наше всё". Научно-познавательное развлекательное реалити-шоу (12+)	11.30 "Наши. Военкоры" (12+)	02.55 Х/Ф "КАДКИНА ВСЯКИЙ ЗНАЕТ" (16+)
	13.45 Док. фильм "Сергей Пускепалис. "Когда меня не будет..." (12+)	12.00 "Доктор Мясников" (12+)	04.10 Док. сериал "Трудовой фронт Великой Отечественной" (16+)
	14.45 Т/с "А у нас во дворе. Прерванный сезон" (16+)	13.00 Большие перемены	04.55 Докудрама "Война в Корее" (16+)
	16.55 "Кто хочет стать миллионером?" (12+)	14.00 Вести	ДОМАШНИЙ
	18.00 Вечерние новости	14.30 Вести Местное время	06.30 Х/Ф "МЕХАНИКА ЛЮБВИ" (16+)
	18.20 "Сегодня вечером" (16+)	14.50 "Юмор! Юмор! Юмор!!!" (16+)	09.35 Ешь. Готовь. Худей! (16+)
	21.00 "Время"	17.00 Вести	10.05 Уютное утро (16+)
	21.35 "Клуб Веселых и Находчивых". Высшая лига (16+)	17.50 "Привет, Андрей!" (12+)	10.30 Х/Ф "НА ПРАВАХ МАТЕРИ" (16+)
	23.55 Кубок Первого канала. Мир танков (12+)	20.00 Вести	19.00 Х/Ф "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ ЖИЗНЬ" (16+)
	01.25 Подкаст.Лаб (16+)	20.50 Вести Местное время	22.55 Х/Ф "КРАСОТА НЕБЕСНАЯ" (16+)
		21.00 Х/Ф "ОСТРОЕ БЛЮДО" (16+)	02.35 Док. сериал "Порча" (16+)
		00.40 Х/Ф "ВТОРОЙ ШАНС" (16+)	05.05 "6 кадров" (16+)
		НТВ	05.10 Х/Ф "КРАСОТА НЕБЕСНАЯ" (16+)
		04.50 Х/Ф "ГОСТЬ" (16+)	
		06.20 "Жди меня" (12+)	
		07.20 "Смотр" (16+)	
		08.00 "Сегодня"	
		08.20 "Поедем, поедим!" (16+)	
		09.20 "Едим дома" (0+)	
		10.00 "Сегодня"	
		11.00 "Своя игра" (0+)	
		16.00 "Сегодня"	
		16.20 "Главная дорога" (16+)	
		16.25 Регби. "Енисей-СТМ" (Красноярск) – "Стрела-Ак Барс" (Казань). Суперкубок России	
		18.30 Футбол. "Спартак" (Москва) – ЦСКА. Российская Премьер-Лига	
		21.30 "После футбола"	
		22.30 Футбол. "Барселона" – "Реал" (Мадрид). Кубок Испании. Финал	
		01.25 Все на Матч!	
		02.40 Дзюдо. Чемпионат Европы (12+)	
		03.55 Новости (0+)	
		04.00 Смешанные единоборства. И.М. Гэрри – К. Пратес. UFC	
		ЗВЕЗДА	
		05.20 Х/Ф "ПРИКАЗ. ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ" (16+)	
		07.00 Х/Ф "ПРИКАЗ. ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ" (16+)	
		09.00 Новости дня (16+)	
		09.20 "Второе мнение" (12+)	
		09.45 "СССР. Знак качества" (12+)	
		10.35 "Не факт!" (12+)	
		11.05 "Легенды музыки". Андрей Петров (12+)	
		11.35 "Легенды кино". Эммануил Виторган (12+)	
		12.30 "Любовь на линии огня". "Это мы, Господи!" (16+)	
		13.00 Новости дня (16+)	
		13.20 "Специальный репортаж" (16+)	

