

◆ **НОВОСТИ РАЙОНА** ◆

4 НОЯБРЯ НА ПЛОЩАДИ – БОЛЬШОЙ КОНЦЕРТ

День народного единства – это всегда большой праздник для жителей нашего района. Ныне день 4 ноября тоже будет отмечен большой концертной программой на центральной городской площади. Праздник начнётся в 11.30 дружеским хороводом. Свои творческие способности и таланты продемонстрируют школьники и студенты техникумов вместе с коллективами НКО, работающими под крышей районного Дома дружбы. Естественно, выступят на концерте и полюбившиеся моздокчанам артисты районного Дворца культуры.

НА МОЗДОКСКИХ ПОЛЯХ ПО-ПРЕЖНЕМУ ОЖИВЛЁННО

По информации начальника Моздокского отдела республиканского управления сельского хозяйства Заура Алкацева, идёт сбор урожая поздних яровых и технических культур. Убрано 80% кукурузы, занимавшей 1680 гектаров. Средняя отдача гектара составляет 70 центнеров.

В хорошем темпе идёт сбор урожая сои – убрано 70% из 1690-гектарной площади, урожайность – 20 ц/га.

Подсолнечник возделывают лишь в одном крестьянско-фермерском хозяйстве. Занимает он 300 га, к уборке только-только приступили, говорить об урожайности пока рано.

Высокий темп набрала осенняя посевная кампания. Под урожай 2024 года наши земледельцы намерены занять озимыми культурами 45 тысяч га пашни. На 30 октября озимой пшеницей засеяно 16 тысяч га, озимым рапсом – 12 тыс. га и ячменём – пока 2 тыс. га.

РЕМОНТ ДОРОГ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Как сообщают в отделе по вопросам ЖКХ, архитектуры и строительства, в Моздокском районе продолжается ремонт автомобильных дорог.

В соответствии со сроками по контракту уже летом подрядчиком ИП Н. Хилобок завершён ремонт дорог с гравийным покрытием. Сроки же окончания работ по ремонту асфальтового покрытия других подрядчиков – ОАО «Моздокское ДРСУ» (директор – Д. Макиев) и ООО «Строймонтаж» (руководитель – А. Абреков) в соответствии с контрактом – до 30 ноября.

Ещё один небольшой контракт заключён АМС Моздокского района в октябре с ИП А. Кочиевым, который также до 30 ноября должен провести ремонт асфальтового покрытия («картами» и ямочный) на межпоселенческих дорогах (Черноярская, Павлодольская, Троицкое). Медленно, но к завершению движется работа по ремонту ул. Гагарина в г. Моздоке (подрядная организация – ООО «Сад»): остались один проулок возле в/ч 3737, ещё небольшой участок проулка, ведущего к вертолётной части, и участок на железнодорожном переезде.

ПРОВОДИТСЯ ПОДПИСКА НА РАЙОННЫЕ ГАЗЕТЫ!

Дорогие читатели! Продолжается подписка на ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА на районные газеты «МОЗДОКСКИЙ ВЕСТНИК» и «ВРЕМЯ, СОБЫТИЯ, ДОКУМЕНТЫ». ТАКЖЕ МОЖНО ВЫПИСАТЬ ГАЗЕТЫ ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ ПО БОЛЕЕ НИЗКОЙ ЦЕНЕ И ЗАБИРАТЬ ИХ В РЕДАКЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНО. Все вопросы – по телефонам: 3-26-30, 3-28-36, 8-928-497-54-01.



ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ НА ПРЕДСТОЯЩУЮ НЕДЕЛЮ • адрес сайта: <http://mozdokskiy-vestnik.rf/> • e-mail: mozdokvest@yandex.ru

ВРЕМЯ

СОБЫТИЯ ДОКУМЕНТЫ

УЧРЕДИТЕЛЬ: АДМИНИСТРАЦИЯ
МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ
МОЗДОКСКОГО РАЙОНА

ИЗДАТЕЛЬ: МУП «МОЗДОКСКИЙ
ИНФОРМАЦИОННО-
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР»

№43
(2576)

1 НОЯБРЯ 2023 ГОДА

6+

СЕРГЕЙ МЕНЯЙЛО ПРОВЕЛ АППАРАТНОЕ СОВЕЩАНИЕ

Глава Республики Северная Осетия-Алания Сергей Меняйло 30 октября провел еженедельное аппаратное совещание.

Руководитель республики призвал региональные МВД и МЧС активно контролировать обстановку в Северной Осетии, усилив работу по охране общественного порядка и безопасности граждан.

– У МВД особая задача – не только обеспечивать правопорядок на общественных мероприятиях, но и в сети интернет. Появляется много фейковой информации. Основная ее цель – взбудоражить людей, – отметил С. Меняйло.

О льготном обеспечении людей с диабетом и онкозаболеваниями доложил министр здравоохранения РСО-Алания Сослан Тебиев. По его словам, в республику в настоящее время поступают ранее закупленные препараты, формируются заявки на следующую партию. С. Меняйло акцентировал внимание профильного министерства на выделении пациентам положенных лекарств в срок.

Министерству промышленности и инвестиций поставлена задача продолжить поддержку предприятий республики. Совместно с Министерством финансов ведомству необходимо представить предложения по активизации

работы Фонда промышленности, который с момента создания уже оказал поддержку бизнесу на сумму более 250 млн руб.

Отдельно на совещании обсудили дальнейшее благоустройство Центрального парка им. К.Л. Хетагурова. На эти цели в 2024 году направят 69 млн руб., работы будут проводиться в нижней части парка.

Функции Комитета по туризму будут переданы Министерству экономического развития республики. Такое решение, по словам главы региона, обусловлено созданием ведомства по аналогии с федеральным и не предполагает никакой иной реорганизации.

