



УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ И ВЕТЕРАНЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ БАКСАНСКОГО РАЙОНА!

Примите искренние поздравления с вашим профессиональным праздником – Днем медицинского работника!

Здоровье – главное богатство, без которого невозможна счастливая и полноценная жизнь любого человека, поэтому ваш труд всегда был и остается востребованным и уважаемым. Вы связали свою жизнь с нелёгкой, ответственной, но самой благородной и востребованной в обществе профессией – дарить людям жизнь и хорошее самочувствие. Без выходных и праздничных дней вы помогаете появляться на свет новорожденным, стоите за операционным столом, спасаете тяжело больных, оказываете людям неотложную и необходимую помощь.

Учреждения здравоохранения Баксанского района, представленные ГБУЗ "Баксанская районная больница" и ГБУЗ "Районная больница" с.п. Закуково, где трудятся высококвалифицированные специалисты, значительно укрепили свою техническую оснащенность. Для оказания своевременной, доступной и качественной медицинской помощи есть все необходимое. Но даже самая современная материальная база здравоохранения не принесет желаемого эффекта без участия всех тех, кто выбрал эту профессию. Вот почему самой глубокой благодарности заслуживает нелегкий труд врачей, медсестер, младшего медицинского персонала. Поистине, бесценен вклад каждого, кто связал свою жизнь с охраной здоровья людей. Низкий поклон вам за высокий и славный труд, за терпение, за бессонные ночи и спасённые жизни!

Выражаю особую благодарность ветеранам медицины, которые, отдав многие годы здравоохранению, сейчас находятся на заслуженном отдыхе.

Желаю всем, кто выбрал одну из самых важных и гуманных профессий, крепкого здоровья, добрых слов благодарности от пациентов. Мира, тепла, достатка и благополучия вам и вашим семьям!

Фатимат ОГАНЕЗОВА,
и.о. Главы местной администрации
Баксанского муниципального района.

В РАЙАДМИНИСТРАЦИИ

Торжественное вручение паспортов

Свой главный документ получили
35 юных жителей Баксанского района



В БАКСАНСКОМ районе состоялось торжественное вручение паспортов детям, достигшим 14-летнего возраста. Свой главный документ получили 35 юных граждан.

Поздравила и вручила ребятам паспорта первый заместитель Главы райадминистрации Фатимат Оганезова. "Верь, что вы станете достойными гражданами нашего района, республики и страны, ведь именно вы являетесь нашим будущим. Относитесь к паспорту бережно, с уважением и с честью носите гордое звание гражданина Российской Федерации! И помните, Россию строить молодым", – сказала она в обращении к ребятам.

Также на мероприятии в рамках всероссийского проекта "Хранители истории", 10 активистам Движения Первых были вручены удостоверения и значки Движения. С поздравлениями и словами напутствия к хранителям истории обратился заместитель Главы Баксанского муниципального района Андзор Ахобеков.

Торжественное мероприятие завершилось принятием клятвы хранить верность истории, быть достойными и преданными нашей истории и совместной фотосессией.

Лиана КУНИЖЕВА, гл. специалист
пресс-службы райадминистрации.



ДАТЫ

Функции федеральной миграционной службы России разнообразны. Ей принадлежит ведущая роль в формировании и реализации государственной миграционной политики страны, прав и свобод российских и иностранных граждан, пребывающих на территории России.

Накануне Дня работника миграционной службы, отмечаемой 14 июня, мы попросили руководителя этой службы в Баксанском районе Замира НАХУШЕВА рассказать о работе коллектива.



Итоги работы вдохновляют

– Обеспечение прав и свобод граждан Российской Федерации, учет иностранных граждан и лиц без гражданства являются важными как для развития экономики, так и общественно-политической жизни страны. Именно так мы понимаем свою задачу и следуем этим требованиям. Коллектив наш небольшой, в отделе по вопросам миграции МО МВД России "Баксанский" работают 9 сотрудников, в их числе один аттестованный сотрудник, три государственных служащих и пять инспекторов. В повседневной деятельности мы руководствуемся Конституцией РФ, действующими федеральными законами, приказами МВД России, иными нормативно-правовыми актами.

За прошедший год и пять месяцев 2024 года отделом оказано 16399 государственных услуг в сфере миграции. Из них в электронном виде (через портал госуслуг и с использованием сети интернет) – 4460 услуг.

Одна из важнейших задач отдела – выдача, замена паспортов, удостоверяющих личность граждан РФ. За прошлый год и пять месяцев текущего года такая государственная услуга оказана 7874 гражданам, в том числе в электронном виде – 2377 гражданам.

Другая важная работа отдела по вопросам миграции – это регистрация и учет граждан РФ по месту пребывания и по месту жительства в пределах РФ. Такую государственную услугу в нашем отделе за полтора года получили 8525 граждан. В том числе в электронном виде 1952 человека.

Здесь особо хотелось бы подчеркнуть, что в соответ-

ствии с Указом Президента РФ от 7 мая 2012 года №601 показатель времени ожидания граждан в очереди при предоставлении государственных услуг не должен превышать 15 минут. Отсутствие жалоб на нашу работу в последние годы свидетельствует о том, что этот норматив в отделе выполняется.

В истекшем году сотрудниками нашего отдела составлено 1400 административных протоколов за различные нарушения миграционного законодательства. Наложено штрафов в сумме почти 1,7 миллиона рублей. Процент взыскания штрафов составляет 100 процентов. По уголовной практике за этот период в органы дознания направлено 8 материалов, по всем им возбуждены уголовные дела.

Государственная услуга по осуществлению миграционного учета иностранных граждан и лиц без гражданства РФ в отделе состоит на особом контроле. Так, за последние полтора года таких лиц зарегистрировано 1888.

В отчетном периоде наш отдел продолжил активное взаимодействие с филиалом МФЦ КБР по Баксанскому району. Мы систематически информируем граждан о том, что в МФЦ имеется возможность получения государственных услуг в сфере миграции по принципу "одного окна". И это приносит свои результаты. Достаточно сказать, что за последние полтора года через МФЦ оказано 4046 услуг по регистрационному учету и оформлению паспортов граждан РФ.

Пользуясь случаем, хочу поблагодарить своих коллег за добросовестную работу и пожелать им дальнейших успехов.

Записал С. РУСЛАНОВ.

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА

на районную газету «БАКСАНСКИЙ ВЕСТНИК» на II полугодие 2024 года. Подписаться на «БВ» можно во всех почтовых отделениях связи. Стоимость – 664 рубля.

16 июня – День медицинского работника

Основная задача — укрепление здоровья

Благодаря национальным проектам и государственным специальным программам в последние годы возросли качество и доступность медицинского обслуживания населения. Это хорошо видно и по тому, как укрепляется материально-техническая база лечебных учреждений в городе и Баксанском районе. Накануне Дня медицинского работника мы попросили заместителя главного врача по амбулаторно-поликлинической работе ГБУЗ "Центральная районная больница" Хацацу Муртазовну Шогенцукову рассказать о том, что делается для укрепления здоровья жителей района.

— Приоритетными направлениями работы нашей районной больницы являются повышение доступности и качества оказания медицинской помощи, внедрение и развитие новых лечебных технологий, повышение профессионального уровня медицинских работников. Так, в больнице работают 1114 работников, в том числе 196 врачей, 622 средних медицинских работника, 71 — младшего медицинского персонала. Из них в сельских фельдшерско-акушерских пунктах и сельских амбулаториях служат 29 врачей и 112 средних медицинских работников. О квалификации сотрудников нашего учреждения говорят следующие данные. 55 врачей имеют высшую категорию, пер-

вую категорию имеют 20 врачей. 181 медсестра имеют высшую категорию профессии. В учреждении работают 2 кандидата медицинских наук, 6 имеют звание "Заслуженный врач КБР", 7 сотрудникам присвоено звание "Отличник здравоохранения". Что очень важно, в настоящее время в нашем учреждении нет дефицита кадров.

Если говорить о структуре системы здравоохранения в городе и районе, то у нас функционируют поликлиническое отделение №1 в Баксане на 750 посещений в смену, поликлиника №2 в селении Дыгульбеге на 150 посещений в смену, детская поликлиника на 150 посещений в смену и женская консультация на 120 посещений.

Здравоохранение в районе представлено врачебными амбулаториями и фельдшерско-акушерскими пунктами в сельских поселениях Куба, Псыхурей, Крем-Константиновка, Куба-Таба, Н. Куркужин, В. Куркужин, Баксаненок, Кишпек и Псычих. В шести из них имеются дневные стационары по пять коек. В остальных сельских поселениях также имеются свои медицинские учреждения, но они привязаны к заюковской районной больнице. Как сказано выше, все эти учреждения укомплектованы врачами и средними медицинскими работниками. Везде имеется свой санитарный автотранспорт.

Важное место в медицинском обслуживании населения занимает служба скорой медицинской помощи. В ГБУЗ "Централь-

ная районная больница" функционируют два отделения скорой медицинской помощи. Отделение СМП в Баксане обслуживает кроме самого города также сельские поселения Псычих, Баксаненок, Кишпек, имеет в своем составе 2 врачебные и 3 фельдшерские бригады. Отделение в Нижнем Куркужине имеет 2 фельдшерские бригады и обслуживает сельские поселения Н. и В. Куркужины и Куба-Таба. В Кубе, Псыхурее и Крем-Константиновке есть свои станции скорой помощи, которые обслуживают местное население.

В городе и районе в последние годы сделано и делается многое для укрепления материально-технической базы здравоохранения. Продолжается капитальный ремонт поликлиники №1. В здании поликлиники в Дыгульбеге установлена аппаратура для проведения рентгенографии костей и суставов, расширились возможности физиотерапии. Больница получила новые передвижные флюорограф и маммограф. Планируется строительство в 2025 году нового здания врачебной амбулатории в Куба-Табе.

В наших планах на ближайшее время диспансеризация взрослого и детского населения, улучшение качества неотложной медицинской помощи, увеличение числа профилактических прививок, пропаганда здорового образа жизни.

Записал С. РУСЛАНОВ.



Самый главный доктор в жизни

Наверное, я не совру, если скажу, что Фатиму Мазановну Натову знают или слышали о ней мамы не только города Баксана, но и района. Ф.М. Натова заведующая педиатрического отделения ЦРБ г. Баксана — врач высшей категории, сегодня моя собеседница.

— Фатима Мазановна, почему Вы выбрали профессию педиатра?

— Профессия врача меня привлекала с детства. В школе я училась хорошо, а после нее я сразу поступила в Кабардино-Балкарский государственный университет. У нас в семье медиков не было, но родители одобрили мой выбор. Но, помню, что отец сказал не выбирать гинекологию и педиатрию из-за того, что будет трудно. Но уже на 5 курсе я уже твердо знала чего хочу и выбрала, педиатрию. Потом думала, как же я сообщу об этом родителям? Но, к моему удивлению, они приняли это спокойно, и, можно сказать, "благословили", сказали напутственные слова.

На 6 курсе университета я на полставки устроилась медсестрой в детское отделение, чтобы научиться правильно обращаться с самыми маленькими пациентами и находить общий язык с детками чуть побольше. Это было для меня хорошим опытом.

— Как и когда Вы попали в баксанскую больницу?

— После учебы многие молодые люди хотят уехать в большие города, а я всегда думала, что надо быть полезной там, где родился.

После окончания вуза я вернулась в родной Баксан и сразу приступила к работе в педиатрическом отделении. И вот уже с 1982 года я здесь. У меня были замечательные наставники Е. Невзоров, Н. Соловьева, успела поработать с несколькими главврачами — о всех у меня очень хорошие воспоминания.

— Скажите, Фатима Мазановна, за это время профессия не разочаровала Вас?

— Однозначно — нет! Профессия замечательная, она очень интересная и требует постоянного интеллектуального развития. Я несколько не жалею, что пошла в медицину и именно в педиатрию. Но старшекласников, задумывающихся о профессии детского врача, сразу хочу предупредить — это не легкий труд. Чтобы стать хорошим специалистом, нужно усердно учиться, стремиться получить

хорошую медицинскую практику и постоянно совершенствовать свои знания.

— С какими проблемами сталкивается врач-педиатр сегодня?

— Многие мамочки увлекаются самолечением. Это очень опасно! Первая фраза таких мам: "В интернете об этом так написано..."