27 АПРЕЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ			
ПЕРВЫЙ	06.00 Новости	РОССИЯ 1	16.30 Док. сериал "Загадки века с Сергеем Медведевым" (12+)
	06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)	05.30 Х/Ф "ЛИЧНЫЕ СЧЁТЫ" (16+)	17.20 "Специальный репортаж. Что русскому смешно..." (16+)
	06.55 "Часовой". Познавательно-развлекательная программа об армии (12+)	07.20 "В кругу друзей"	18.00 "Главное" с Ольгой Беловой (16+)
	07.25 "Здоровье" (16+)	08.00 Местное время Воскресенье	19.40 Док. сериал "Легенды советского сыска" (16+)
	08.30 "Золотая коллекция Союзмультфильма" (0+)	08.35 "Когда все дома"	21.20 "Галерея Звезд". Юрий Левитан (12+)
	09.10 "Непутевые заметки" (12+)	09.25 Утренняя почта	23.00 "Фетисов". Ток-шоу (12+)
	09.30 Лотерея "Менталлион" (12+)	10.10 Сто к одному	23.50 Х/Ф "ГОРЯЧИЙ СНЕГ" (16+)
	10.00 Новости	11.00 Вести	01.30 Х/Ф "ПРИКАЗ. ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ" (16+)
	10.15 Тревел-шоу "Жизнь других" (12+)	11.30 "Наши. Военкоры" (12+)	03.00 Х/Ф "ПРИКАЗ. ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ" (16+)
	11.05 "Повара на колесах" (12+)	12.00 Д/ф "Берлинская операция. 1945" (12+)	04.25 "Сталинградское Евангелие Ивана Павлова". Д/ф (16+)
	12.00 Новости	13.00 Судьба человека (12+)	ДОМАШНИЙ
	13.30 Д/ф "Сила ароматов. Весна" (12+)	14.00 Вести	06.30 Х/Ф "КРАСОТА НЕБЕСНАЯ" (16+)
	14.15 Х/Ф "КОНЕЦ ОПЕРАЦИИ "РЕЗИДЕНТ" (16+)	14.30 Вести Местное время	08.55 Метод Рогова (16+)
	17.05 Д/ф "Владимир Жириновский. Прямая речь" (12+)	15.00 "Аншлаг и Компания" (16+)	09.25 Метод Рогова (16+)
	18.00 Вечерние новости	17.00 Вести	10.00 Пять ужинов (16+)
	19.00 "Три аккорда". Финал (16+)	17.50 "Песни от всей души" (12+)	10.15 Х/Ф "ПРИЗРАЧНАЯ СВЯЗЬ" (16+)
	21.00 "Время"	20.00 Вести недели	14.45 Х/Ф "СЕРДЦЕ ВЫБРАЛО ТЕБЯ" (16+)
	23.00 "Закрытый показ". Х/ф "БЛОНДИНКА" (16+)	22.30 Москва. Кремль. Путин	19.00 Х/Ф "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ ЖИЗНЬ" (16+)
	01.45 Подкаст.Лаб (16+)	23.00 Воскресный вечер (12+)	22.50 Х/Ф "МЕХАНИКА ЛЮБВИ" (16+)
		01.35 Д/ф "Берлинская операция. 1945" (12+)	02.25 Док. сериал "Порча" (16+)
		02.20 Х/Ф "ЛИЧНЫЕ СЧЁТЫ" (16+)	
		НТВ	
		04.35 Х/Ф "ПОЦЕЛУЙ В ГОЛОВУ" (16+)	
		06.40 "Центральное телевидение" (16+)	
		08.00 "Сегодня"	
		08.20 "У нас выигрывают!" (12+)	
		10.20 "Сегодня"	
		10.20 "Первая передача" (16+)	
		11.00 "Чудо техники" (12+)	
		12.00 "Дачный ответ" (0+)	
		13.00 "НашПотребНадзор" (16+)	
		14.00 "Однажды..." (16+)	
		15.00 "Своя игра" (0+)	
		16.00 "Сегодня"	
		16.20 Человек в праве (16+)	
		17.00 "Следствие вели..." (16+)	
		18.00 "Новые русские сенсации" (16+)	
		19.00 "Итоги недели"	
		20.20 "Маска" (12+)	
		00.55 "Основано на реальных событиях" (16+)	
		04.10 Человек в праве (16+)	
		МАТЧ	
		06.00 Смешанные единоборства. И.М. Гэрри – К. Пратес. UFC	
		07.00 Новости	
		07.05 Все на Матч!	
		09.30 Новости	
		09.35 "Вы это видели" (12+)	
		10.35 Спортивная гимнастика. Кубок России	
		13.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. 1/4 финала	
		15.55 Все на Матч!	
		16.15 Хоккей. Чемпионат КХЛ. 1/2 финала	
		18.55 Футбол. Чемпионат Италии	
		21.00 Все на Матч!	
		21.30 Футбол. Чемпионат Италии	
		23.45 Все на Матч!	
		00.55 Дзюдо. Чемпионат Европы (12+)	
		01.55 Легкая атлетика. Бриллиантовая лига (6+)	
		03.55 Новости (0+)	
		04.00 Футбол. "Бавария" – "Майнц". Чемпионат Германии (6+)	
		ЗВЕЗДА	
		05.50 Докудрама "Война в Корее" (16+)	
		09.00 Новости недели (16+)	
		09.25 "Служу России" (12+)	
		09.55 "Военная приемка" (12+)	
		10.40 "Легенды армии". Евгений, Александр и Петр Лизюковы (12+)	
		11.30 Док. сериал "За гранью возможного. Антология советской разведки". Конон Молодой (16+)	
		12.20 Док. сериал "Война миров". "Битва биологов. Как СССР и Запад вели секретные разработки биологического оружия?" (16+)	
		13.10 "Код доступа" (12+)	
		14.00 "Улика из прошлого". "Подземное эхо Сталинграда. Тайна операции "Поток" (16+)	
		14.50 "Скрытые угрозы" (16+)	
		15.40 Док. сериал "Секретные материалы" (16+)	