Касаясь вопроса обеспечения горячего питания в школах, С. Меняйло поручил Министерству образования и науки республики уделить особое внимание школам в отдаленных населенных пунктах и малокомплектным общеобразовательным учреждениям:

– *Посмотрите, как питаются дети в сельских школах. Нужно привлечь к проверкам Роспотребнадзор. Возможно, стоит подумать над созданием филиалов комби-*

ната питания в районах, таким образом централизовав эту систему.

Минобру совместно с региональным отделением Всероссийского движения детей и молодежи «Движение первых» и Комитетом по туризму поручено разработать и реализовать образовательные туристические маршруты для детей. Также Минобру с Северо-Осетинским госуниверситетом им. К.Л. Хетагурова предстоит разработать курс по истории Осетии, который будет включать посещение исторических мест региона.

С. Меняйло предложил организовать и провести олимпиады по физике, информатике и математике на Кубок Главы Северной Осетии. К работе будут подключены вузы, с которыми подписаны соглашения о сотрудничестве. Как подчеркнул С. Меняйло, главная задача – выявление и поддержка талантливых детей в научно-технической сфере.

Речь на совещании шла и о текущей работе по замене лифтового хозяйства в многоквартирных домах, реализации нацпроектов и госпрограмм, капремонту школ, выявлению и устранению несанкционированных свалок, погашению кредиторской задолженности медучреждений и др.

В РАЙОННОЙ АДМИНИСТРАЦИИ

ВЗЫСКАНИЕ ЗАДОЛЖЕННОСТИ, ФУТБОЛЬНЫЕ БАТАЛИИ...

Под председательством врио главы АМС Моздокского района Станислава Никифорова 30 октября состоялось еженедельное аппаратное совещание.

Рассматривались текущие вопросы различных сфер жизнедеятельности. Так, продолжают дорожно-ремонтные работы в ряде населенных пунктов и на межпоселенческих дорогах.

Реализуется потребность в установке пожарных гидрантов в некоторых учреждениях образования. Рассматривается вопрос организации детского питания для детей участников СВО.

Ведется претензионная работа по возврату землепользователями задолженности за аренду земель сельхозназначения. Так, за октябрь взыскано порядка 20 млн руб. Задолженность на текущий период составляет 50 млн руб. Работа будет уси-

лена, и до конца года значительная часть задолженности будет взыскана.

Также принято к сведению, что на Мало-Кабардинском канале, который протекает и по территории района, подрядными организациями ведутся берегоукрепительные работы. Ситуация по спрямлению русла Терека в районе с. Кизляр имеет отдаленную перспективу, возможно, в 2024 году. Хотя федеральные структуры, в ведении которых находится река, понимают необходимость таких работ.

Обращено внимание на строгое соблюдение правил ведения документооборота.

Осуществляется мониторинг работы городского и пригородного пассажирского автотран-

спорта, вопрос обустройства автобусных остановок не снят с повестки дня.

Осуществляется ежедневный контроль за ходом строительства приюта для бездомных животных.

Продолжается работа по подготовке проекта районного бюджета на 2024 г. и плановый период 2025-2026 гг. Завершились соревнования на кубок района по футболу. Первое место заняла команда «Алга», второе – команда в/ч 3737, третье – «Алга-2». Идет подготовка к детскому межрегиональному футбольному турниру.

На совещании рассматривались также другие вопросы. Руководителям профильных подразделений даны соответствующие поручения, определены сроки их исполнения.

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

ВETERАНЫ «БОЕВОГО БРАТСТВА» – НАСТАВНИКИ МОЛОДЁЖИ

В рамках проекта «Наставники молодежи», направленного на патриотическое воспитание допризывников, 26 и 27 октября в аграрно-промышленном и механико-технологическом техникумах местным отделением «Боевого братства» организованы встречи ветеранов боевых действий со студентами. На мероприятия были приглашены участники СВО – представители структурного подразделения «Союз десантников РСО-Алания».

На встрече, которую провели ветераны боевых действий – гвардии старшина ВДВ Роман Стрельцов, гвардии ефрейтор ВДВ Данил Скрынников и гвардии рядовой ВДВ Алан Тубаев, присутствовали более 50 обучающихся МАПТ.

Со студентами механико-технологического техникума – будущими спасателями – встречу провели ветераны боевых действий гвардии прапорщик ВДВ Михаил Пахомов и гвардии рядовой ВДВ Евгений Шапарь. Ветераны «Боевого братства» в формате открытого диалога рассказали студентам-призывникам о формах и методах распространения украинского национализма и мерах по противодействию ему. Детально остановились на целях, задачах и результатах проведения СВО.



Михаил Пахомов прочитал стихи собственного сочинения. В период прохождения службы в 56-й гвардейской десантно-штурмовой бригаде он принимал участие в боях за высоту Ослиное Ухо Ботлихского района ЧР, где был ранен. После выздоровления продолжил служить Родине. Евгений Шапарь рассказывал ребятам об

особенностях службы в ВДВ и познакомил будущих спасателей с десантным снаряжением.

Ветераны и студенты минутой молчания почтили память защитников Отечества, павших на линии боевого соприкосновения.

В. ГРЕЧАНЫЙ,
председатель МО «Боевого братства».

УЧАСТКОВЫЙ ПРОВЕЛ ПРИЕМ

ГРАЖДАНЕ ОБРАТИЛИСЬ ПО РАЗНЫМ ВОПРОСАМ

Состоялся прием граждан участковым уполномоченным полиции в с. Кизляр с участием представителей Совета ветеранов ОМВД России по Моздокскому району.

Цель мероприятия – создание доверительных отношений между населением села и сотрудниками полиции, а также формирование объективной оценки работы органов внутренних дел.

К участковому уполномоченному полиции граждане обращались по разным вопросам. Речь шла о мероприятиях по охране правопорядка на территории села. Как известно, Кизляр считается одним из густонасе-

ленных сел республики, где проживают более 11000 человек. Выслушав обратившихся, участковый принял заявления, а ветераны ответили на все интересующие граждан вопросы.