Еще одна "больная" тема — стал модным отказ от вакцинации! Дифтерия за несколько дней может унести жизнь ребенка, а полиомиелит — оставить инвалидом! Мамы, нужно знать и понимать, что прививают только от тех заболеваний, которые часто приводят к летальному исходу или инвалидности. Вспомните, что от страшных болезней (оспа, холера, чума и т.д.) люди спасались только вакцинацией. Никто не может заставить родителей привить своего ребенка, но я призываю к здравомыслию.

— Фатима Мазановна, а что Вы можете сказать о состоянии здоровья современных детей?

— Первая проблема — плохое зрение, очень много детей страдают близорукостью, вторая — сколиоз — нарушение осанки, а еще есть проблемы со стороны органов ЖКТ.

Все эти проблемы я связываю с чрезмерным увлечением детей и подростков гаджетами. Но, в последние годы есть и положительная динамика — многие стали увлекаться спортом и танцами, это положительно влияет на осанку и здоровье в целом.

Еще хочу отметить и горячее питание в школах — тоже хорошо для растущего детского организма и стало меньше детей с проблемой со стороны желудочно-кишечного тракта.

— Несколько слов о Вашем коллективе.

— У нас замечательный коллектив. Все сотрудники педиатрического отделения очень доброжелательные, жизнерадостные и чуткие люди. Со многими, можно сказать, я сделала свои первые шаги в медицине. Всех люблю и ценю каждого. Профессиональные качества их на высоте: грамотные, высококвалифицированные, любящие свою профессию и живущие своей работой врачи и медсестры.

В преддверии нашего профессионального праздника, хочу пожелать всем "людям в белых халатах" здоровья, мира и много благодарных пациентов!

Беседовала
Хаишат ДЫГОВА.

Призвание — помогать людям

В канун профессионального праздника для беседы мы пригласили в редакцию врача-терапевта поликлинического отделения районной больницы с.п. Заюково Оксану Мусабиевну Ажахову, которая работает также в сфере пульмонологии.

— Итак, Оксана Мусабиевна, расскажите, с чего все началось? Почему выбрали профессию врача? Может кто-то стал примером?

— Начну с того, что ни у нас в семье, ни в роду Ажаховых нет врачей. Но я с самого детства мечтала только об этой профессии. Мой выбор в семье не одобрили — ни старшие братья, ни родители. Они приводили сотни доводов, чтобы отговорить меня. Но, чем старше я становилась, тем тверже я стояла на своем. Когда я училась уже в 11 классе, братья решили меня "напугать", чтобы я отказалась от своей мечты, и решили отвезти меня в анатомический зал при КБГУ. Но, от удивленного я только больше загорелась. Тогда отец мне поставил условие: если я сдам все 4 предмета на "отлично" и попаду на бюджетное отделение, то разрешит мне учиться. И вот, в один день я сдала все предметы в университете, и к великой моей радости, я поступила — мне досталось одно бюджетное место из 50, а в том году документы подавали около 300 абитуриентов.

— А почему Вы выбрали именно это направление —



пульмонология?

— Изначально я рассматривала эндокринологию, на последних курсах я углубленно занималась в этом направлении. К концу 6 курса обучения я подала документы для прохождения интернатуры, но мне позволили и сказали, что с моими баллами я сразу могу поступить в ординатуру на бюджетное отделение.

В ординатуре моим наставником была главный внештатный специалист — пульмонолог Минздрава КБР Лейла Ибрагимовна Канаметова. Каждое ее утро в отделении начиналось с обхода больных в реанимации, я наблюдала как она лечила таких тяжело больных, можно сказать, вырывала их из лап смерти. Эти

два месяца, что я была у нее, мне дали очень многое — я уже твердо знала, что после клинической ординатуры, моей специализацией будет пульмонология.

И вот, с мая 2012 года я здесь. Но, чтобы я села в это кресло, прошло 9,5 лет упорной учебы. Я помню своего первого больного — это была беременная женщина, которой было трудно дышать. Мне было страшно (наверное, как и многим молодым врачам) — правильное ли назначение я сделала? Я была очень рада, когда она поправилась. Если честно, самое трудное — это работа на участке. Как-то один из моих наставников мне сказал: "Чтобы быть хорошим узким специалистом, нужно сначала стать отличным терапевтом".

— За что Вы любите свою профессию?

— Мне нравится лечить и видеть выздоровевших больных. Очень радует, когда они приходят и говорят слова благодарности — сразу забываешь все трудности и усталость.

— А как вы думаете, без каких качеств не стоит идти в профессию?

— Обязательно сочувствие, сострадание и человеколюбие. Здесь хочу сказать, что наш главврач Милана Мухамедовна Бражнюкова всегда нам говорит: "Учитесь находить общий язык с каждым, входите в их положение". Она не только отличный врач, но и руководитель от Бога. Милана Мухамедовна старается создать самые лучшие условия для больных, лучшее оборудование достать. А для всех нас она наставник, который всегда даст дельный совет, поддержит и подскажет.

(Окончание на 8 стр.)

ЗНАЙ НАШИХ!



В середине прошлого месяца в Лутраки (Греция) проходил чемпионат Европы по вольной борьбе среди юношей до 15 лет. В десяти весовых категориях за "золото" боролись российские юноши, которые выступали под нейтральным флагом.

По итогам главного континентального соревнования в копилке сборной России 7 золотых и 3 серебряных медалей. Отрадно отметить, что весомый вклад в этот успех внесли воспитанники МКУ ДО "СШОР г.о. Баксан" Тембулат Бакаев и Муса Сантиков из Карагача, ставшие обладателями золотых медалей, а также питомец спортивного клуба "Вымпел" с.п. Исламей Кантемир Эльмесов, завоевавший серебряную награду.

По словам Тембулата Бакаева, который вскоре после приезда из Греции по нашей просьбе нашел время и заглянул в нашу редакцию с дядей Хамидби Бакаевым. "Серебро" Кантемира Эльмесова (68 кг) дорожке "золота". Одержав досрочные победы на пути к финалу, в главном поединке он встретился с борцом из Армении Егише Мосесяном. Наш земляк считался явным фаворитом этого противостояния, да и с первых же минут схватки смотрелся лучше, но судьи посчитали иначе и отдали победу представителю Армении с минимальным счетом 11:10. Очень обидное поражение.

Зато зрителей и специалистов поразило блистательное выступление Мусы Сантикова (52 кг). Так получилось, что он оказался в очень сильной подгруппе, и потому ни одной рядовой схватки, ни одного проходного поединка ему не светило. Шесть вольников с примерно равными шансами в борьбе за медали. По словам Т. Бакаева, в четырех схватках Муса без видимых проблем разобрался с соперниками. Но на любом турнире самой ответственной и напряженной бывает финальная схватка. На этот раз градус напряжения подогревало то обстоятельство, что противостоял М. Сантикову амбициозный боец из Азербайджана Рашид Назаров, в успехе которого не сомневался старший тренер Намиг Гулиев. Однако М. Сантиков тоже не из робких. Ему удалось навязать свою борьбу и при счете 9:6 победить на "туше". Другими словами, уложив соперника на лопатки, Муса одержал чистую победу.

Но все же самое сильное впечатление произвел Тембулат Бакаев из Дыгулыбгея. Из 60 борцов он и дагестанец Магомед Ибрагимов, выступающий за Москву, на пути к верхней ступени пьедестала, проведя по пять схваток, не уступили соперникам ни одного балла, что случается нечасто. Причем Тембулат на предварительной стадии все схватки завершил досрочно.

В решающем поединке с Владимиром Бойко из Украины эмоциональный, обладающий редким даром ни на мгновение не ослаблять схватку и не давать сопернику ни малейших возможностей получить хотя бы балл, Тембулат, рационально используя преимущество в технике и скорости, за неполную минуту набрал 10 безответных баллов и заслуженно поднялся на высшую ступеньку пьедестала почета.

Спортивные радости семьи Бакаевых

Вот как сам Тембулат вспоминает тот поединок: "Мне никогда не забыть эту схватку, потому что еще до ее начала мой украинский соперник повел себя не лучшим образом: во-первых, отказался подать мне руку, хотя это положено по правилам вольной борьбы. Во-вторых, смотрел мне в глаза злым взглядом. Но меня нелегко вывести из себя. Я повел себя вполне корректно, ничего лишнего не сказал и не дал повода для конфликта. Спорт есть спорт. Но в душе решил победить его не просто так по очкам, а всухую, досрочно. Так и получилось. С первых же секунд я действовал очень активно. Было видно, что соперник, не ожидавший такой ярости, остерегался, нервничал, переживал, а я начал применять прием за приемом. В результате за неполную минуту набрал 10 баллов и судьи остановили схватку".

Тембулат с обидой в голосе рассказал, что украинский тренер тоже не подал руку нашему наставнику, а во время его награждения вместо российского гимна прозвучала какая-то музыка, а Государственный флаг России был заменен на белое полотно. Чтобы как-то сгладить обиду юного собеседника, проглядывавшую сквозь серьезность, автору этих строк пришлось постараться убедить его в том, что запреты и ограничения не смогут негативно повлиять на успехи российских спортсменов, хотя это жутко раздражает остальной мир.

Однако перейдем с минорной тональности на мажорную. Родители Тембулата, жители Дыгулыбгея Анзор Бакаев и Зарина Арванова, связав свой союз брачными узами, мечтали создать многодетную, крепкую и счастливую семью. И, можно сказать, это им удалось. Сегодня они воспитывают шестерых детей.



Самый старший – Джамал, ему 15 лет. Герой нашего материала – Тембулату – 14, Имрану – 12, Сулейману – 6. Также в семье подрастают пятилетняя Айша и двухлетняя Сальма. Если учесть, что наличие трех детей считается многодетной, то семью Бакаевых с полным правом можно назвать дважды многодетной. Хотя рождение детей стимулируется государством, на такое сегодня решится не каждая супружеская пара. Однако Бакаевы думают иначе. Семья стала для них тем оплотом, твердыней, о которую разбиваются все житейские бури.

Самое интересное, семейство Бакаевых не только наслаждается дружной жизнью, но и практически в полном составе занимается спортом. Глава семьи Анзор в свое время был хорошим боксером, да и Зарина дружила с тхэквондо, о чем свидетельствуют сохранившиеся награды. Сегодня же их можно назвать семейными тренерами. Они учат детей вести здоровый образ жизни, быть физически активными и сильными, целеустремленными, понимать свои ошибки и прощать чужие, а также приходить на выручку друг другу.

По мнению Анзора и Зарины, спорт не оставляет времени на бесполезное сидение с телефоном, благодаря спорту братья нашли много новых друзей. Спорт учит их отвечать на вызовы, которых в жизни будет еще так много. При этом родители убеждены, что прививать интерес к спорту, к активному образу жизни, к хорошим поступкам, правильному питанию необходимо с малых лет. Потом ребенка нужно лишь слегка направлять, чтобы не отклониться от верного маршрута, считают они. И здесь уместно подчеркнуть, что Бакаевым сильно повезло с тренерами – Альберт Гергов, Рустам Барагунов, Артур Пшук, да и другие наставники работают с подопечными, не жалея сил.

Все это способствовало тому, что в семье выросли спортсмены не только Всероссийского, но и Европейского уровня. Старшие братья Джамал и Тембулат, например, являются членами сборной России среди юношей по вольной борьбе. Если же говорить о количестве всевозможных наград, завоеванных ими, их так много, что перечислять даже их половину не представляется возможным. И только они да их неутомимые наставники знают, сколько часов тренировок стоят за каждой наградой.

В соцсетях можно найти немало видеороликов с разных турниров и чемпионатов России с участием Джамала Бакаева. Поражают азарт и упорство, с которыми он проводит схватки на ковре. Это и понятно. Еще учась в начальных классах, он начал посещать борцовский зал, и с первых занятий проявлял завидное упорство и огромное трудолюбие. На контрольных тренировках всегда старался выложиться по максимуму, очень переживал, когда что-то не получалось. Пер-

В мае 2023 года Джамал уверенно выиграл в Туле финальный поединок и завоевал золотую медаль на первенстве России по вольной борьбе среди юношей до 16 лет. Он тогда одолел сильного борца из Калмыкии Арслана Дживлеева. Тогда и сам боец, и его наставники возмущались тем, что судьи отдали победу Джамалу.