Редакция не занимается составлением программ и не несет ответственности за несовпадения

Акция на Эльбрусе

организованным группам школьников и студентов

В периоды 21–30 апреля 2025 года и 12–31 мая 2025 года для организованных групп школьников и студентов стоимость услуг канатных дорог Курорта Эльбрус снизится на 50%, сообщает пресс-служба Минкурортов КБР.

Также будут предоставлены льготы на прокат снаряжения и индивидуальные занятия с инструктором.

Для приобретения ски-пассов и прогулочных билетов с 50% скидкой необходимо направить в АО «КАВКАЗ.РФ» по адресу электронной почты v.rapasenko@pcrg.ru соответствующий запрос в свободной форме на официальном бланке образовательной организации с подписью уполномоченного лица и печатью учебного заведения с приложением списка учащихся и преподавателей (сопровождающих) и указанием Ф.И.О. и даты рождения.

РИА «Кабардино-Балкария».

ПОГОДА НА НЕДЕЛЮ

21 АПРЕЛЯ

дождь

+18°
+10°

22 АПРЕЛЯ

небольшой дождь

+20°
+12°

23 АПРЕЛЯ

дождь

+22°
+12°

24 АПРЕЛЯ

небольшой дождь

+19°
+11°

25 АПРЕЛЯ

небольшой дождь

+18°
+12°

26 АПРЕЛЯ

небольшой дождь

+18°
+11°

27 АПРЕЛЯ

небольшой дождь

+20°
+12°

ДЫЗЫХУЭКИУЭ ТХЪЭМАХУЭМ И НЭМЭЗ ШЦЫГЪУЭХЭР

Бжыгъэ	Махуэ	Фаджр	Шурук	Зухр	Аср Икнды	Магриб	Иша
21.04.2025	блыщхэ	03:42	05:12	12:14	16:02	19:00	20:40
22.04.2025	гъубж	03:40	05:10	12:14	16:03	19:01	20:41
23.04.2025	бэрэжьей	03:39	05:09	12:14	16:03	19	