Жителям вручали визитки, в которых указаны дни и часы приема на участках пунктов полиции, номера телефонов. В рамках мероприятия по привлечению молодежи на службу в органы внутренних дел участковые совместно с ветеранами ОМВД развесили плакаты, в которых указаны требования к поступающим на службу кандидатам, сообщает пресс-служба МВД по РС-О-Алания.



НА ВЕСАХ ФЕМИДЫ

АВТОМОБИЛЬ ЗЛОУМЫШЛЕННИКА КОНФИСКОВАН

Прокуратурой Моздокского района РС-О-Алания поддержано государственное обвинение по уголовному делу в отношении 45-летнего жителя Моздокского района, совершившего преступление, предусмотренное ч. 1 ст. 264.1 УК РФ (управление автомобилем лицом, находящимся в состоянии опьянения, подвергнутым административному наказанию за невыполнение законного требования уполномоченного должностного лица о прохождении медицинского освидетельствования на состояние опьянения).

Как установлено, водитель постановлением мирового судьи судебного участка №9 Моздокского судебного района РС-О-Алания 31 мая 2022 года был признан виновным в совершении административного правонарушения, предусмотренного ч. 1 ст. 12.26 КоАП РФ, за невыполнение законного требования должностного лица, которому предоставлено право госконтроля и надзора за безопасностью дорожного движения и эксплуатации транспортного средства, о прохождении медицинского освидетельствования на состояние опьянения. Он был подвергнут наказанию в виде административного штрафа в размере 30000 рублей с лишением права управления транспортными средствами на срок 1 год 6 месяцев.

26 сентября 2022 года водитель, осознавая преступный характер и общественную опасность своих действий, находясь в состоянии опьянения, вновь управлял автомобилем, принадлежащим ему на праве собственности. Он был остановлен сотрудниками ДПС ОГИБДД Отдела МВД России по Моздокскому району РС-О-Алания. Проходить освидетельствование на состояние опьянения отказался. В период расследования уголовно-дела злоумышленник с целью избежать конфискации принадлежащего ему автомобиля продал его.

Приговором Моздокского районного суда РС-О-Алания с учетом позиции государственного обвинителя по ч. 1 ст. 264.1 УК РФ виновному назначено наказание в виде обязательных работ сроком на 180 часов с лишением права заниматься деятельностью, связанной с управлением транспортных средствами сроком на 1 год 6 месяцев.

По требованию государственного обвинителя автомобиль марки BMW 525i, госномер О 530 MM RSO, VIN: WBAU52050CW39684, конфискован в доход государства.

Е. БОРЗЕНКО,
старший помощник
прокурора района.

ЗДОРОВЬЕ

ИНСУЛЬТ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Инсульт – острое нарушение кровообращения в головном мозге, сопровождающееся гибелью тканей и нарушением функций нервной системы.

Около 80% инсультов возникает у людей старше 65 лет, при этом возраст оказывает большое влияние на исход инсульта. Увеличение вероятности развития инсульта у пожилых людей обусловлено возрастными изменениями в головном мозге. Факторы риска развития инсульта, механизмы ишемического поражения мозга у людей пожилого и молодого возраста различаются. Для пациентов пожилого возраста характерно более тяжелое течение инсульта.

Инсульт может развиваться в любом возрасте, однако его частота и распространенность увеличиваются с возрастом. Возраст является одним из основных немодифицируемых факторов риска независимо от типа инсульта. После 55 лет вероятность развития инсульта каждые десять лет удваивается независимо от пола. Доказано, что 75-89% случаев инсульта развиваются после 65 лет, 50% из них – у пациентов старше 70 лет и около 25% – после 85 лет.

Факторы риска первичных инсультов у пожилых людей

Пол. До 80 лет (65-79 лет) инсульты чаще всего встречаются у мужчин, а после 80 лет – у женщин.

Фибрилляция предсердий (мерцательная аритмия). Риск развития инсульта при мерцательной аритмии увеличивается с возрастом, особенно после 80 лет.

Другие сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность).

Стеноз (сужение) каротидных (сонных) артерий.

Артериальная гипертензия (АГ). Повышение АГ является значимым фактором риска развития инсульта до 80 лет и менее значимым после 80 лет.

Повышение уровня холестерина в плазме крови.

Метаболический синдром (нарушение обмена веществ, связанное с ожирением).

Берегите свое здоровье!

БУЗ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

РОСПОТРЕБНАДЗОР ИНФОРМИРУЕТ

ВОЗВРАТ ПРИОБРЕТЕННОГО ПО АКЦИИ ИЛИ СКИДКЕ ТОВАРА

В настоящее время продавец (изготовитель, исполнитель) использует множество способов, чтобы продать товар потенциальному покупателю. Одним из таких способов является продажа товара по акции или скидке.

Акция – это ограниченное во времени воздействие продавца на целевую группу потребителей с целью популяризировать определенный товар или услугу; результат достигается с помощью ярких внешних атрибутов (специальных вывесок, промоутов, акционных сувениров) и более выгодных предложений по сбыту акционного товара или услуги. Причин для снижения цены может быть множество. Акция – прекрасная возможность продавца распродать старый, залежавшийся товар, чтобы завести в магазин новую партию свежего, более модного и рекламируемого товара. Возможно, таким образом продавец хочет увеличить объем продаж. Распродажи выгодны и покупателям, и продавцам. У покупателей есть возможность сэкономить, у продавцов – освободить торговые площади для новых товаров.

Однако достаточно часто продавцы вводят в заблуждение покупателя своими объявлениями: «Товар, купленный по акции, обмену и возврату не подлежит». Установленная акция (скидка) – это право хозяйствующего субъекта (продавца). Она никак не может повлиять на права потребителя, утвержденные Законом РФ от 07.02.1992 г. №2300-1 «О защите прав потребителей».

Если товар надлежащего качества не подошел потребителю по форме, габаритам, фасону, расцветке, размеру или комплектации, в соответствии со ст. 25 Закона РФ «О защите прав потребителей» потребитель имеет право на обмен недовольного товара надлежащего качества в течение 14 дней, не считая дня покупки. Никаких ограничений на возврат и обмен товаров, купленных на распродаже, в законодательстве нет. Поэтому если вас не устраивает по той или иной причине приобретенный по акции товар, смело несите его обратно в магазин.