В конце марта того же года в городе Орле на первенстве России они вновь встретились в финальной схватке. Джамал тогда выступал в составе команды Москвы. И на этот раз он уверенно победил своего настырного соперника. Сегодня Джамал в Москве, готовится в составе сборной России к чемпионату Европы, который начнется 25 июня в Сербии.

Третий сын Бакаевых Имран тоже может похвастаться заметными достижениями на ковре. Он занимается вольной борьбой около шести лет. За это время юноша неоднократно становился победителем и призером соревнований различных уровней. Особенно запомнился ему турнир среди юношей 2010-2011 годов рождения, посвященный памяти мастера спорта СССР М.И. Бондарева, который проходил 7-8 ноября 2020 года в Ставрополе.

В весе до 27 кг Имран дошел до финала, где ему противостоял неуступчивый юноша Махач Мирзаев из Дагестана. Автору этих строк удалось посмотреть видеозапись этого поединка, который прошел очень драматично и в нервной обстановке с частыми остановками. Имран проявил стойкость характера и волю к победе, что помогло ему занять первое место.

В ноябре прошлого года он участвовал в первенстве России среди юношей до 15 лет, посвященном просветителю и основоположнику балкарской литературы Кязиму Мечиеву. Проходило оно в Нальчике. В поединке с Амином Дарсиговым из Ингушетии Имран не испытал особых проблем. Бросками, захватами и накатами он быстро набрал 10 сухих баллов, что автоматически обеспечило ему победу.

И таких примеров в короткой спортивной биографии Имрана Бакаева немало. Совсем недавно он был участником Всероссийского юношеского турнира по вольной борьбе "О спорт! Ты – благородство!" в Санкт-Петербурге, в котором состязались 475 юных спортсменов из 44 команд со всех уголков России. И здесь Имран выступил блестяще, заняв первое место в своей весовой категории.

Что же касается шестилетнего Сулейманчика, он пока лишь с интересом и радостью смотрит на своих братьев, как на былинных богатырей, с удовольствием и гордостью за своих братьев рассматривает их многочисленные награды. И нет никакого сомнения в том, что в такие моменты в его душе крепнет желание стать таким же сильным борцом, как старшие.

Однако вернемся к Тембулату, который пока добился наилучших результатов среди братьев. Он – серьезный, думающий спортсмен, дорожит мнением о его страстном увлечении борьбой вольного стиля не только тренеров, но и болельщиков, прислушивается ко всем замечаниям. А еще ему присущи такие черты, как целеустремленность, настойчивость к достижению поставленной цели, трудолюбие. Наверное, потому в последнее время его дела на ковре складываются как нельзя лучше. О том, как он выступал на чемпионате Европы, сказано выше. А до этого во Владикавказе на первенстве России (отбор на европейский чемпионат) Тембулат участвовал в пяти схватках и ни одного балла не отдал никому.

Его понимают и поддерживают в МКОУ СОШ №10 г.о. Баксан (Дыгулыбгей), где учится. Добродушный, уверенный в себе, словоохотливый, с милой честной улыбкой, он с гордостью рассказывал, что после приезда из Греции с победой, его встречали в школе, как настоящего героя, торжественно и радостно.

Ауес НЫРОВ.

На снимках: Тембулат и Имран с дедушкой по матери Анатолием Арвановым; Джамал после победы на чемпионате России.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Зачем маркетплейсам
собственные кошельки?

Многие маркетплейсы в РФ в последнее время активно продвигают собственные онлайн-кошельки (такие как «WB Кошелек», «Ozon Карта», «ЯндексПэй» и другие. Оплачивая таким способом, клиент получает высокую скидку.

Выгода у маркетплейсов от таких продуктов проста: это продвижение собственных банков, отсутствие необходимости платить комиссию за эквайринг, продвижение площадки за счет балльной системы и кэшбека, развитие собственных цифровых платформ.

За счет экономии на торговом эквайринге маркетплейсы могут предлагать покупателям солидные скидки или кэшбек. Но пополнение кошелька в своем профиле в приложении банка будет считаться переводом денежных средств, а потому на кэшбек от банка можно не рассчитывать.

ПРО ЗДОРОВЬЕ

Норма шагов в день
для людей разных возрастовСАМОЕ ПОЛЕЗНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
ИЗ ВСЕХ СУЩЕСТВУЮЩИХ

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

Кроме них мы еще тренируем самую главную и важную мышцу – сердце. Регулярная ходьба снижает артериальное давление и вероятность развития инсульта на 20–40%.

Одна из теорий здорового образа жизни гласит, что в день нужно проходить пешком 10 тысяч шагов – именно такая физическая активность поможет поддерживать в тонусе сердечно-сосудистую систему и мышечный корсет. В зависимости от длины человеческого шага, так можно пройти дистанцию от 5 км до 8 км. Кому полезна эта цифра? Давайте разберемся.

ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ ЦИФРА
10 ТЫСЯЧ ШАГОВ?

Популярность этой цифре принесла рекламная компания японских шагомеров, для названия которых использовали иероглиф, означающий «10000», – он был похож на идущего человека. Теорию о «целебном» количестве шагов подкрепили исследованием, в котором говорилось, что оно позволит сжигать 600 ккал в день и снижать риск заболевания сердца и сосудов.

В последствии Всемирная организация здравоохранения проанализировала десятки исследований и пришла к выводу, что ежедневная нагрузка в виде пешей ходьбы благотворно влияет на человеческий организм. ВОЗ предлагает ходить 10 тысяч шагов, или 6 км, или от 150 до 300 минут умеренной аэробной нагрузки в неделю.

Кардиохирург, президент НИЦ сердечно-сосудистой хирургии им. А. Н. Бакулева, президент «Лиги здоровья нации», академик РАН Лео Бокерия:

– Независимо, откуда пришла «мода» на 10 тысяч шагов, польза ходьбы для здоровья подтверждена. Многочисленные исследования показали, что в большинстве случаев значимый эффект возникает как раз в районе пресловутых 10 тысяч, однако эффективное количество

варьируется в диапазоне 8–12 тысяч шагов. После 12 тысяч положительный эффект перестает увеличиваться.

Врач-травматолог, зав. отделением травматологии и ортопедии Балашихинской областной больницы Вадим Пархалин:

– Не каждый человек может сразу начать бить рекорды по ходьбе и преодолевать 10 тысяч шагов, это может привести к травмам. Чаще всего бывают растяжения, надрывы или даже разрывы связок. Чтобы избежать таких травм, нужно начинать заниматься постепенно, не надо сразу ставить рекорды, проходя большие дистанции.

Врач травматолог-ортопед Уллубий Керимов посоветовал вовсе не привязываться к шагам, а исходить из оптимального времени прогулки – 30–60 минут ежедневно.

Роспотребнадзор озвучил количество шагов, которые без труда могут проходить люди разных возрастных групп:

- дети в возрасте от 5 до 10 лет – 11–15 тысяч шагов;
- подростки – 12–20 тысяч шагов;
- взрослые – 5–10 тысяч шагов;
- пожилые – 3–5 тысяч шагов.

НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Самые масштабные исследования на эту тему опубликовала Американская медицинская ассоциация. В них в течение семи лет наблюдали 78,5 тысячи взрослых людей, пользующихся фитнес-трекерами. Возраст участников был от 40 до 79 лет, и в начале исследования все они были здоровыми. Вот ключевые моменты научной работы:

- каждые 2 тысячи шагов постепенно снижали риск преждевременной смерти на 8–11%, по мере достижения 10 тысяч шагов в день;
- похожие результаты были продемонстрированы и для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний и рака;
- большее количество шагов в день было связано с более низким риском развития всех видов деменции;
- 9800 шагов были оптимальной дозой, связанной со снижением риска деменции на 50%, также риск снижался и при 3800 шагах в день – на 25%;
- чем человек ходил быстрее, тем ниже были риски развития слабоумия, сердечных заболеваний, рака и смерти.

САД-ОГОРОД-ЦВЕТНИК

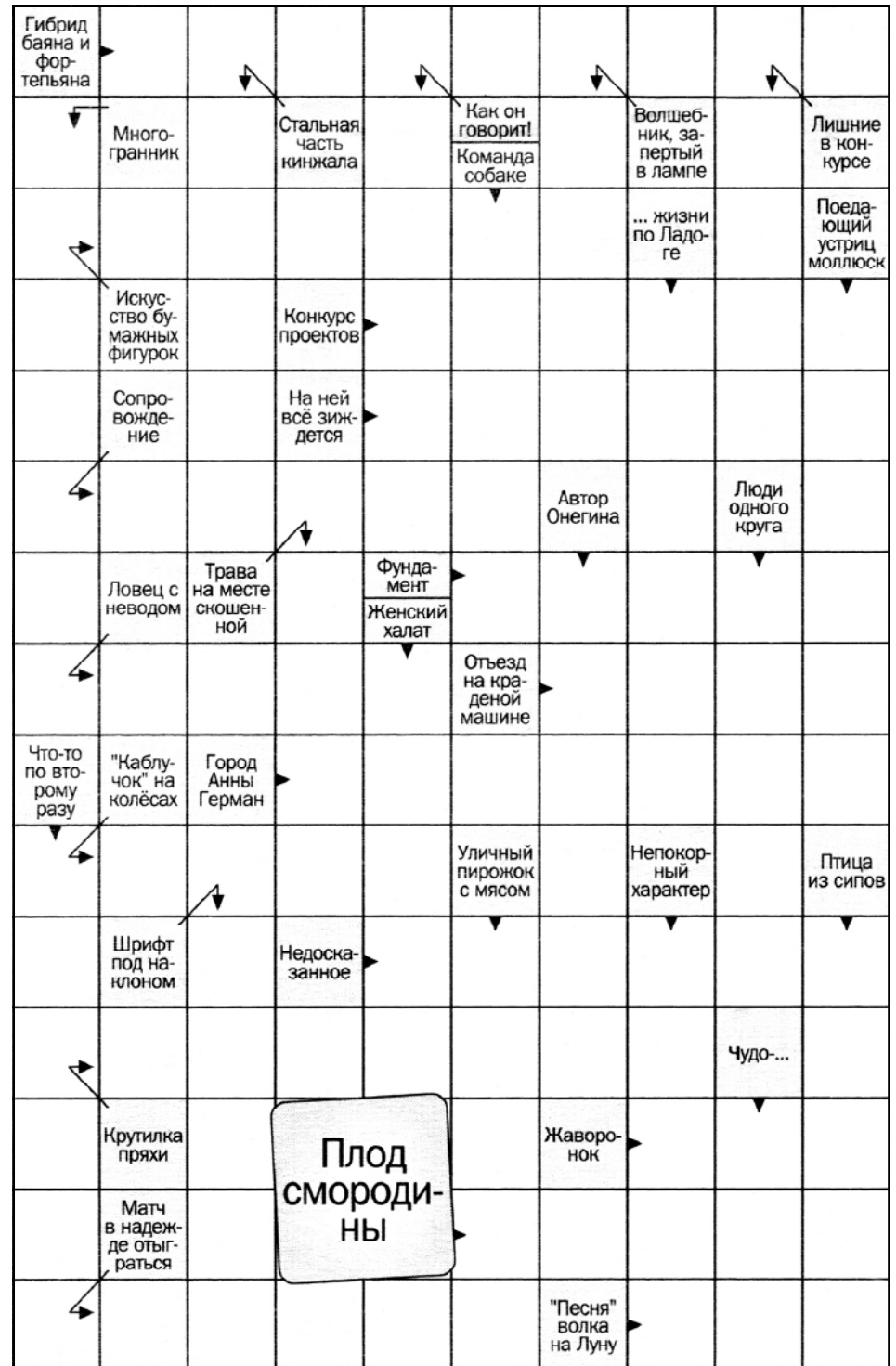
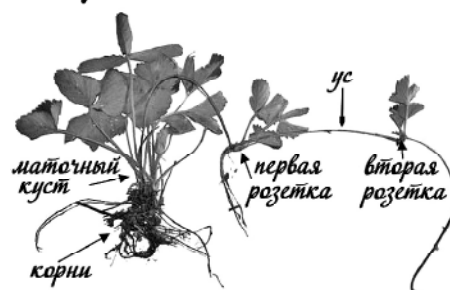
Что делать с усами клубники летом?

Есть два варианта. Первый – обрезать усы. Второй – использовать для размножения используемых сортов.