Объявления, консультации, полезная информация

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Особенности возделывания ярового ячменя

Данная статья посвящена весенней подготовке почвы под сев ярового ячменя. Здесь рассмотрены наиболее эффективные подготовительные агроприемы, график и нормы внесения минеральных удобрений под фуражный и пивоваренный ячмень.

ПРЕДПОСЕВНАЯ обработка почвы требует тщательной разделки и выравнивания поверхности поля, обеспечивающих заделку семян на необходимую равномерную глубину. Боронование с целью закрытия влаги проводят в один-два следа сцепками тяжелых либо средних зубовых борон, которые способствуют сокращению потери влаги. Проводить боронование рекомендуется ранней весной выборочно по участкам, не дожидаясь подсыхания почвы по всей площади.

Главным показателем качества ранне-весеннего боронования является разрыхление и выравнивание верхнего слоя почвы. В отдельных случаях может проводиться культивация с боронованием, с глубиной культивации: на тяжелых почвах — 10-12 см, на легких — 5-7 см. Таким образом, предпосевная культивацией уничтожаются осенние всходы сорняков, прорастающие однолетние сорняки. При этом создается более мощный, чем после боронования рыхлый слой, который необходим для заделки семян и продолжительного сохранения влаги.

Послепосевная обработка почвы также подразумевает прикатывание посевов, особенно в засушливую погоду. Данный агроприем способствует повышению капиллярности почвы и более быстрому прогреву верхнего слоя. Послевсходовое боронование используют для: рыхления почвы между растениями; разрушения почвенной корки; уничтожения всходов сорняков. На ячмене послепосевную обработку почвы проводят в фазу трех-четырех листьев либо в начале кущения.

Внесение минеральных удобрений под яровую ячмень. Яровой ячмень является культурой, отзывчивой на внесение минеральных удобрений. Для формирования одной тонны зерна и соответствующего количества соломы потребляется порядка 25-30 кг азота (N), 11-12 кг фосфора (P), 20-28 кг калия (K). При этом наибольшее потребление приходится на начальные фазы роста — ко времени выхода в трубку ячмень потребляет в пределах 70% калия, 40% фосфора и более 60% азота.

При выращивании пивоваренного ячменя необходимо соблюдать баланс азота и избегать избыточного нуклеинового питания. Свободный минеральный азот должен быть в значительной степени израсходован на рост биомассы растения, до фазы колошения. В таком случае формируется именно зерно, сбалансированное по углеводному комплексу. Также необходимо понимать, что дозы удобрения должны устанавливаться по каждому полю отдельно с учетом: предшественника; почвенного плодородия; величины планируемого урожая; особенности сортов.

На практике технологии внесения минеральных удобрений могут различаться: зачастую фосфор и калий вносят под зяблевую вспашку, азот — под предпосевную культивацию и в подкормку.

Также могут быть использованы различные микроудобрения при предпосевной обработке семян. **Необходимость внесения микроэлементов целесообразно устанавливать по результатам почвенной диагностики и фитоэкспертизы семян, которую можно провести в лаборатории филиала ФГБУ "Россельхозцентр" по КБР, г. Нальчик, ул. Балкарская, 100.**

М. КОЦЕВА,
главный агроном Баксанского отдела
филиала ФГБУ "Россельхозцентр"
по КБР.

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Наркотики несут СМЕРТЬ!