Обмен недовольного товара надлежащего качества, в том числе приобретенного по акции (скидке), допускается, если указанный товар не был в употреблении, сохранены его товарный вид, потребительские свойства, пломбы, фабричные ярлыки. А также имеется товарный чек или кассовый чек либо иной подтверждающий оплату указанного товара документ. Однако при отсутствии всего перечисленного потребитель не лишается возможности сослаться на

ПАМЯТКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ВОДИТЕЛЕЙ

Молодой водитель должен быть дисциплинированным на дороге, осторожным и особо внимательным. С таким напутствием обратились сотрудники Госавтоинспекции Моздокского района к начинающим водителям при выдаче водительских прав.

Выезд на полосу встречного движения, нарушение правил обгона и очередности проезда перекрестков, несоответствие скорости конкретным условиям движения и несоблюдение правил расположения на проезжей части стали основными нарушениями ПДД начинающими водителями, вследствие чего случились дорожно-транспортные

происшествия на территории Моздокского района.

Инспекторы РЭО ОГИБДД ОМВД России по Моздокскому району вручили тематические памятки начинающим водителям и призвали их быть особенно внимательными и предельно осторожными при выполнении маневров повышенной опасности, таких как поворот налево, разворот, перестроение, проезд перекрестков, обгон. Молодым водителям следует не переоценивать свои возможности и воздерживаться от превышения скоростного режима.

Госавтоинспекция Моздокского района.

ПОЛИЦЕЙСКИЕ ПРЕСЕКЛИ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ НАРКОТИКОВ

В ходе проведения оперативно-розыскных мероприятий сотрудниками ОУР Отдела МВД России по Моздокскому району по полученной информации задержан 44-летний местный житель, подозреваемый в незаконном обороте наркотических средств.

При проведении обследования домовладения злоумышленника в гаражном помещении полицейские обнаружили и изъяли порядка 350 граммов высушенной массы зеленого цвета, которая согласно справке эксперта является наркотиком растительного происхождения «марихуана» в крупном размере. Установлено, что указанные ростки конопли задержанный использовал

для изготовления наркотического вещества «гашишное масло».

В настоящее время Следственным отделом ОМВД России по Моздокскому району в отношении подозреваемого возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного ч. 2 ст. 228 УК РФ «Незаконное приобретение, хранение наркотических средств, а также растений, содержащих наркотические средства, совершенные в крупном размере». Преступление классифицируется как тяжкое и предусматривает наказание в виде лишения свободы на срок до десяти лет.

Пресс-служба МВД по РС-О-Алания.

строительные и отделочные материалы (линолеум, пленка, ковровые покрытия и др.) и другие товары, цена которых определяется за единицу длины.

5. Швейные и трикотажные изделия (изделия швейные и трикотажные бельевые; чулочно-носочные).

6. Изделия и материалы, полностью или частично изготовленные из полимерных материалов и контактирующие с пищевыми продуктами (посуда и принадлежности столовые и кухонные, емкости и упаковочные материалы для хранения и транспортирования пищевых продуктов, в том числе для разового использования).

7. Товары бытовой химии, пестициды и агрохимикаты.

8. Мебельные гарнитуры бытового назначения.

9. Ювелирные и другие изделия из драгоценных металлов и (или) драгоценных камней, ограненные драгоценные камни.

10. Автомобили и мототранспортные средства, прицепы к ним, номерные агрегаты (двигатель, блок цилиндров двигателя, шасси (рама), кузов (кабина) автотранспортного средства или самоходной машины, а также коробка передач и мост самоходной машины) к автомобилям и мототранспортным средствам малой мощности (сельскохозяйственных работ, прогулочных суда и иные плавсредства бытового назначения).

11. Технически сложные товары бытового назначения, на которые установлены гарантийные сроки не менее одного года.

12. Гражданское оружие, основные части гражданского огнестрельного оружия, патроны к гражданскому оружию, а также инициирующие и воспламеняющие вещества и материалы для самостоятельного снаряжения патронов к гражданскому огнестрельному длинноствольному оружию.

13. Животные и растения.

14. Непериодические издания (книги, брошюры, альбомы, картографические и нотные издания, листовые изоиздания, календари, буклеты, издания, воспроизведенные на технических носителях информации).

Даже если потребитель приобрел вещь на распродаже сезонной или праздничной, то все нормы Закона «О защите прав потребителей» обязательны к исполнению хозяйствующими субъектами.

О. ТЕБИЕВ,
главный специалист-эксперт
территориального отдела.

ТВ – НЕДЕЛЯ

Понедельник, 6 ноября

1 5.35 X/ф «Берегись автомобиля» 12+. 6.00, 10.00, 12.00 Новости. 6.10 Берегись автомобиля 12+. 7.25 X/ф «Небесный тихоход» 0+. 9.00 Парад 1941 г. на Красной площади 12+. 10.15 Играем свадьбу! 12+. 11.05 Жизнь других 12+. 12.15 Шоу Вована и Лексуса 16+. 12.55 Империя. Елизавета Петровна 12+. 15.00 Т/с «Начальник разведки» 16+. 17.05 Баня, водка, гармонь, Голливуд 16+. 18.00 Вечерние новости. 19.00 Первой звезде 12+. 21.00 Время. 23.00 Т/с «Троцкий» 16+. 0.00, 0.45 Подкаст. Лаб 16+.

РОССИЯ 4.45 X/ф «Эта моя собака» 12+. 6.30 X/ф «Совсем чужие» 12+. 10.10 Сто к одному 12+. 11.00, 17.00, 20.00 Вести. 11.40 X/ф «Призраки великой Финляндии. Преступление без наказания» 16+. 12.35 Т/с «Всем по 50» 12+. 17.50 Песни от всей души 12+. 21.15 Вести. Местное время. 21.30 Т/с «Екатерина. Фавориты» 16+. 22.30 X/ф «Серебряные коньки» 16+. 1.05 Т/с «Демон революции» 16+.