Если вы хотите получить урожай крупных и сочных ягод, то усы надо обрезать. Причем – дважды за сезон. Первый – весной, второй – после уборки урожая ягод. Имейте в виду следующие важные обстоятельства. Обрезать усы надо под корень, без поблажек. И не делать это голыми руками, как многие это пытаются. Ни в коем случае! Только острым секатором, иначе в итоге просто вырвите растение с корнем или повредите основание стеблей, что тоже плохо.

Если же вы желаете размножить усами понравившийся вам сорт, то ваши действия должны быть следующими. Отберите самые длинные, здоровые и крепкие усы с несколькими розетками. После отбора их надо укоренить. Проще говоря, подсыпать почвы с имеющейся грядки под них и сверху. Розетки старайтесь распределить на одинаковом расстоянии друг от друга. Оставляйте в итоге их штук пять или шесть. Остальной побег – ус – после укоренения можно обрезать.

Первый начнет давать ягоды та розетка, которая ближе всего к маточному кусту, остальные начнут приносить урожай попозже.



ИНТЕРЕСНО

СКОЛЬКО ХОДЯТ
ЖИТЕЛИ РАЗНЫХ СТРАН?

- Китай – 6189,
- Япония – 6010,
- Россия – 5969,
- Южная Корея – 5755,
- Великобритания – 5444,
- Германия – 5205,
- Франция – 5141,
- Турция – 5057,
- Австралия – 4941,
- США – 4774,
- Индия – 4297,
- Бразилия – 4289,
- ЮАР – 4105,
- Саудовская Аравия – 3807,
- Индонезия – 3513.

Средний показатель в мире – 4961.

ОТВЕТЫ НА ЧАЙНВОРД
ОТ 8 ИЮНЯ

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

ДОМА – ВКУСНЕЕ

5 летних трав для чая

Душистые травы можно вырастить дома на подоконнике или на участке. Добавленные в чай, они сделают его полезнее. Пить такие напитки можно и горячими, и холодными. Сохранить ароматные травы на зиму. Например, высушить и измельчить. Или нарезать свежие стебли и листья, положить в формочки для льда, залить водой и заморозить. Получившиеся кубики добавлять в чай, компоты, морсы, коктейли.

1. МЯТА. У нее яркий аромат, знакомый каждому. Измельченные листья добавляют как в холодную воду, так и заваривают вместе с черным чаем. Исследования показывают, что напитки с мятой снижают уровень тревожности, улучшают память, помогают чувствовать себя бодрее, снимая усталость.

2. МЕЛИССА. Еще одно растение, которое ассоциируется с расслаблением и спокойствием. Это подтверждено наукой: чай с мелиссой способен значительно улучшить состояние при депрессии и повышенной тревожности.

3. ЧАБРЕЦ. Добавление чабреца в чай – один из способов улучшить настроение. Исследователи уверяют, что карвакрол – вещество, которое содержится в растении, влияет на выработку гормонов серотонина и дофамина.

4. РОМАШКА. Некоторые предпочитают не выращивать ромашку на грядках, а собирать на полях или покупать готовый сбор. Среди очевидных бонусов растения – способность успокаивать и улучшать сон, ромашку даже называют природным снотворным.

5. ЛАВАНДА. Компоненты, которыми богата лаванда, в частности линалоол, благотворно влияют на мозг. Чай с лавандой успокаивает, улучшает настроение и снимает чувство усталости.

ТЕЛЕПРОГРАММА

17–23 июня

17 ИЮНЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ	
05.00 Телеканал "Доброе утро"	09.00 Вести Местное время
09.00 Новости	09.55 О самом главном (12+)
09.20 "Модный приговор" (16+)	11.00 Вести
10.10 "Жить здорово!" (16+)	11.30 "60 минут" (12+)
11.00 Информационный канал (16+)	14.00 Вести
12.00 Новости	14.30 Вести Местное время
12.15 Информационный канал (16+)	14.55 "Наши" (12+)
15.00 Новости	16.00 Вести
15.15 "Давай поженимся!" (16+)	16.30 "Малахов" (16+)
16.05 "Мужское / Женское" (16+)	17.30 "60 минут" (12+)
17.00 Информационный канал (16+)	20.00 Вести
18.00 Вечерние новости	21.05 Вести Местное время
18.30 Информационный канал (16+)	21.20 Т/с "За семью печатями" (16+)
19.55 "Куклы наследника Тутти" (16+)	23.20 Вечер с В. Соловьёвым (12+)
21.00 "Время"	02.05 Т/с "Тайны следствия" (16+)
22.00 Т/с "Один шанс на троих" (16+)	03.45 Т/с "Версия" (16+)
23.00 "Большая игра" (16+)	НТВ
00.00 "Обязательно к прочтению" (16+)	04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)
00.45 "Жизнь замечательных" (16+)	06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)
01.30 "Обман веществ" (16+)	08.00 "Сегодня"
02.15 "Театральный подкаст" (16+)	08.25 Т/с "Возвращение Мухтара" (12+)
03.00 Новости	10.00 "Сегодня"
0.05 "Россия и Запад на качелях истории" (16+)	10.35 Т/с "Возвращение Мухтара" (12+)
03.55 "Легкие деньги" (16+)	11.00 Т/с "Пёс" (16+)
РОССИЯ 1	13.00 "Сегодня"
05.00, 09.30 Утро России	13.25 "Чрезвычайное происшествие"
	14.00 "Место встречи"
	16.00 "Сегодня"

18 ИЮНЯ, ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ	
05.00 Телеканал "Доброе утро"	09.00 Вести Местное время
09.00 Новости	09.55 О самом главном (12+)
09.20 "Модный приговор" (16+)	11.00 Вести
10.10 "Жить здорово!" (16+)	11.30 "60 минут" (12+)
11.00 Информационный канал (16+)	14.00 Вести
12.00 Новости	14.30 Вести Местное время
12.15 Информационный канал (16+)	14.55 "Наши" (12+)
15.00, 03.00 Новости	16.00 Вести
15.15 "Давай поженимся!" (16+)	16.30 "Малахов" (16+)
16.05 "Мужское / Женское" (16+)	17.30 "60 минут" (12+)
17.00 Информационный канал (16+)	20.00 Вести
18.00 Вечерние новости	21.05 Вести Местное время
18.30 Информационный канал (16+)	21.20 Т/с "За семью печатями" (16+)
19.55 "Куклы наследника Тутти" (16+)	23.20 Вечер с В. Соловьёвым (12+)
21.00 "Время"	02.05 Т/с "Тайны следствия" (16+)
22.00 Т/с "Один шанс на троих" (16+)	03.45 Т/с "Версия" (16+)
23.00 "Большая игра" (16+)	НТВ
00.00 Д/ф "Судьба отвергла нам не-померно..." Василь Быков (12+)	04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)
00.15 "Россия и Запад на качелях истории" (16+)	06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)
00.50 "Креативные индустрии" (16+)	08.00 "Сегодня"
02.35 "Триггеры" (16+)	08.25 Т/с "Возвращение Мухтара" (12+)
03.05 "Судетели Эйзенштейна" (16+)	10.00 "Сегодня"
03.55 "Жизнь замечательных" (16+)	10.35 Т/с "Возвращение Мухтара" (12+)
РОССИЯ 1	11.00 Т/с "Пёс" (16+)
05.00, 09.30 Утро России	13.00 "Сегодня"
	13.25 "Чрезвычайное происшествие"
	14.00 "Место встречи"
	16.00 "Сегодня"

19 ИЮНЯ, СРЕДА

ПЕРВЫЙ	
05.00 Телеканал "Доброе утро"	09.55 О самом главном (12+)
09.00 Новости	11.00 Вести
09.20 "Модный приговор" (16+)	11.30 "60 минут" (12+)
10.10 "Жить здорово!" (16+)	14.00 Вести
11.00 Информационный канал (16+)	14.30 Вести Местное время
12.00 Новости	14.55 "Наши" (12+)
12.15 Информационный канал (16+)	16.00 Вести
15.00 Новости	16.30 "Малахов" (16+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)	17.30 "60 минут" (12+)
16.05 "Мужское / Женское" (16+)	20.00 Вести
17.00 Информационный канал (16+)	21.05 Вести Местное время
18.00 Вечерние новости	21.20 Т/с "За семью печатями" (16+)
18.30 Информационный канал (16+)	23.20 Вечер с В. Соловьёвым (12+)
19.55 "Куклы наследника Тутти" (16+)	02.05 Т/с "Тайны следствия" (16+)
21.00 "Время"	03.45 Т/с "Версия" (16+)
22.00 Т/с "Один шанс на троих" (16+)	НТВ
23.00 "Большая игра" (16+)	04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)
00.00 "Шоу Вована и Лексуса" (16+)	06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)
00.40 "Легкие деньги" (16+)	08.00 "Сегодня"
01.25 "Психика" (16+)	08.25 Т/с "Возвращение Мухтара" (12+)
02.10 "Анекдоты" (18+)	10.00 "Сегодня"
03.00 Новости	10.35 Т/с "Возвращение Мухтара" (12+)
03.05 "Обман веществ" (16+)	11.00 Т/с "Пёс" (16+)
03.55 "Неформат" (16+)	13.00 "Сегодня"
РОССИЯ 1	13.25 "Чрезвычайное происшествие"
05.00 Утро России	14.00 "Место встречи"
09.00 Вести Местное время	16.45 "За гранью" (16+)
09.30 Утро России	17.50 "ДНК" (16+)

20 ИЮНЯ, ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ	
05.00 Телеканал "Доброе утро"	09.00 Вести Местное время
09.00 Новости	09.30 Утро России
09.20 "Модный приговор" (16+)	09.55 О самом главном (12+)
10.10 "Жить здорово!" (16+)	11.00 Вести
11.00 Информационный канал (16+)	11.30 "60 минут" (12+)
12.00, 15.00 Новости	14.00 Вести
12.15 Информационный канал (16+)	14.30 Вести Местное время
15.15 "Давай поженимся!" (16+)	14.55 "Наши" (12+)
16.05 "Мужское / Женское" (16+)	16.00 Вести
17.00 Информационный канал (16+)	16.30 "Малахов" (16+)
18.00 Вечерние новости	17.30 "60 минут" (12+)
18.30 Информационный канал (16+)	20.00 Вести
19.55 "Куклы наследника Тутти" (16+)	21.05 Вести Местное время
21.00 "Время"	21.20 Т/с "За семью печатями" (16+)
22.00 Т/с "Один шанс на троих" (16+)	23.20 Вечер с В. Соловьёвым (12+)
23.00 "Большая игра" (16+)	02.05 Т/с "Тайны следствия" (16+)
00.10 "Собрались с мыслями" (16+)	03.45 Т/с "Версия" (16+)
00.55 "Пусть не говорят, пусть читают" (16+)	НТВ
01.40 "Летописи конца времен" (16+)	04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)
02.25 "Не лыком шиты" (16+)	06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)
03.00 Новости	08.00 "Сегодня"
03.05 "Россия и Запад на качелях истории" (16+)	08.25 Т/с "Возвращение Мухтара" (12+)
03.55 "Триггеры" (16+)	10.00 "Сегодня"
РОССИЯ 1	10.35 Т/с "Возвращение Мухтара" (12+)
05.00 Утро России	11.00 Т/с "Пёс" (16+)
	13.00 "Сегодня"
	13.25 "Чрезвычайное происшествие"
	14.00 "Место встречи"

16.45 "За гранью" (16+)
17.50 "ДНК" (16+)
19.00 "Сегодня"
20.00 Т/с "Алекс Лютый. Дело сирот" (16+)
22.20, 00.00 Т/с "Точка ноль" (16+)
23.35 "Сегодня"
00.45 Т/с "Золотой запас" (16+)

МАТЧ
06.00 "Лучшие из лучших" (12+)
06.30 "Всё о главном" (12+)
07.00 Новости
07.05 Все на Матч!
09.40 Футбол. Польша – Нидерланды. Чемпионат Европы-2024 (6+)
11.45 Футбол. Сербия – Англия. Чемпионат Европы-2024 (6+)
13.50 "Центральный круг"
14.50 Новости
14.55 Все на Матч!
15.55, 04.55 Прыжки в воду. Спортивные игры стран БРИКС
16.55 Все на Матч!
17.25 Прыжки в воду. Спортивные игры стран БРИКС
18.40 Новости
18.45 Футбол. Бельгия – Словакия. Чемпионат Европы-2024
21.00 Все на Матч!
21.45 Футбол. Австрия – Франция. Чемпионат Европы-2024
00.00 Все на Матч!
00.45 "Один день на ЕВРО" (12+)