Наркотиками можно назвать любые вещества, изменяющие психическое состояние человека. Алкоголь и табак, кстати, также соответствуют этим критериям, но они приняты обществом и разрешены законом во многих странах и наша страна не исключение. Под словом "наркотики" нужно понимать химические вещества, как природные, так и синтетические, вызывающие у человека психологическую зависимость (человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремится вновь и вновь испытывать действие наркотика, но его действие постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции) и (или) физическую зависимость, когда человек не может жить без очередной дозы (в теле больного начинают усиливаться боли, которые принято называть "ломками"). При регулярном поступлении наркотика выработка собственных эндорфинов (так называемых "гормонов радости") значительно снижается и оплывающие рецепторы (участки нервной системы, которые реагируют на эндорфины, а значит и на наркотики), теряют свою чувствительность, что приводит к необходимости увеличивать дозу наркотиков для достижения эффекта. Проблема наркомании начинает распознаваться именно после возникновения физической зависимости.



Среди молодежи "ходят" несколько ошибок, которые способствуют вовлечению все новых и новых юношей и девушек в потребление наркотиков. Напомним некоторые из них: так, например, ошибка в том, что существуют "легкие" наркотики, которые безвредны. На самом деле существуют вещества наркотические и ненаркотические. Потребители "легких" наркотиков восполняют "тяжесть" за счет увеличения дозы или частоты употребления. Зависимость к ним формируется в те же сроки и того, так называемые "легкие" наркотики чаще всего служат "трамплином" для перехода к "тяжелым". К тому же юридические законы не делят наркотики на легкие и тяжелые, и ответственность за них наступает одинаковая.

Ошибка и в том, что якобы наркотики можно перестать употреблять в любое время.

Конечно, медицина не стоит на месте, но, к сожалению, сегодня врачи могут успешно бороться только с физической зависимостью, когда организм очищается от остатков наркотиков, накопившихся в организме. Вроде бы все хорошо, но от главной психологической зависимости лекарство пока не придумали. Проблема в том, что по мере уменьшения количества наркотиков в организме тяга к наркотику возрастает. Поэтому лечение от наркомании не бывает эффективным в большинстве случаев.

Помимо вредных последствий потребления самих наркотиков у наркоманов развиваются тяжелые, не поддающиеся лечению болезни, такие как ВИЧ, вирусные гепатиты, туберкулез, венерические заболевания.

Если человек зависим, то его жизнь кончена. Это другая крайность предыдущей ошибки. Если человек твердо решит отказаться от наркотиков, способен это сделать, хоть это и нелегко. Для этого нужно: постараться бросить наркотики как можно более на ранних этапах болезни, пока не развились тяжелые сопутствующие нарушения органов и систем организма; самому принять решение отказаться от наркотиков, а не родственникам; сразу обратиться за помощью к специалистам: наркологу, психологу, психотерапевту; поведение окружающих родных и близких должно способствовать отказу от наркотиков. Для этого близкие больного сами тоже должны проконсультироваться у врачей: вдыхание наркотиков через нос якобы не вызывает зависимости.

Вот уже действительно ошибка и неправда! Совершенно не важно, каким образом наркотик попал в организм. Главное, он оказывается в крови и вызывает те же реакции, что при внутривенном введении. Так что привыкание и зависимость обязательно наступит. Кроме того, вдыхание наркотика — весьма дорогое "удовольствие" и очень быстро может оказаться "не по карману", поэтому потребители вскоре переходят на другие, более доступные по цене, виды наркотиков.

Ошибка и в том, что наркотики не заразные и никого кроме самого потребителя не поражают. Даже самые заразные инфекционные болезни так тяжело не отражаются на членах семьи, родных и близких, как поражают наркотики и наркомания. "Болеют" все, кто рядом с больным. Страдают даже соседи больного, так как для обеспечения себя очередной дозой наркотика больные вовлекают всех мало-мальски поддающихся уговорам подростков и молодых людей. С той же целью больные буквально грабят сначала свои семьи, затем соседей. Не исключено также заражение множественными инфекционными заболеваниями, которыми всегда страдают наркоманы.