НТВ 4.50 X/ф «Телохранитель» 16+. 8.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня. 8.20 X/ф «Белое солнце пустыни» 0+. 10.20 Д/ф «1983» 16+. 12.30 X/ф «Отставник. Защита Дедова» 16+. 15.35, 16.20 X/ф «Отставник. Ближний бой» 16+. 19.30 X/ф «Очень сияющая борода» 16+. 22.50 Услышь меня 12+. 0.45 ТЭФИ-KIDS-2023. Российская национальная телевизионная премия 0+.

К 6.30 Пешком... 16+. 7.05 М/ф «Сказка про Комара Комаровича». «Лингвинеко». «Каштанка» 16+. 8.00, 22.00 X/ф «Тихий Дон» 12+. 10.00, 19.30 Новости культуры. 10.15 Гала-спектакль «Легенда о Ромео и Джульетте» 16+. 11.35 Земля людей. «Заоженжане. Былины северной Эллады» 16+. 12.00 Шедевры «Центрнаучфильма» 16+. 13.20 Д/ф «Коллекция». «Дворец Топкапы в Стамбуле» 16+. 13.50 XXXII церемония награждения лауреатов первой театральной премии «Хрустальная Турандот» 16+. 15.20 X/ф «Простая история» Нонны Мордюковой» 16+. 16.00 X/ф «Простая история» 16+. 17.25 Д/ф «Рецепты счастья» 16+. 18.30 Энциклопедия загадок 16+. 19.00 Д/ф «Остаться русскими! Бала-лайка в Париже» 16+. 19.45 X/ф «Женитьба Бальзамина» 6+. 21.10 Д/ф «Мир Александры Пахмутовой» 16+. 23.55 Д/ф «Соловьиный рай» 16+. 0.35 Искатели. «След Одигритрии» 16+.

Матч! 6.00 Спортивный век 12+. 6.30 Всё о главном 12+. 7.00, 9.30, 13.05 Новости. 7.05, 13.30, 0.30 Все на Матч! 12+. 9.35 М/ф «Метеор на ринге» 0+. 9.55 Бокс. Чемпионат России. Женщины. Прямая трансляция из Уфы. 13.10 Специальный репортаж 12+. 13.55 Хоккей. Международный турнир Россия (U20) - Россия (U18). Прямая трансляция из Санкт-Петербурга. 16.15 Хоккей. «Спартак» (Москва) - СКА (Санкт-Петербург). Прямая трансляция. 19.15 Футбол. «Сочи» - «Динамо» (Москва). Прямая трансляция. 21.30 После Футбола с Георгием Черданцевым 16+. 22.30 Вечер профессионального бокса. Прямая трансляция из Сочи. 1.30 Магия большого спорта 12+.

5 5.00 X/ф «Настоятель-2» 16+. 6.30 X/ф «Настоятель-2» 16+. 8.15, 9.10, 10.15 Т/с «Спецназ» 16+. 11.15, 12.20, 13.20, 14.20 Т/с «Спецназ-2» 16+. 15.20, 16.25, 17.40, 18.35, 19.35, 20.40, 21.40, 22.45 Т/с «Витязи» 16+. 23.55 X/ф «По прозвищу Зверь» 16+. 1.35 X/ф «Солдатики» 6+.

Вторник, 7 ноября

1 5.00 Доброе утро 0+. 9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости. 9.20 АнтиФейк 16+. 10.00 Жизнь здорово! 16+. 10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+. 15.15 Давай поженимся! 16+. 16.05 Мужское/Женское 16+. 18.00 Вечерние новости. 19.55 Куклы наследника Тутти 16+. 21.00 Время. 22.00 Т/с «Троцкий» 16+. 23.00 Большая игра 16+. 0.00 К 125-летию легендарного министра. «Ефим Славский. Титан атомного века» 12+. 1.05, 1.50 Подкаст. Лаб 16+.

РОССИЯ 5.00, 9.30 Утро России 12+. 9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время. 9.55 О самом главном 12+. 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 11.30, 17.30 60 минут 12+. 14.55 Наши 12+. 16.30 Малахов 16+. 21.20 Т/с «Екатерина. Фавориты» 16+. 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+. 1.05 Т/с «Демон революции» 16+.

НТВ 4.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+. 6.30 Утро. Самое лучшее 16+. 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня. 8.25, 10.35 Т/с «Пёс» 16+. 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+. 14.00 Место встречи 16+. 16.45 За гранью 16+. 17.50 ДНК 16+. 20.00 Т/с «Скорая помощь» 16+. 22.15, 0.00 Т/с «Балабол» 16+. 1.55 X/ф «Белое солнце пустыни» 0+.

К 6.30, 7.00, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры. 6.35 Пешком... 16+. 7.05, 15.15 Д/ф «Майя. Рождение легенды» 16+. 7.55 Почерк эпохи 16+. 8.25 Жизнь и судьба 16+. 8.45, 22.15 X/ф «Без права на пощаду» 16+. 10.15 Наблюдатель 16+. 11.10, 1.10 X/ф «Балет Игоря Моисеева» 16+. 12.45 Новости. Подробно. Кино 16+. 13.00 Д/ф «Доктор Воробьев. Перечитывая автобиографию» 16+. 13.35, 14.15, 0.10, 0.30, 0.50 Т/с «Порус» 16+. 14.35 Искусственный отбор 16+. 16.10 Белая студия 16+. 17.15 Д/ф «Никита Долгушин. Сказка его жизни» 16+. 17.45, 2.20 Исторические концерты. Тамара Синявская 16+. 18.35 Шедевры «Центрнаучфильма» 16+. 19.45 Главная роль 16+. 20.05 Правила жизни 16+. 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.45 Абсолютный слух 16+. 21.30 Власть факта. «Франция до революции. «Старый порядок» 16+. 23.15 Д/ф «Первые в мире». «Виктор Сарьяниди. Золото Бактрии» 16+. 23.30 Документальная камера 16+.