16.45 "За гранью" (16+)
17.50 "ДНК" (16+)
19.00 "Сегодня"
20.00 Т/с "Алекс Лютый. Дело сирот" (16+)
22.20, 00.00 Т/с "Точка ноль" (16+)
23.35 "Сегодня"
00.45 Т/с "Золотой запас" (16+)

МАТЧ
06.00 "Лучшие из лучших" (12+)
06.30 Матч! Парад (16+)
07.00 Новости
07.05 Все на Матч!
09.40 Футбол. Бельгия – Словакия. Чемпионат Европы-2024 (6+)
11.45 Футбол. Австрия – Франция. Чемпионат Европы-2024 (6+)
13.50 "Центральный круг"
14.50 Новости
14.55, 16.25 Прыжки в воду. Спортивные игры стран БРИКС
15.55 Все на Матч!
17.30 География спорта (12+)
18.00 Новости
18.05 Все на Матч!
18.45 Футбол. Турция – Грузия. Чемпионат Европы-2024
21.00 Все на Матч!
21.45 Футбол. Португалия – Чехия. Чемпионат Европы-2024
00.00 Все на Матч!
00.45 "Один день на ЕВРО" (12+)
01.10 Футбол. Чемпионат Европы-

19.00 "Сегодня"
20.00 Т/с "Алекс Лютый. Дело сирот" (16+)
22.20 Т/с "Точка ноль" (16+)
23.35 "Сегодня"
00.00 Т/с "Точка ноль" (16+)
00.45 Квартирник НТВ (16+)
02.00 Т/с "Золотой запас" (16+)

МАТЧ
06.00 "Лучшие из лучших" (12+)
06.30 Матч! Парад (16+)
07.00 Новости
07.05 Все на Матч!
09.40 Футбол. Турция – Грузия. Чемпионат Европы-2024 (6+)
11.45 Футбол. Португалия – Чехия. Чемпионат Европы-2024 (6+)
13.50 "Центральный круг"
14.50 Новости
14.55 Все на Матч!
15.55 Бокс. Спортивные игры стран БРИКС
18.00 Новости
18.05 Все на Матч!
18.45 Футбол. Германия – Венгрия. Чемпионат Европы-2024
21.00 Все на Матч!
21.45 Футбол. Шотландия – Швейцария. Чемпионат Европы-2024
00.00 Все на Матч!
00.45 "Один день на ЕВРО" (12+)
01.10 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Обзор (6+)
01.40 Футбол. Германия – Венгрия.

16.00 "Сегодня"
16.45 "За гранью" (16+)
17.50 "ДНК" (16+)
19.00 "Сегодня"
20.00 Т/с "Алекс Лютый. Дело сирот" (16+)
22.20 Т/с "Точка ноль" (16+)
23.35 "Сегодня"
00.00 Т/с "Точка ноль" (16+)
00.50 "Поздняков" (16+)
01.05 "Мы и наука. Наука и мы" (12+)
02.00 Т/с "Золотой запас" (16+)

МАТЧ
06.00 "Лучшие из лучших" (12+)
06.30 География спорта (12+)
07.00 Новости
07.05 Все на Матч!
09.40 Футбол. Хорватия – Албания. Чемпионат Европы-2024 (6+)
11.45 Футбол. Германия – Венгрия. Чемпионат Европы-2024 (6+)
13.50 "Центральный круг"
14.50 Новости
14.55 Бойсба. Спортивные игры стран БРИКС
17.00 Бокс. Спортивные игры стран БРИКС
18.00 Новости
18.05 Все на Матч!
18.45 Футбол. Дания – Англия. Чемпионат Европы-2024
21.00 Все на Матч!
21.45 Футбол. Испания – Италия. Чем-

01.10 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Обзор (6+)
01.40 Футбол. Бельгия – Словакия. Чемпионат Европы-2024 (6+)
03.45 Новости (0+)
03.50 Борьба. Спортивные игры стран БРИКС (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, 23.45, 00.45, 02.15, 03.15 Мир. Мнение (12+)
05.30, 15.30, 22.30, 01.15 "Специальный репортаж" (12+)
05.45 "Сделано в содружестве" (12+)
05.55, 09.55, 13.55, 15.55, 23.55, 01.55, 03.55 "Евразия. Культурно" (12+)
06.00, 07.00, 08.00, 17.00, 19.30, 21.40 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+)
06.10 "Жерими адамлары". Долгожитель Фатимат Кайгермазова с. Хабз (балк.) (12+)
06.45 "Ракурс". Памятные места города Нальчика (12+)
07.10 "Улыбка Катерины". О пребывании профессора, леонардиста Карло Вечче в КБР (12+)
08.10 "Гум имыхуж". Памяти актрисы кабардинского госдрамтеатра им. А. Шогенцукова Марии Шидовой (каб.) (12+)

2024. Обзор (6+)
01.40 Футбол. Турция – Грузия. Чемпионат Европы-2024 (6+)
03.45 Новости (0+)
03.50 Борьба. Спортивные игры стран БРИКС (12+)
04.55 Прыжки в воду. Спортивные игры стран БРИКС (0+)

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, 14.15, 15.10 Мир. Мнение (12+)
05.30, 10.45 "Белорусский стандарт" (12+)
05.45 "Чемпионы Евразии" (12+)
05.55, 10.55, 12.55, 14.55, 16.55, 22.55, 00.55 "Евразия. Культурно" (12+)
06.00, 07.00, 08.00, 17.00, 19.30, 21.40 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+)
06.10 "Мағаналы ушакъ" (балк.) (12+)
06.50 Ретроспектива. "Песня табунщика" (12+)
07.10 "Кабардино-Балкария приглашает..." (12+)
07.15 "Всегда на страже" (12+)
07.45 "Большие книги" (12+)
08.10 "Усыгъэ" (каб.) (12+)
08.20 "Ракетные старты Ю. Жирикова" (12+)
09.15, 13.15, 23.15 "Евразия. Дословно" (12+)
09.30, 11.15, 12.25, 15.20 "Специаль-

Чемпионат Европы-2024 (6+)
03.45 Новости (0+)
03.50 Борьба. Спортивные игры стран БРИКС (12+)
04.55 Плавание. Спортивные игры стран БРИКС (0+)

МИР
06.00, 07.00, 08.00, 17.00, 19.30, 21.40 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+)
06.10 "Жюрекден жюреке" (балк.) (12+)
06.50 Ретроспектива. "Встреча с Эльбрусом" (12+)
07.10 "Аджэ и хабззу". Передача 1-я (каб.) (12+)
07.45 "Тайм-аут". Спортивный вестник (12+)
08.10 "На языке искусства". 3. Индирсов (12+)
08.25 "Жаншэрхъ" (каб.) (12+)
08.45 "Шалэгъуалэр мэгъушыл" (каб.) (12+)
10.00, 11.00, 11.30, 13.00, 14.00, 14.30, 16.00, 16.30, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 Новости
10.15 "Исторический детектив" (16+)
10.40, 12.00, 13.35, 15.00 Сегодня в содружестве (16+)
10.45, 15.35 "Специальный репортаж" (12+)
11.15 "5 причин поехать в..." (12+)
11.55, 13.55, 15.55 "Евразия. Культурно" (12+)

пионат Европы-2024
00.00 Все на Матч!
00.45 "Один день на ЕВРО" (12+)
01.10 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Обзор (6+)
01.40 Футбол. Дания – Англия. Чемпионат Европы-2024 (6+)
03.45 Новости (0+)
03.50 Фехтование. Спортивные игры стран БРИКС (0+)
04.55 Плавание. Спортивные игры стран БРИКС (0+)

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, 04.00 Новости
05.15, 14.15, 15.10 Мир. Мнение (12+)
05.30, 10.15, 15.30 "Специальный репортаж" (12+)
05.45, 13.45 "Вместе выгодно" (12+)
05.55, 09.55, 11.55, 15.55, 23.55, 01.55, 03.55 "Евразия. Культурно" (12+)
06.00, 07.00, 08.00, 17.00, 19.30, 21.40 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+)
06.10 "Актуальная тема" (16+)
06.20 "Гушылъэ" (каб.) (12+)
07.10 "Адабият ушакъла" (балк.) (12+)
07.45 "Спорт майдан" (балк.) (12+)
08.10 "Это надо знать" (12+)
08.45 "Тхылъырз сэргэ" (каб.) (12+)
09.15, 13.15 "Евразия. Дословно" (12+)
09.30, 16.15, 01.30 "5 причин поехать в..." (12+)

08.55 "Про бегемота, который боялся прививок". Сказка (6+)
09.15 "13.15 "Кулыт личности" (12+)
09.30 "Сделано в содружестве" (12+)
09.45, 15.20 "5 причин поехать в..." (12+)
10.15, 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 "Исторический детектив" (16+)
13.45, 01.45 "Нашии ностранцы" (12+)
14.15, 04.15 "Вместе выгодно" (12+)
17.10 "Детский мир". Для детей (6+)
17.40 "Большее кие" (12+)
18.00 "Жашауну белплери" (балк.) (12+)
18.30 "Шэблэ узыншэ" (каб.) (12+)
18.55 "Гъэмахуэ" (каб.) (12+)
19.45 "Мағаналы ушакъ" (балк.) (12+)
20.30 "Всегда на страже" (12+)
21.00 "Ракетные старты Ю. Жирикова" (12+)
22.15 "Не фантастика" (12+)
23.15 "Исторический детектив" (16+)
00.30 "Сделано в содружестве" (12+)
02.30 "Чемпионы Евразии" (12+)
03.30 "Сделано в содружестве" (12+)
03.45 "Кулыт личности" (12+)
04.30 "5 причин поехать в..." (12+)

ный репортаж" (12+)
09.45 "Не фантастика" (12+)
10.15, 00.15 "Вместе выгодно" (12+)
10.25, 00.30 "5 причин поехать в..." (12+)
10.35, 12.00, 13.35, 15.00 Сегодня в содружестве (16+)
12.10, 22.45 "Кулыт личности" (12+)
12.35 "Сделано в содружестве" (12+)
12.45, 22.30 "Нашии ностранцы" (12+)
13.45 "Евразия. Регионы" (12+)
15.30 "Сделано в содружестве" (12+)
15.45 "Не фантастика" (12+)
16.15 "Чемпионы Евразии" (12+)
17.10 "Тайм-аут" (12+)
17.30 "Позиция" (12+)
17.50 "Все начинается с семьи" (каб.) (12+)
18.15 "Аджэ и хабззу". Передача 1-я (каб.) (12+)
18.50 "Жюрекден жюреке" (балк.) (12+)
19.45 "На языке искусства". 3. Индирсов (12+)
20.00 "Жаншэрхъ" (каб.) (12+)
20.20 "Шалэгъуалэр мэгъушыл" (каб.) (12+)
20.35 "Я горд своей дорожкой земной". Презентация книги Керима Оагараева (12+)
22.15 "23.45 Мир. Мнение (12+)
23.30 "Белорусский стандарт" (12+)
00.45 "Не фантастика" (12+)
01.15 "Сделано в содружестве" (12+)
01.30 "Исторический детектив" (16+)

12.10 "Евразия. Дословно" (12+)
12.30, 15.45 "Евразия. Регионы" (12+)
12.45 "Чемпионы Евразии" (12+)
13.15 "Кулыт личности" (12+)
13.45 "Сделано в содружестве" (12+)
14.15 "Не фантастика" (12+)
15.10, 22.15, 23.45, 00.45, 02.15, 03.15 Мир. Мнение (12+)
15.25 "Нашии ностранцы" (12+)
16.15 "Вместе выгодно" (12+)
17.10 "Спорт майдан" (балк.) (12+)
17.30 "Назмуду арбаз" (балк.) (12+)
17.50 "Си гукъэкълыхъэр" (каб.) (12+)
18.20 "Аджэ и хабззу". Передача вторая (каб.) (12+)
18.50 "Музыкальный калейдоскоп" (12+)
19.45 "Адабият ушакъла" (балк.) (12+)
20.20 "Это надо знать". Медицинский вестник (12+)
20.55 "Лажэгъуэуш" (каб.) (12+)
21.30 "Актуальная тема" (16+)
22.30, 01.30 "Вместе выгодно" (12+)
22.45, 02.45 "Евразия. Дословно" (12+)
23.15, 03.30 "5 причин поехать в..." (12+)
23.30, 01.45, 04.15 "Специальный репортаж" (12+)
23.55, 01.55, 03.55 "Евразия. Культурно" (12+)
00.15 "Чемпионы Евразии" (12+)
00.30 "Нашии ностранцы" (12+)
01.15 "Не фантастика" (12+)
02.30 "Сделано в содружестве" (12+)
03.45 "Евразия. Регионы" (12+)
04.30 "Исторический детектив" (16+)