И подростки, и молодые юноши и девушки и их родители должны обязательно изучить вопросы, касающиеся наркотиков и всегда помнить, что эта беда не выбирает бедных или богатых, образованных или неучей, мужчин или женщин. Она может прийти в любую семью. Бороться с ней крайне тяжело. Единственная наша возможность — ее предупредить.

Ф. МУДУЕВА,
психиатр-нарколог.

ОСТОРОЖНО: МОШЕННИКИ!

Что делать с переводом денег на карту от незнакомца

Поступление денежного перевода на карту от незнакомца человека с последующим требованием вернуть средства может быть частью мошеннической атаки, предупреждают специалисты Управления по организации борьбы с противоправным использованием информационно-коммуникационных технологий МВД России.

МОШЕННИКИ могут использовать различные сценарии, но общий механизм выглядит следующим образом. На карту поступает платеж от неизвестного отправителя. Это может быть как небольшая сумма, так и значительный перевод. Через некоторое время с владельцем карты связывается человек, который утверждает, что случайно перевел деньги на счет, просит их вернуть. При этом он может настаивать на возврате через другие реквизиты: на другую карту или электронный кошелек. В случае согласия и возврате денег может оказаться, что первоначальный перевод был совершен с использованием украденных средств или через поддельные реквизиты. В результате человек, поверивший мошенникам, может быть втянут в незаконные операции или стать жертвой шантажа.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ВОЗВРАЩАТЬ ДЕНЬГИ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

Самостоятельный возврат средств на другие реквизиты может быть крайне опасным. Мошенники часто используют следующие схемы:

- **Транзитный перевод.** Ваша карта используется как промежуточное звено для перевода украденных средств. Если вы вернете деньги на другой счет, вы можете стать соучастником преступления.

- **Шантаж.** Мошенники могут угрожать вам, утверждая, что вы получили деньги от "террориста" или "преступника", и требуя вернуть

их под угрозой обращения в правоохранительные органы.

- **Потеря средств.** Если вы вернете деньги, а затем выяснится, что первоначальный перевод был отменен или совершен с использованием мошеннических схем, вы потеряете свои собственные средства.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА КАРТУ ПОСТУПИЛИ ДЕНЬГИ ОТ НЕИЗВЕСТНОГО ОТПРАВИТЕЛЯ?

Если на ваш счет поступили неизвестные средства, эксперты МВД дают следующие рекомендации:

- **Убедитесь, что деньги действительно зачислены на ваш счет.** Для этого проверьте баланс через мобильное приложение банка или интернет-банк. Не доверяйте SMS-уведомлениям, так как они могут быть поддельными.

- **Сообщите в банк о неожиданном поступлении средств.** Банк зарегистрирует обращение и проведет проверку. Это поможет установить источник перевода и его законность.

- **До выяснения обстоятельств не используйте поступившие средства.** Расходование этих денег может быть расценено как необоснованное обогащение, что влечет за собой обязательство возврата суммы и возможные судебные издержки.

- **Не соглашайтесь возвращать деньги самостоятельно. Все операции по возврату должны осуществляться только через ваш банк.**

- **Сохраняйте все контакты, по которым связывается незнакомец,** совершивший перевод, включая звонки, сообщения и электронные письма. Эти данные могут быть полезны в случае разбирательств с банком или правоохранительными органами.

«АиФ».

Жизнь, достойная почитания

(Начало на 3 стр.)

И СНОВА – БАКСАН

ОТГРЕМЕЛИ бои, отпраздновали День Победы. Жизнь переходила на мирные рельсы. Завершив боевой путь в Чехословакии, Магомет Бекмурзович Шогов в ноябре 1945 года был демобилизован из армии в звании майора и вернулся в Баксан, где его ждали супруга и маленькая дочь.