Матч! 6.00 Спортивный век 12+. 6.30 Наши иностранцы 12+. 7.00, 9.30, 13.05, 15.25, 18.10 Новости. 7.05, 16.00, 19.45, 1.00 Все на Матч! 12+. 9.35, 13.10 Специальный репортаж 12+. 9.55 Бокс. Женщины. Прямая трансляция из Уфы. 13.30 Есть тема! 12+. 14.55 Футбол. Журнал Лиги чемпионов 6+. 15.30 География спорта. Петрозаводск 12+. 17.00 Футбол. МИР Российской Премьер-Лиги. Обзор тура 6+. 18.15 Брейкинг 0+. 20.30 Футбол. «Боруссия» (Дортмунд, Германия) - «Ньюкасл» (Англия). Прямая трансляция. 22.45 Футбол. «Милан» (Италия) - ПСЖ Прямая трансляция. 2.00 Футбол. «Манчестер Сити» (Англия) - «Янг Бойз» (Швейцария) 6+.

5 5.00, 9.00, 13.00, 17.00 Известия 16+. 5.25, 6.15, 7.05, 7.55 Т/с «Лютый» 12+. 8.55 Знание - сила 0+. 9.30, 10.30, 11.25, 12.25, 13.30, 14.00, 15.00, 16.00 Т/с «Учитель в законе. Продолжение» 16+. 17.30, 18.20, 19.05, 20.40, 2.40, 3.20 Т/с «След» 16+. 21.25, 0.30 Т/с «Великопеленная пятёрка-5» 16+. 22.25, 23.10, 1.15, 2.05 Т/с «Великопеленная пятёрка-4» 16+. 0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+.

Среда, 8 ноября

1 5.00 Доброе утро 0+. 9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости. 9.20 АнтиФейк 16+. 10.00 Жизнь здорово! 16+. 10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+. 15.15 Давай поженимся! 16+. 16.05 Мужское/Женское 16+. 18.00 Вечерние новости. 19.55 Куклы наследника Тутти 16+. 21.00 Время. 22.00 Т/с «Троцкий» 16+. 23.00 Большая игра 16+. 0.00, 0.45 Подкаст. Лаб 16+.

РОССИЯ 5.00, 9.30 Утро России 12+. 9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время. 9.55 О самом главном 12+. 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 11.30, 17.30 60 минут 12+. 14.55 Наши 12+. 16.30 Малахов 16+. 21.20 Т/с «Екатерина. Фавориты» 16+. 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+. 1.05 Т/с «Тайны следствия» 16+.

НТВ 4.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+. 6.30 Утро. Самое лучшее 16+. 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня. 8.25, 10.35 Т/с «Пёс» 16+. 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+. 14.00 Место встречи 16+. 16.45 За гранью 16+. 17.50 ДНК 16+. 20.00 Т/с «Скорая помощь» 16+. 22.15, 0.00 Т/с «Балабол» 16+. 1.55 X/ф «Капитан Голливуд» 12+.

К 6.30, 7.00, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры. 6.35 Пешком... 16+. 7.05, 15.15 Д/ф «Майя. Рождение легенды» 16+. 7.55 Почерк эпохи 16+. 8.25 Жизнь и судьба 16+. 8.45, 22.15 X/ф «Без права на пощаду» 16+. 10.15 Наблюдатель 16+. 11.10, 1.10 X/ф «Балет Игоря Моисеева» 16+. 12.45 Новости. Подробно. Кино 16+. 13.00 Д/ф «Доктор Воробьев. Перечитывая автобиографию» 16+. 13.35, 14.15, 0.10, 0.30, 0.50 Т/с «Порус» 16+. 14.35 Искусственный отбор 16+. 16.10 Белая студия 16+. 17.15 Д/ф «Никита Долгушин. Сказка его жизни» 16+. 17.45, 2.20 Исторические концерты. Тамара Синявская 16+. 18.35 Шедевры «Центрнаучфильма» 16+. 19.45 Главная роль 16+. 20.05 Правила жизни 16+. 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.45 Абсолютный слух 16+. 21.30 Власть факта. «Франция до революции. «Старый порядок» 16+. 23.15 Д/ф «Первые в мире». «Виктор Сарьяниди. Золото Бактрии» 16+. 23.30 Документальная камера 16+.

Матч! 6.00, 14.55 Спортивный век 12+. 6.30 Футбол. МЕЛ-БЕТ-Первая Лига. Обзор тура 6+. 7.00, 9.30, 13.05, 15.25, 18.10 Новости. 7.05, 16.00, 19.45, 1.00 Все на Матч! 12+. 9.35, 13.10 Специальный репортаж 12+. 9.55 Бокс. Женщины. Прямая трансляция из Уфы. 13.30 Есть тема! 12+. 15.30 Вид сверху 12+. 17.00 Футбол. Лига чемпионов. Обзор 6+. 18.15 Смешанные единоборства 16+. 20.30 Футбол. «Реал Сосьедад» (Испания) - «Бенфика» (Португалия). Прямая трансляция. 22.45 Футбол. «Бавария» (Германия) - «Галатасарай» (Турция). Прямая трансляция. 2.00 Футбол. «Арсенал» (Англия) - «Севилья» (Испания) 6+.

5 5.00, 9.00, 13.00, 17.00 Известия 16+. 5.25, 6.15, 7.05, 7.55 Т/с «Лютый» 12+. 8.55 Знание - сила 0+. 9.30, 10.30, 11.25, 12.25, 13.30, 14.00, 15.00, 16.00 Т/с «Учитель в законе. Продолжение» 16+. 17.30, 18.20, 19.05, 20.40, 2.40, 3.20 Т/с «След» 16+. 21.25, 0.30 Т/с «Великопеленная пятёрка-5» 16+. 22.25, 23.10, 1.15, 2.05 Т/с «Великопеленная пятёрка-4» 16+. 0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+.