в..." (12+)
09.45, 00.15, 04.30 "Нашии ностранцы" (12+)
10.25, 15.20, 01.15 "Евразия. Регионы" (12+)
10.35, 12.00, 13.35, 15.00 Сегодня в содружестве (16+)
10.45 "Сделано в содружестве" (12+)
11.15 "Не фантастика" (12+)
12.10, 02.45 "Кулыт личности" (12+)
12.30 "Исторический детектив" (16+)
15.45 "Чемпионы Евразии" (12+)
17.10 "Диньырз гъащылэр" (каб.) (12+)
17.45 "Спектр". Актриса театра и кино Светлана Мамрешеева (12+)
18.15 "Гъуазз" (каб.) (12+)
18.50 "Пшынэ лэпэр лъалъэу" (каб.) (12+)
19.45 "Служба "02" сообщает" (16+)
20.00 "Теиры кылыч" (балк.) (12+)
20.40 "Юбилей". Депутат Парламента КБР Сафарби Шагапсоев (12+)
22.15, 00.45, 02.15, 03.15 Мир. Мнение (12+)
22.30 "Наше

21 ИЮНЯ, ПЯТНИЦА					
ПЕРВЫЙ	05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.20 "Модный приговор" (16+) 10.10 "Жить здорово!" (16+) 11.00 Информационный канал (16+) 12.00, 15.00, 18.00 Новости 12.15 Информационный канал (16+) 15.15 "Давай поженимся!" (16+) 16.05 "Мужское / Женское" (16+) 17.00 Информационный канал (16+) 18.40 "Человек и закон" (16+) 19.45 "Поле чудес" (16+) 21.00 "Время" 21.45 Х/Ф "АДМИРАЛЬ" (16+) 00.05 "Мелодии моей жизни" (16+) 00.50 "Не лыком шиты" (16+) 01.35 "Спроси Суркова" (16+) 02.20 "Анекдоты" (18+) 03.05 "Обязательно к прочтению" (16+) 03.50 "Легкие деньги" (16+) 04.35 "Креативные индустрии" (16+) 05.20 "Неформат" (16+)	11.00 Вести 11.30, 17.30 "60 минут" (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести Местное время 14.35 Судьба человека (12+) 16.00 Вести 16.30 Прямой эфир (16+) 20.00 Вести 21.15 Вести Местное время 21.30 "Поймай меня, если сможешь" (12+) 23.35 "Истории Большой Страны" (12+) 00.30 Х/Ф "ПРОВИНЦИАЛЬНАЯ МА-ДОННА" (16+) НТВ 04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+) 06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+) 08.00 "Сегодня" 08.25 Т/с "Возвращение Мухтара" (12+) 10.00 "Сегодня" 10.35 Т/с "Возвращение Мухтара" (12+) 11.00 Т/с "Пёс" (16+) 13.00 "Сегодня" 13.25 "Чрезвычайное происшествие" 14.00 "Место встречи" 16.00 "Сегодня" 16.50 "ДНК" (16+)	МАТЧ 06.00 "Лучшие из лучших" (12+) 06.30 "Третий тайм" (12+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 09.15 Новости 09.20 Небесная грация (0+) 09.40 Футбол. Словения – Сербия. Чемпионат Европы-2024 (6+) 11.45 Футбол. Испания – Италия. Чемпионат Европы-2024 (6+) 13.50 "Центральный круг" 14.50 Новости 14.55 Художественная гимнастика. Спортивные игры стран БРИКС 17.30 "Формула-1. Гаснут огни" (12+) 18.00 Новости 18.05 Все на Матч! 18.45 Футбол. Польша – Австрия. Чемпионат Европы-2024 21.00 Все на Матч! 21.45 Футбол. Нидерланды – Франция.	Чемпионат Европы-2024 00.00 Все на Матч! 00.45 "Один день на ЕВРО" (12+) 01.10 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Обзор (6+) 01.40 Футбол. Польша – Австрия. Чемпионат Европы-2024 (6+) 03.45 Новости (0+) 03.50 Бокс. Bare Knuckle FC 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, 04.00 Новости 05.15, 14.15, 22.15, 23.45, 02.15, 03.15 Мир. Мнение (12+) 05.30 "Сделано в содружестве" (12+) 05.45, 09.45, 11.15, 16.15, 23.15, 03.45, 04.30 "Специальный репортаж" (12+) 05.55, 10.55, 14.55, 16.55, 22.55, 00.55, 02.55, 04.55 "Евразия. Культурно" (12+) <i>06.00, 07.00, 08.00, 17.00, 19.30, 21.40 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+)</i> <i>06.10 "Служба "02" сообщает" (16+)</i> <i>06.20 "Тейри кылычы" (балк.) (12+)</i> <i>07.10 "Спектр". Актриса Светлана Мамрешева (12+)</i> <i>07.40 "Учимся вместе" (12+)</i> <i>08.10 "Гъуазз" (каб.) (12+)</i> <i>08.45 "Нарт хъыбархэр". Детская по-</i>	знавательная программа (каб.) (12+) 09.15 "Куль личности" (12+) 09.30, 15.45, 02.30 "Вместе выгодно" (12+) 10.15, 13.45, 01.15, 04.15 "Сделано в содружестве" (12+) 10.25 "Белорусский стандарт" (12+) 10.35, 12.00, 15.00 Сегодня в содружестве (16+) 10.45, 03.30 "Наши иностранцы" (12+) 12.05 Д/ф "Беларусь. Второй фронт" (16+) 13.15 "Все для фронта. Центральная Азия: тыл" (16+) 15.10, 00.45 "Не фантастика" (12+) 15.25, 22.30 "5 причин поехать в..." (12+) <i>17.10 "Ана тил". Телевикторина (балк.) (12+)</i> <i>17.45 "Хэт ухъуну?" (каб.) (12+)</i> <i>18.10 "Ди пщэфлэпизм" (каб.) (12+)</i> <i>18.50 "Песня далекая и близкая" (12+)</i> <i>19.45 "Ездэн адет" (балк.) (12+)</i> <i>20.25 "Лира". Поэт Анатолий Муко-жев (12+)</i> <i>20.40 "Умники и умницы Кабардино-Балкарии". Республиканская теле-визионная гуманитарная олимпиада школьников (12+)</i> <i>20.55 "Тхыдэм и хъумэлз" (каб.) (12+)</i> <i>22.45, 02.45 "Евразия. Дословно" (12+)</i> <i>23.30 "Чемпионы Евразии" (12+)</i> <i>00.15 "Все для фронта. РСФСР" (16+)</i> <i>01.30 "Исторический детектив" (16+)</i> <i>04.45 "Евразия. Регионы" (12+)</i>

22 ИЮНЯ, СУББОТА					
ПЕРВЫЙ	06.00 "Доброе утро. Суббота"	08.00 Вести Местное время	11.00 "Живая еда" (12+)	02.05 Футбол. Турция – Португалия. Чемпионат Европы-2024 (6+)	13.15, 02.15 "Евразия. Дословно" (12+)
	09.45 "Слово пастыря" (0+)	08.20 Местное время. Суббота	12.00 "Квартирный вопрос" (0+)	04.10 Новости (0+)	13.30 "Исторический детектив" (16+)
	10.00, 12.00, 18.00 Новости	08.35 "По секрету всему свету"	13.00 "НашПотребНадзор" (16+)	04.15 Бокс. Спортивные игры стран БРИКС (16+)	14.15 "Сделано в содружестве" (12+)
	10.15 Д/ф "Герои. Штурмовики" (16+)	09.00 "Формула еды" (12+)	14.05 "Однажды..." (16+)		15.15 Д/ф "Фабзайцы" (16+)
	11.05, 12.15 Х/Ф "НА ВОЙНЕ КАК НА ВОЙНЕ" (16+)	09.25 "Пятеро на одного"	15.00 "Своя игра" (0+)		16.45, 23.45, 02.30 "Специальный репортаж" (12+)
	13.10 Х/Ф "ОНИ СРАЖАЛИСЬ ЗА РОДИНУ" (16+)	10.10 Сто к одному	16.00 "Сегодня"		17.00 "О земном и о небесном" (12+)
	16.10 Д/ф "Герои. Время выбрало нас". Специальный репортаж (16+)	11.00 Вести	16.20 ЧП. Расследование (16+)		17.20 "Уллу Хорлапмы жигитлери". Об участнике ВОВ Ибрагиме Ксаневе (балк.) (12+)
	17.05, 18.20 Памяти Анастасии Заворотнюк (16+)	11.50, 05.10 "Песни военных лет". Концерт Ильдара Абдразакова	17.00, 20.20 Х/Ф "САМОГОН" (16+)		17.40 "Жылпа бла жырла" (балк.) (12+)
	19.25 "Сегодня вечером" (16+)	12.00 Х/Ф "СОЛДАТИК" (16+)	19.00 "Центральное телевидение"		18.20 "Ыйык" (балк.) (16+)
	21.00 "Время"	14.50 Д/ф "Великая неизвестная война" (12+)	23.00 Д/ф "Гатчина. Молчание Сильвии" (16+)		18.35 "Я за мир, потому что я сам воевал..." Кайсын Кулиев (12+)
21.35 "Сегодня вечером" (16+)	17.00 Вести	00.10 "Международная пилорама" (18+)		19.05 "Мы памяткам силены". Передача 1-я (12+)	
00.00 "Все хотят летать" (16+)	17.50 "Привет, Андрей!" (12+)	00.55 "Захар Прилепин" (12+)		19.35 "Когда Отчизна позвала" (12+)	
00.45 "Пусть не говорят, пусть читают" (16+)	20.00 Вести	01.25 Квартирник НТВ (16+)		19.45 "Под пулями сжимая провода". Герой Советского Союза М. Яхоев (12+)	
01.30 "Письма" (16+)	21.00 Х/Ф "ПЛАТЬЕ ЦВЕТА МОРЯ" (16+)	02.30 "Дачный ответ" (0+)		20.15 "Пыгъз щаплз лы икыуадэкъым" (каб.) (12+)	
02.15 "Свидетели Эйнштейна" (16+)	00.40 Х/Ф "ПЕРЕКРЁСТОК" (16+)	03.20 Т/с "Золотой запас" (16+)		20.45 "Пыгъзэм и дзымыгъз" (каб.) (12+)	
03.00 "Собрались с мыслями" (16+)	04.00 "22 июня, ровно в четыре утра... Реквием Роберта Рождественского"			21.15 "Си фочым лэплз есшэклауз" (каб.) (12+)	
03.45 "Жизнь замечательных" (16+)				21.40 "Республикэм щыхъыбархэр" (каб.) (16+)	
04.30 "Драгоценные истории" (16+)				22.15 "Все для фронта. РСФСР" (16+)	
05.15 "Космические истории" (16+)				23.15 "Исторический детектив" (16+)	
				00.15 "Наше кино" (16+)	
				00.45 "Чемпионы Евразии" (12+)	
				01.30 Д/ф "Фабзайцы" (16+)	
				03.15 "Все для фронта. Окупированные территории" (16+)	
				03.45 "Сделано в содружестве" (12+)	
				04.15 "Евразия. Регионы" (12+)	
				04.30 "Наше кино" (16+)	
РОССИЯ 1					
04.00 "22 июня, ровно в четыре утра... Реквием Роберта Рождественского"					
05.10 Утро России Суббота					
	04.45 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)				
	06.20 "Жди меня" (12+)				
	07.20 "Смотр" (0+)				
	08.00 "Сегодня"				
	08.20 "Поедем, поедим!" (16+)				
	09.20 "Едим дома" (0+)				
	10.00 "Сегодня"				
	10.20 "Главная дорога" (16+)				
	</				