Без долгих раздумий и раскачки фронтовик вернулся на Баксанскую ГЭС, где ему предложили должность начальника отдела рабочего снабжения. И он энергично взялся за дело. При этом не только его коллег, друзей и руководство ГЭС, но и представителей органов местной власти, восхищали высокий профессионализм, эрудированность и принципиальность, а также настойчивость и терпение, которые Магомет Шогов постоянно проявлял в работе. Не случайно в 1947 году он был назначен председателем Эльбурского райисполкома. Эту высокую должность он занимал пять лет. В 1952-1960 годах работал директором Баксанской заготбазы.

15 апреля 1960 года в трудовой биографии М.Б. Шогова произошел крутой поворот. На общем собрании

колхозников приняли решение именовать впредь колхоз "Заря социализма" колхозом "Заря коммунизма", а его председателем был избран Магомет Шогов. Узнав об этом, чехословацкие друзья-побратимы стали приезжать теперь с представителями хозяйства "Коворце", чтобы обмениваться опытом.

Отработав в колхозе пять лет, М.Б. Шогов вновь возглавил Баксанскую заготбазу. До ухода на заслуженный отдых работал и в других местах. Его обычно посылали на трудные участки, чтобы обеспечить прорыв. Однажды он избирался депутатом Верховного Совета КБАССР.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

МАГОМЕД Бекмурзович был простым, доступным, широко мыслящим человеком. Открытое, спокойное лицо, ясные глаза привлекали, вызывая невольную симпатию и доверие. При этом высокий уровень требовательности удивительно сочетался с душевным отношением к людям. При колоссальной нагрузке Магомет Бекмурзович всегда находил возможность проявлять заботу о работниках руководимого им коллектива, помогал им при возникновении каких-либо проблем. Ему доверяли, с ним советовались и очень дорожили его расположением. Много де-

тей колхозников благодаря его помощи поступили в разные вузы страны, студентов поддерживал материально.

Хочется отметить особое, даже можно сказать трепетное, его отношение к ветеранам войны и труда. Он всегда окружал их вниманием, независимо от праздничных дней календаря и графика работы.

7 мая 1978 года, в год его семидесятилетия, состоялось беспокоейное сердце Магомета Бекмурзовича Шогова. Похороны состоялись 9 мая. Отважного воина, талантливого и активного участника советского и хозяйственного строительства в Баксанском районе, персонального пенсионера республиканского (РСФСР) значения, в последний путь провожали и многочисленные гости из разных регионов страны.

Мне же, тогдашнему заведующему отделом сельского хозяйства редакции газеты "Коммунист" (ныне "Баксанский вестник"), было поручено составить некролог, который был опубликован в праздничном номере газеты, вышедшем 9 мая 1978 года.

Магомет Бекмурзович Шогов прожил яркую, полную разнообразными событиями и общественно-полезными делами, достойную восхищения и подражания жизнь, оставив добрую память о себе.

Аюс НЫРОВ.

ДАТЫ

В день памяти узников концлагерей

Вот уже многие года отделяют нас от окончания Великой Отечественной войны. Однако из памяти человечества не изгладилась и никогда не изгладится чудовищные преступления немецко-фашистских захватчиков. Нельзя без боли вспоминать о зверствах фашистов, которые замучили, расстреляли, задушили в газовых камерах миллионы людей.

11 апреля 1945 года вписан в книгу истории как "Международный день освобождения узников нацистских концлагерей".

В МКОУ СОШ №4 им. З.А. Нырова в этот день царил особая атмосфера, и мероприятие получилось очень трогательным. Оно заставило задуматься о хрупкости мира и ценности человеческой жизни.

Важно помнить, какой ценой досталось нам свобода, и делать все, чтобы такие страшные события больше никогда не повторились.

Наталья КАРДАНОВА, советник директора по воспитанию.



ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ФОНДА РОССИИ ПО КБР

Поддержка беременным женщинам

7 апреля в нашей стране отмечался Всероссийский День беременных. Рассказываем о том, какие меры государственной поддержки предоставляет Отделение Социального фонда России по Кабардино-Балкарской Республике будущим мамам.

Самая масштабная мера государственной поддержки, которую администрирует региональное Отделение – единое пособие. За назначением пособия женщина может обратиться после наступления 12 недели беременности при условии, что на учет в медицинском учреждении она встала в период до 12 недель. Величина пособия рассчитывается исходя из прожиточного минимума трудоспособного взрослого. В январе 2025 года постановлением Правительства КБР его размер был увеличен и теперь, при назначении единого пособия беременные женщины могут получить максимально 20 682 рубля.

Работающие женщины могут оформить пособие по беременности и родам. Размер пособия равен среднему заработку и предоставляется сразу за весь период отпуска, который составляет 140 дней при обычных родах, 156 дней – при осложненных и 194 дня – при многоплодной беременности. Размер пособия равен 100% среднего заработка женщины за два года предшествующих году наступления страхового случая и выплачивается единовременно за весь период отпуска. Если в расчетном периоде женщина была в декретном отпуске, она может заменить эти годы на предыдущие, при условии, если приведет к увеличению пособия. В некоторых случаях пособие гарантированно выплачивается в сумме не ниже минимально установленного размера. Например, если заработок женщины за указанный период равен или меньше минимального размера оплаты труда. Если же заработок достигает максимальных значений, то устанавливается предельный размер. С 2025 года минимальный размер пособия по беременности и родам составляет 103 285 рублей, максимальный – 794 355 рублей.

Беременные женщины могут воспользоваться услугами женских консультаций, роддомов и детских поликлиник в рамках государственной программы "Родовой сертификат". Родовой сертификат представляет собой документ, который позволяет женщинам бесплатно получать в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения некоторые виды медицинских услуг во время беременности, родов и после рождения малыша, а также позволяет женщине самой выбрать женскую консультацию, где она будет наблюдаться, и роддом, в котором будет рожать.

В феврале 2025 года материнский капитал был проиндексирован на 9,5% и теперь его размер составляет 690 266 руб. на первого ребенка, если он был рожден до 1 января 2020 года. При рождении второго ребенка после 1 января 2020 года семья получает доплату в размере 221 895 руб.

ПРОДАЖА. РАЗНОЕ

Металлопластиковые окна и двери по низким ценам. Замер, доставка, установка бесплатно. Жалюзи всех видов. Скидка до 20%. А также на заказ новые кованые ворота и двери. Обр.: т. 8-928-082-60-50.

СНИМУ

■ Кварту не выше 3-го эт. Обр.: т. 8-928-722-70-15 (Роза).

**Военная служба по контракту
- ТВОЙ ВЫБОР!**

**ВОЗРАСТ
ОТ 18 ДО 60 ЛЕТ**

Единовременная выплата:
(при заключении контракта)

**1 900 000
РУБЛЕЙ**

Денежное довольствие: от 210 тысяч рублей

Тел: 8 (866) 275-04-94
г. Нальчик, ул. Идарова, д. 198

**#Где мы
- там ПОБЕДА!**

С горечью воспринял весть о кончине на 91-м году жизни **ШОМАХОВА Альбека Хатимовича**. Труженик тыла, он до ухода на пенсию возглавлял финансовые учреждения Баксанского района и республики, был требовательным, но чутким руководителем, пользовался большим авторитетом у коллег. Пусть память о нем вечно живет в сердцах и мыслях родных и близких. Скорблю вместе с вами. Светлая ему память!
Муса БАЙЗУЛЛАЕВ, с.п. Жанхотеко.

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. 18.04.2025 г. Фактически подписано в 17 час. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за содержание и достоверность сведений в газетных материалах и рекламных объявлениях несут авторы.

Индекс издания 51542. Тираж 2271 экз.