Четверг, 9 ноября

1 5.00 Доброе утро 0+. 9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости. 9.20 АнтиФейк 16+. 10.00 Жизнь здорово! 16+. 10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+. 15.15 Давай поженимся! 16+. 16.05 Мужское/Женское 16+. 18.00 Вечерние новости. 19.55 Куклы наследника Тутти 16+. 21.00 Время. 22.00 Т/с «Троцкий» 16+. 23.00 Большая игра 16+. 0.00, 0.45 Подкаст. Лаб 16+.

РОССИЯ 5.00, 9.30 Утро России 12+. 9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время. 9.55 О самом главном 12+. 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 11.30, 17.30 60 минут 12+. 14.55 Наши 12+. 16.30 Малахов 16+. 21.20 Т/с «Екатерина. Фавориты» 16+. 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+. 1.05 Т/с «Тайны следствия» 16+.

НТВ 4.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+. 6.30 Утро. Самое лучшее 16+. 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня. 8.25, 10.35 Т/с «Пёс» 16+. 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+. 14.00 Место встречи 16+. 16.45 За гранью 16+. 17.50 ДНК 16+. 20.00 Т/с «Скорая помощь» 16+. 22.15, 0.00 Т/с «Балабол» 16+. 1.55 X/ф «Капитан Голливуд» 12+.

К 6.30, 7.00, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры. 6.35 Пешком... 16+. 7.05, 15.15 Д/ф «Майя. Рождение легенды» 16+. 7.55 Почерк эпохи 16+. 8.25 Жизнь и судьба 16+. 8.45 X/ф «Без права на пощаду» 16+. 10.15 Наблюдатель 16+. 11.10, 1.10 Д/ф «Уденград Москва» 16+. 11.45 Д/ф «Андрей Туполев» 16+. 12.45 Новости. Подробно. Театр 16+. 13.00 Д/ф «Доктор Воробьев. Перечитывая автобиографию» 16+. 13.35, 13.55, 14.15, 0.10, 0.30, 0.50 Т/с «Порус» 16+. 14.35 Абсолютный слух 16+. 16.10 Д/ф «Мир Александры Пахмутовой» 16+. 17.15 Моя любовь - Россия! Ведущий Пьер-Кристиан Броше. «Земля Юрматы» 16+. 17.45, 1.50 Исторические концерты. Тамара Синявская 16+. 18.50 Шедевры «Центрнаучфильма» 16+. 19.45 Главная роль 16+. 20.05 Открытая книга. Дмитрий Захаров. «Комитет охраны мостов» 16+. 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.45 Д/ф «Место встречи изменить нельзя». Жизнь прожил не зря». Авторский фильм Александра Казакевича 16+. 21.30 Энигма. Аида Гарифуллина 16+. 22.15 X/ф «Солдаты в синих шинелях» 16+. 23.30 Документальная камера 16+.

Матч! 6.00, 14.55 Спортивный век 12+. 6.30 Третий тайм 12+. 7.00, 9.30, 13.05, 15.25, 18.10 Новости. 7.05, 16.00, 1.00 Все на Матч! 12+. 9.35, 13.10 Специальный репортаж 12+. 9.55 Бокс. Женщины. Прямая трансляция из Уфы. 13.30 Есть тема! 12+. 15.30 Вид сверху 12+. 17.00 Футбол. Лига чемпионов. Обзор 6+. 18.15 Смешанные единоборства 16+. 20.30 Футбол. «Реал Сосьедад» (Испания) - «Бенфика» (Португалия). Прямая трансляция. 22.45 Футбол. «Бавария» (Германия) - «Галатасарай» (Турция). Прямая трансляция. 2.00 Футбол. «Арсенал» (Англия) - «Севилья» (Испания) 6+.

5 5.00, 9.00, 13.00, 17.00 Известия 16+. 5.25, 6.05, 6.45, 7.35 Т/с «Лютый» 12+. 8.30 День ангела 0+. 8.55 Знание - сила 0+. 9.30, 10.30, 11.25, 12.25, 13.30, 14.00, 15.00, 16.00 Т/с «Учитель в законе. Продолжение» 16+. 17.30, 18.20, 19.05, 20.40, 2.40, 3.20 Т/с «След» 16+. 21.25, 0.30 Т/с «Великопеленная пятёрка-5» 16+. 22.25, 23.10, 1.15, 2.00 Т/с «Великопеленная пятёрка-4» 16+. 0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+.

Пятница, 10 ноября

1 5.00 Доброе утро 0+. 9.00, 12.00, 15.00 Новости. 9.20 АнтиФейк 16+. 10.00 Жизнь здорово! 16+. 10.50, 12.15, 17.00 Информационный канал 16+. 15.15 Давай поженимся! 16+. 16.05 Мужское/Женское 16+. 18.00 Вечерние новости. 18.40 Человек и закон 16+. 19.45 Поле чудес 16+. 21.00 Время. 21.45 Фантастика. Следующий урвень 12+. 23.40 Матадор. Лихорадка в Рио 16+. 0.40, 1.25 Подкаст. Лаб 16+.

РОССИЯ 5.00, 9.30 Утро России 12+. 9.00, 14.30, 21.15 Вести. Местное время. 9.55 О самом главном 12+. 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 11.30, 17.30 60 минут 12+. 14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+. 16.30 Прямой эфир 16+. 21.30 Нука, все вместе! 12+. 0.25 Истории Большой Страны 12+.

НТВ 4.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+. 6.30 Утро. Самое лучшее 16+. 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня. 8.25 Д/с «Мои университеты». Будущее за настоящими» 6+. 9.25, 10.35 Т/с «Пёс» 16+. 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+. 14.00 Место встречи 16+. 16.50 За гранью 16+. 17.55 Жди меня 12+. 20.00 Т/с «Скорая помощь» 16+. 22.15 Т/с «Балабол» 16+. 0.00 Своя правда 16+.