23 ИЮНЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ			
ПЕРВЫЙ			
06.00 Новости	08.00 Местное время. Воскресенье	16.20 Человек в праве (16+)	2024. Обзор (6+)
06.10 "Обман вестеств" (16+)	08.35 "Когда все дома"	17.00 "Следствие вели..." (16+)	01.40 Футбол. Бельгия – Румыния. Чемпионат Европы-2024 (6+)
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)	09.25 Утренняя почта	18.00 "Новые русские сенсации" (16+)	03.45 Новости (0+)
07.40 "Часовой" (12+)	10.10 Сто к одному	19.00 "Итоги недели"	03.50 Фехтование. Спортивные игры стран БРИКС (0+)
08.10 "Здоровье" (16+)	11.00 Вести	20.20 "Звезды сошлись" (16+)	04.55 Художественная гимнастика. Спортивные игры стран БРИКС (6+)
09.20 "Мечталлион" (12+)	11.50 "Доктор Мясников" (12+)	22.00 "Основано на реальных событиях" (16+)	
09.40 "Непугевые заметки" (12+)	13.00 Большие перемены	01.35 Т/с "Золотой запас" (16+)	
10.00 Новости	14.00 Вести		МАТЧ
10.15 "Жизнь своих" (12+)	14.50 "Юмор! Юмор! Юмор!!!" (16+)		06.00 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. "Казань ринг" (6+)
11.05 "Повара на колесах" (12+)	17.00 Вести		07.00 Новости
12.00 Новости	17.50 "Песни от всей души" (12+)		07.05 Все на Матч!
12.15 "Видели видео?" (0+)	20.00 Вести недели		09.40 Футбол. Грузия – Чехия. Чемпионат Европы-2024 (6+)
13.15 Т/с "Тонкие материи" (16+)	22.00 Москва. Кремль. Путин		11.45 Футбол. Бельгия – Румыния. Чемпионат Европы-2024 (6+)
17.05 Д/ф "Шипы белых роз". Памяти Юрия Шатунова (12+)	22.40 Воскресный вечер (12+)		13.50 "Центральный круг"
18.00 Вечерние новости	01.05 Д/ф "Великая неизвестная война" (12+)		14.50 Новости
19.00 "Две звезды. Отцы и дети" (12+)			14.55 Регби. "Локомотив-Пенза" – "Динамо" (Москва). PARI Чемпионат России
21.00 Время	НТВ		16.55 Футбол. ЦСКА – "Зенит" (Санкт-Петербург). Суперлига. Женщины
23.00 Т/с "Обоюдное согласие" (18+)	04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)		19.00 Все на Матч!
23.55 "Триггеры" (16+)	06.35 "Центральное телевидение" (16+)		19.15 Брейкинг. Спортивные игры стран БРИКС
00.40 "Гори огнем!" (16+)	08.00 "Сегодня"		21.00 Все на Матч!
01.25 "Мелодии моей жизни" (16+)	08.20 "У нас выигрывают!" (12+)		21.45 Футбол. Швейцария – Германия. Чемпионат Европы-2024
02.10 "Креативные индустрии" (16+)	10.00 "Сегодня"		00.00 Все на Матч!
02.55 "Жизнь замечательных" (16+)	10.20 "Первая передача" (16+)		00.45 "Один день на ЕВРО" (12+)
03.40 "Россия и Запад на качелях истории" (16+)	11.00 "Чудо техники" (12+)		01.10 Футбол. Чемпионат Европы-
04.25 "Свидетели Эйнштейна" (16+)	12.00 "Дачный ответ" (0+)		
	13.00 "НашПотребНадзор" (16+)		
	14.05 "Однажды..." (16+)		
	15.00 "Своя игра" (0+)		
	16.00 "Сегодня"		
РОССИЯ 1			
06.25 Х/ф "СОЛДАТИК" (16+)			

Редакция не занимается составлением программ и не несет ответственности за несовпадения

«Машук» учит работать и отдыхать

На площадке Центра знаний "Машук" – совместного про-екта Российского общества "Знание" и Росмолодежи – со-стоялся образовательный семинар по подготовке органи-зационного состава молодежного форума "Машук" плат-формы Росмолодежь. События. В нем приняли участие более 150 организаторов и волонтеров форума.

Организаторы и волонтеры форума "Машук" поучаствовали в интересной культурной программе: для них были подготовлены творческие вечера, занятия йогой, турнир по волейболу и мно-гое другое.

В завершающий день мероприятия состоялось групповое вос-хождение организационного состава форума "Машук" на высо-чайшую точку Кавминвод – гору Бештау. Отсюда можно было посмотреть на площадку проведения форума со стороны. По-мимо этого, организаторы и волонтеры форума провели благо-творительную акцию – оказали помощь приюту для людей в сложной жизненной ситуации.

Напомним, что юбилейный XV Молодежный форум "Машук" пройдет с 9 по 23 августа в Пятигорске. Он объединит 2200 мо-лодых профессионалов сфер образования и воспитания в воз-расте от 14 до 35 лет.

ПОГОДА НА НЕДЕЛЮ

17 ИЮНЯ

дождь с грозой

+27°
+19°

18 ИЮНЯ

дождь с грозой

+28°
+20°

19 ИЮНЯ

переменная облачность

+29°
+20°

20 ИЮНЯ

дождь

+28°
+19°

21 ИЮНЯ

небольшой дождь

+28°
+19°

22 ИЮНЯ

небольшой дождь

+28°
+18°

23 ИЮНЯ

небольшой дождь

+27°
+18°

ДЫЗЫХУЭКИУЭ ТХЪЭМАХУЭМ И НЭМЭЗ ЩЫГЪУЭХЭР							
Бжыгъэ	Махуэ	Фаджр	Шурук	Зухр	Аср Икнды	Магриб	Иша
17.06.2024	блыщхэ	02:35	04:24	12:17	16:21	19:53	21:43
18.06.2024	гъубж	02:35	04:24	12:17	16:21	19:53	21:43
19.06.2024	бэрэжьей	02:35	04:24	12:17	16:21	19:53	21:43
20.06.2024	махуэку	02:35	04:24	12:18	16:22	19:54	21:44
21.06.2024	мэрем	02:36	04:24	12:18	16:22	19:54	21:44
22.06.2024	щэбэт	02:36	04:24	12:18	16:22	19:54	21:44
23.06.2024	тхъэмахуэ	02:36	04:24	12:19	16:22	19:54	21:44

Объявления, консультации, полезная информация**ОСТОРОЖНО,
в разгаре сезон
активности клещей**

Сезон активности клещей в Кабардино-Балкарии длится с апреля по сентябрь, пик активности приходится на май-июнь. Клещи могут встречаться везде, где есть травянистый покров и кустарники. Факт нападения клещей на людей в природных бишопах регистрируются на всех административных территориях республики.

Территория республики относится к единому природному очагу крымской геморрагической лихорадки (КГЛ), в связи с чем в эпидемический сезон существует риск возникновения этого заболевания. Заражение человека КГЛ происходит при укусе зараженного клеща или контакте с ним (снятие, раздавливание). Инкубационный период составляет 1-14 дней.

Первые признаки заболевания – высокая температура, озноб, выраженная головная боль, мышечные и суставные боли, часто наблюдаются возбуждение, сухость во рту, головокружение, рвота. Опасность заключается в том, что через несколько дней температура может понизиться, и больной полагает, что он выздоравливает, но затем может начаться вторая волна лихорадки с появлением геморрагического синдрома – кровотечения (носсовых, желудочных, кишечных). Поэтому очень важно при укусах клещей как можно быстрее обращаться за медицинской помощью.

Лучший способ профилактики клещевых инфекций – защита от укусов клещей. Обезопасить себя можно, соблюдая нескольких простых правил. Отправляясь на прогулку или на садовый участок, крайне важно правильно одеться: у насекомых не должно быть доступа к открытым участкам кожи. Наносите на одежду отпугивающие и убивающие клещей средства (репелленты и акарициды). Когда вернетесь, необходимо тщательно осмотреть себя и детей, домашних питомцев, а также одежду. Избегайте мест, где растет высокая трава и густые кустарники.

Если клещ все же укусил, то ни в коем случае нельзя капать на клеща маслом, спиртом или любой другой жидкостью и прижигать. Насекомое может выделить в ранку слюну и занести болезнетворные микроорганизмы.

Правильный способ извлечения клеща:

- Медицинским пинцетом или петлей из плотной нитки;
- Захватите клеща ближе к голове, извлекайте медленно, тяните перпендикулярно коже;
- Поместите клеща в небольшую емкость с каплей воды, закройте крышку;
- Обработайте место укуса кожным антисептиком или йодом.

ГДЕ ПРОВЕСТИ ИССЛЕДОВАНИЕ КЛЕЩА В КБР?

Сразу после оказания первой помощи отнесите насекомое в лабораторию ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в КБР" на анализ. Адрес: г. Нальчик, ул. Байсултанова, д. 33, тел. 8(8662)74-28-28.

Помните о соблюдении мер предосторожности на отдыхе, прогулке!

**А.Х. КАРКАЕВ, врач-эпидемиолог
ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии
в Кабардино-Балкарской Республике" в г. Баксане,
Баксанском, Зольском и Эльбрусском районах.**

**Всемирный день
безопасности пищевых продуктов**

7 июня отмечается Всемирный день безопасности пищевых продуктов. На своей 39-й сессии в 2016 году Комиссия "Кодекс Алиментариус" приняла единогласное решение поддержать предложение о провозглашении Всемирного дня безопасности пищевых продуктов в рамках Организации Объединенных Наций (ООН) на постоянной основе.

Актуальность проблемы безопасности продуктов питания с каждым годом возрастает, поскольку именно обеспечение безопасности продовольствен-

ного сырья и продуктов питания является одним из основных факторов риска для здоровья населения и сохранения генофонда.

Контроль и проведение лабораторных исследований пищевых продуктов гарантирует их высокое качество.

Испытательная лаборатория Кабардино-Балкарского пункта Северо-Кавказского филиала ФГБУ "Центр оценки качества зерна" проводит исследования на соответствие пищевой продукции требованиям Технических регламентов Таможенного

союза, в том числе на наличии в пищевой продукции патогенной микрофлоры, личинок гельминтов в мясной и рыбной продукции, на остаточное содержание лекарственных препаратов, гормонов, гмо, токсичных элементов, пестицидов, радионуклидов, консервантов, красителей, определяет наличие в молочной продукции растительных жиров.

Высококвалифицированное оборудование, большой опыт и высокая квалификация специалистов гарантирует достоверные результаты исследований.

**Что нельзя
пить в жару?**

В жаркую погоду больше хочется пить. Как правильно бороться с жаждой, какие напитки в жару идеальны и с какими лучше повременить, рассказали специалисты Кабардино-Балкарского пункта Северо-Кавказского филиала ФГБУ "Центр оценки качества зерна".

Газировку, кофе, чай и спиртное лучше не употреблять в жару. Сахар, входящий в состав газировки, не утоляет жажду, а лишь усиливает обезвоживание и к тому же может подарить много лишних калорий. Кофе и крепкий чай тоже стоит исключить из-за их мочегонного эффекта.

Алкоголь в жару и вовсе запрещен. Он увеличивает нагрузку на сердце и сосуды. Нежелательно и курить, поскольку в такую погоду табак оказывает на организм еще более пагубное влияние.

ЧТО МОЖНО ПИТЬ? Лучше всего – воду. При этом норма у каждого своя. Она зависит от массы тела, активности, температуры воздуха. Однако общий совет – выпивать не менее 2,5 литра ежедневно, но пить нужно порционно, по 100 мл при появлении жажды. При физических нагрузках объем повышают.

По словам специалистов, допускается добавление в воду ягод, мяты, лимонного сока. Можно пить также травяной чай, несладкий морс, компот. Что касается минералки, то ее нужно пить дозированно.

Важно, чтобы напитки были умеренно холодными во избежание простуды.

**Как узнать,
есть ли льгота?**

Чтобы проверить, есть ли у человека право на налоговую льготу, нужно для начала убедиться, что он зарегистрирован в "Личном кабинете налогоплательщика для физических лиц". В кабинете можно войти через сайт ФНС России либо же с помощью мобильного приложения "Налоги ФЛ". Юрист Оксана Бондаревич рассказала, как действовать дальше.

ОТДЕЛЬНЫЕ категории граждан имеют право не платить налоги либо же существенно уменьшить платежи по ним. Обычно налоговая сразу начисляет налоги с учетом льготы, если поступили соответствующие сведения. Проверить это просто. В "Личном кабинете налогоплательщика" нужно выбрать свое место жительства, затем нажать "Найти" и перейти в раздел "Подробнее" в таблице. В графе "Размер налоговых льгот" будет указана информация по льготам.

"Бывают ситуации, когда право на льготу по какой-то причине не учтено налоговой службой, – говорит эксперт. – Тогда нужно направить заявление на льготу. Это можно сделать через тот же "Личный кабинет налогоплательщика", по почте либо с личным визитом в налоговую или в МФЦ. Если есть основания для перерасчета налогов, то ведомство направит вам новое уведомление. Переплату за льготу можно зачесть на следующий год или же вернуть".

Кукуруза – древнейшая культура

Кукуруза – одна из древнейших сельскохозяйственных культур, выращиваемых человеком. Ее заслуженно называют "царицей полей" за способность произрастать повсеместно и самую высокую урожайность среди зерновых.

Первые следы возделывания были обнаружены в Мексике. Кукуруза стала основой рациона древних цивилизаций Центральной и Южной Америки, таких как майя, ацтеки и инки.

В календаре мировых знаменательных дат есть замечательный праздник – День кукурузы в початках отмечается ежегодно 11 июня.

О ПОЛЬЗЕ КУКУРУЗЫ

Молодая кукуруза для многих людей – любимое летнее лакомство, особенно в разгар сезона пикников. Кукуруза полезная и питательная зерновая культура, которая имеет наибольшее содержание витамина С среди всех зерновых. Также в ней содержатся витамины группы А, В, Е и минералы, включая кальций. Важно отметить, что даже в консервированном виде практически все необходимые элементы сохраняются.

Кукуруза – отличный источник углеводов, в её зернах содержатся волокна, помогающие пищеварению, оставаясь при этом низкокалорийной пищей.

В сравнении с другими зерновыми кукуруза считается наиболее высокоэнергетическим кормом, пригодным для всех видов сельскохозяйственных животных. Крупный рогатый скот и свиньи усваивают зерно на 90 %. Для улучшения про-

дуктивности животных рекомендуется включать не менее 40 % кукурузы в состав комбикормов. Помимо продовольственного использования, культуру широко применяют в производстве биотоплива, косметики, строительных материалов и других промышленных продуктов.

**КАК ИССЛЕДУЮТ КУКУРУЗУ
В ЛАБОРАТОРИЯХ ФГБУ "ЦЕНТР
ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЗЕРНА"**

Прежде чем выдать сопроводительные документы, сотрудники лаборатории Кабардино-Балкарского пункта Северо-Кавказского филиала ФГБУ "Центр оценки качества зерна" устанавливают фитосанитарное состояние каждой партии кукурузы, которое предусматривает проведение энтомологических, гербологических и фитопатологических исследований, а также проводят исследования показателей качества и безопасности.

Специалисты проверяют зерна кукурузы на токсичные элементы (свинец, кадмий, мышьяк, ртуть), микотоксины (зearаленон, фумонизин, охратоксин А, дезоксиниваленон, афлатоксин В1, Т-2 токсин, сумма афлатоксинов В1, В2, G1, G2), радионуклиды (стронций-90, цезий-137), ГМО, остаточное содержание пестицидов (согласно требованиям стран-импортеров), полициклические ароматические углеводороды (массовая доля бенз(а)пирена), зараженность зерна вредителями, загрязненность, тип, цвет, запах, влажность, вредные, посторонние и минеральные примеси, содержание мелких зерен, испорченные и поврежденные зерна, про-

росшие зерна, наличие зерен с ярко желто-зеленой флуоресценцией, зерна другого цвета, зерновая примесь, содержание сорной примеси, физико-химические показатели (массовая доля металломагнитной примеси).

**КОГДА СОБИРАТЬ
И КАК ПРИГОТОВИТЬ КУКУРУЗУ?**

Кукурузные початки лучше всего собирают в зрелом состоянии, когда зерна становятся твердыми и сладкими, либо на стадии молочной спелости. Обычно это происходит в середине лета – в июле или августе, в зависимости от местности.

Перед приготовлением кукурузные початки нужно подготовить. Сначала удалить листовые обертки и волокна, затем обрезать стебель и низ початка. После чего его можно отварить, запечь или пожарить. Варят кукурузу в кастрюле с кипящей подсоленной водой от 10 до 15 минут, пока зерна не станут мягкими. Готовую кукурузу можно подавать с маслом, солью и перцем по вкусу.

Если вы хотите запечь кукурузные початки, то предварительно смажьте их растительным маслом. Выложите на противень и запекайте в духовке при 200°C около 20-25 минут, периодически переворачивая. Готовые початки посыпьте тертым сыром, измельченной зеленью или специями.

Также можно готовить на гриле или на углях, что придаст блюду аромат и сочный вкус. Для этого следует обработать початки растительным маслом, посолить

и пожарить до готовности.

Кукурузные початки можно консервировать, замораживать или сушить, чтобы сохранить их на долгий срок и использовать в кулинарии в любое время года. А можно отделить зерна и использовать их в приготовлении различных блюд или добавить в салаты.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О КУКУРУЗЕ

От нескольких зерен до сотен. Первоначально кукуруза была маленькой и имела всего несколько зерен на початке. Благодаря селекции и выведению новых сортов, современные початки кукурузы могут насчитывать до 800 зерен.

Такая разная кукуруза. Сегодня насчитывается более 300 разновидностей кукурузы, различающихся по цвету, размеру, форме и вкусовым качествам зерен.

Самая продуктивная культура. Кукуруза – одна из самых продуктивных культур в мире, с 1 гектара можно получить до 10 тонн зерна.

Третья в мире по посевам. По посевным площадям кукуруза является третьей культурой в мире после пшеницы и риса. Ежегодно производится более 1 млрд тонн кукурузы. Из её зерна получают более 250 видов продукции, которые используют в пищевой промышленности. Зерно кукурузы используется для промышленной переработки в муку, крупу, в консервной и крахмалопаточной промышленности, а также при производстве сахара, масла, спирта и других продуктов.

Призвание — помогать людям

(Начало на 2 стр.)

— **Оксана Мусабиевна, а что Вы можете сказать людям, которые сами ставят себе диагноз?**

— Ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Очень много случаев когда "лечатся" дома неделю и уже запущенные приходят на прием. Конечно же, таких труднее лечить. Не лечитесь по статьям в интернете, все индивидуально! А еще есть и такие, которые приходят в аптеку и спрашивают у фармацевта, какие препараты им принять? Поймите, назначение делает только врач!

— **Вспомним про COVID-19.**

— Это было тяжелое время для всех — и для врачей, и для населения. Особенно первая волна. Многие больные отказывались госпитализироваться, 80% лечились амбулаторно. После приема в поликлинике мы ездили к больным, там оказывали помощь. Мы и сами по несколько раз переболели, но были в строю. Это была настоящая война — но мы выстояли благодаря вакцинации.

— **Как уберечь себя в межсезонье?**

— Единственная профилактика — это вакцинация.

— **Может у вас есть личный рецепт как укрепить иммунитет?**

— Спорт и правильное питание, прогулки на свежем воздухе — только так можно помочь своему организму.

— **Если бы была возможность, Вы бы выбрали другую профессию?**

— Никогда! Я вижу себя только в белом халате. Мое призвание — помогать людям. Скажу больше — своим трем сыновьям я твердо сказала "Будете врачами!"

Пользуясь случаем в наш профессиональный праздник хочу поздравить коллег и пожелать им крепкого здоровья, терпения, сил и долгих лет плодотворной работы!

Хаишат ДЫГОВА.



Мы работаем, чтобы они жили

В районной больнице сельского поселения Заюково с 2021 года функционирует паллиативное отделение. Как сегодня работает это отделение рассказала заведующая Рагима Хазреталиевна СТЕПАНОВА.

— Паллиативная медицина занимается неизлечимыми больными, помогая им жить максимально активно и чувствовать себя удовлетворительно. Главная наша задача — облегчение проявлений болезни пациента и его близких. В основном, к нам попадают тяжелобольные лежачие пациенты, в большинстве случаев это онкобольные на IV стадии, нуждающиеся в особом уходе, и пациенты, перенесшие инсульт. Бывает, к нам направляют и не лежачих — мы готовим их для прохождения химиотерапии и других сопутствующих процедур.

На сегодняшний день у нас 14 больных. В большинстве случаев к нам поступают одинокие больные, за кем не кому осуществлять присмотр, но

есть и те, у кого есть родственники. В отделении больные находятся круглосуточно, поэтому их родственники за это время могут отдохнуть немного. Время пребывания больных на лечении составляет 21-30 дней.

Условия в нашем отделении максимально приближены к домашним, здесь пациенты получают не только медицинскую помощь, но и моральную, ведь пока они у нас санитарочки за ними ухаживают, как за родными, даже кормят с ложки. А питание у нас очень хорошее, сбалансированное. Своя кухня, где повара очень вкусно готовят. Хочу отметить, что наше отделение обеспечено всем необходимым оборудованием.

Сейчас наше отделение обслуживает Эльбрусский, Баксанский, Прохладненский и Золь-

ский районы. Есть еще и выездная бригада.

Наши специалисты делают инъекции всех видов, устанавливают назогастральный зонд, если больной в этом нуждается, устанавливают катетеры и другие манипуляции, купируют болевой синдром. Всеми расходными материалами нас обеспечивают. В штате 4 врача, медсестры, которые сменяются и 4 постовые сестры, которые всегда готовы прийти на помощь. И еще, все услуги оказываются абсолютно бесплатно, по полису ОМС.

Бюджет региональный. Больной к нам может попасть по направлению (форма 057), ее может выписать участковый терапевт или невролог. А еще существует колл-центр, куда может позвонить любой. Все обращения рассматриваются в Министерстве здравоохранения.

В отделении работают сердечные и заботливые, бескорыстные, человеческие, внимательные и бесконечно добрые люди, ведь пациент, страдающий заболеванием в терминальной стадии прежде всего нуждается в понимании и поддержке. Мы работаем, чтобы они жили.

Записала Хаишат ДЫГОВА.

17 июня в Кабардино-Балкарии — нерабочий день

В соответствии с пунктом 7 статьи 4 Федерального закона от 26 сентября 1997 г. № 125-ФЗ "О свободе совести и о религиозных объединениях", в связи с обращением Духовного управления мусульман Кабардино-Балкарской Республики по случаю праздника Курбан-байрам 17 июня 2024 г. в Кабардино-Балкарской Республике объявлен нерабочим праздничным днем.

ИЗВЕЩЕНИЕ №4 о предоставлении земельного участка

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

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 земельного участка.

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 — **15.07.2024 г. в 09.00 ч.**

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

— земельный участок, расположенный по адресу: Кабардино-Балкарская Республика, Баксанский муниципальный район, с.п. Нижний Куркужин, ул.Октябрьская, д. 512-а, площадью 1813 кв.м., с кадастровым номером 07:01:0500001:361, 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. Нижний Куркужин — в здании местной администрации с.п. Нижний Куркужин, по адресу: ул. Октябрьская, д. 185.

— на официальном сайте местной администрации Баксанского муниципального района www.ba-adm.ru, в разделе "аукцион";

— 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.

Фирма "Luks Ylmaz Turizm" предлагает еженедельные поездки Нальчик — Стамбул — Бурса каждый вторник в 20 час. из Старого Черка.

В пути 32–34 час. Стоимость 8000 руб. Приглашаем всех желающих.

Обр.: т. 8-928-079-22-60 (Светлана).

■ АЛЮМИНИЕВЫЕ И ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ

■ ЖАЛЮЗИ ВСЕХ ВИДОВ

■ РОЛЬСТАВНИ

т. 8-928-717-10-50, т. 8-938-913-50-50.

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

■ Сниму комнату в Баксане. Обр.: т. 8-938-078-77-65.

РАБОТА

■ Требуется в швейный цех: ОВЕРЛОЧНИЦА, РАСПОШИВАЛЬЩИЦА, ПРЯМОСТРОЧНАЯ. Зарплата ежемесячная, стабильная. Работа круглый год. Обр.: т. 8-928-083-94-98.

Телефон для размещения поздравлений, объявлений и рекламы в газете «Баксанский вестник» 8-928-082-73-30

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. 14.06.2024 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 2465 экз.