К 6.30, 7.00, 7.55, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры. 6.35 Пешком... 16+. 7.05, 15.15 Д/ф «Майя. Рождение легенды» 16+. 7.55 Почерк эпохи 16+. 8.25 Жизнь и судьба 16+. 8.45 X/ф «Без права на пощаду» 16+. 10.15 Наблюдатель 16+. 11.10, 1.10 Д/ф «Уденград Москва» 16+. 11.45 Д/ф «Андрей Туполев» 16+. 12.45 Новости. Подробно. Театр 16+. 13.00 Д/ф «Доктор Воробьев. Перечитывая автобиографию» 16+. 13.35, 13.55, 14.15, 0.10, 0.30, 0.50 Т/с «Порус» 16+. 14.35 Абсолютный слух 16+. 16.10 Д/ф «Мир Александры Пахмутовой» 16+. 17.15 Моя любовь - Россия! Ведущий Пьер-Кристиан Броше. «Земля Юрматы» 16+. 17.45, 1.50 Исторические концерты. Тамара Синявская 16+. 18.50 Шедевры «Центрнаучфильма» 16+. 19.45 Главная роль 16+. 20.05 Открытая книга. Дмитрий Захаров. «Комитет охраны мостов» 16+. 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.45 Д/ф «Место встречи изменить нельзя». Жизнь прожил не зря». Авторский фильм Александра Казакевича 16+. 21.30 Энигма. Аида Гарифуллина 16+. 22.15 X/ф «Солдаты в синих шинелях» 16+. 23.30 Документальная камера 16+.

Матч! 6.00 Спортивный век 12+. 6.30 Голевая Неделя. РФ 6+. 7.00, 9.30, 15.25 Новости. 7.05, 21.55, 0.30 Все на Матч! 12+. 9.35 Небесная гонимая. Женщины. Прямая трансляция из Уфы. 13.30 Есть тема! 12+. 14.55 Футбол. Еврокубки. Обзор 6+. 15.30 Смешанные единоборства. Прямая трансляция из Таиланда. 19.30 Смешанные единоборства. Прямая трансляция из Грозного. 22.25 Футбол. «Боруссия» (Мёнхенгладбах) - «Вольфсбург». Прямая трансляция. 1.30 Рецепт Тура 6+.

5 5.00, 9.00, 13.00, 17.00 Известия 16+. 5.25, 6.05, 6.45, 7.35 Т/с «Лютый» 12+. 8.30 День ангела 0+. 8.55 Знание - сила 0+. 9.30, 10.30, 11.25, 12.25, 13.30, 14.00, 15.00, 16.00 Т/с «Учитель в законе. Продолжение» 16+. 17.30, 18.20, 19.05, 20.40, 2.40, 3.20 Т/с «След» 16+. 21.25, 0.30 Т/с «Великопеленная пятёрка-5» 16+. 22.25, 23.10, 1.15, 2.00 Т/с «Великопеленная пятёрка-4» 16+. 0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+.

Суббота, 11 ноября

1 6.00 Доброе утро. Суббота 12+. 9.00 Умницы и умники 12+. 9.45 Слово пастыря 0+. 10.00, 12.00 Новости. 10.15 Наше всё 12+. 11.05 ПроУют 0+. 12.15 Поехали! 12+. 13.10 К 125-летию легендарного министра. «Ефим Славский. Титан атомного века» 12+. 14.20 X/ф «Вам и не снилось...» 12+. 16.05, 1.05, 1.50, 2.35, 3.25, 4.15, 5.05 Подкаст. Лаб 16+. 16.45 Горячий лед. Фигурное катание. Гран-при России 2023 г. Короткая программа. Этап IV. 18.00 Вечерние новости. 18.20 Я люблю мою страну 0+. 19.20 «Эксклюзив» с Дмитрием Борисовым 16+. 20.05 Кто хочет стать миллионером? 12+. 21.00 Время. 21.35 Сегодня вечером 16+. 23.20 X/ф «Haute couture» 16+.

РОССИЯ 5.00 Утро России. Суббота 12+. 8.00 Вести. Местное время. 8.20 Местное время. Суббота. 8.35 По секрету всему свету 12+. 9.00 Формула еды 12+. 9.25 Пятёрка на одного 12+. 10.10 Сто кодному 12+. 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести. 11.50 В кругу друзей 16+. 12.50 Доктор Мясников 12+. 14.50 Юморина 16+. 17.50 Привет, Андрей! 12+. 21.00 X/ф «Отель для двоих» 12+. 1.10 X/ф «На рассвете» 12+.

НТВ 4.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+. 7.30 Смотр 0+. 8.00, 10.00, 16.00 Сегодня. 8.20 Подем, поедим! 16+. 9.20 Едим дома 0+. 10.20 Главная дорога 16+. 11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым 12+. 12.00 Квартирный вопрос 0+. 13.10 Попутчик 16+. 14.20 Игры разумов 0+. 15.00 Своя игра 0+. 16.20 ЧП. Расследование 16+. 17.00 Следствие вели... 16+. 19.00 Центральное телевидение 16+. 20.20 Суперстар! 16+. 23.50 Ты не поверишь! 16+. 0.50 Международная пирамида 18+.

К 6.30 Библейский сюжет 16+. 7.05 М/ф «С тёпа-морья». «Заколдованный мальчик» 16+. 8.15, 8.35, 8.55 Т/с «Порус» 16+. 9.15 Мы - грамотей! 16+. 10.00, 19.30 Небесная культура. 10.15 X/ф «Не болит голова у дятла» 0+. 11.35 Эрми-таж 16+. 12.05 Земля людей. «Мокша. Живой родник» 16+. 12.35 Черные дыры. Белье пятна 16+. 13.15 Д/ф «Первые в мире». «Терменвокс Льва Термена» 16+. 13.30, 1.10 Д/ф «Мадагаскар. Африканские Галапагосы» 16+. 14.20 Рассказы из русской истории 16+. 15.15 К 300-летию Российской Академии наук. «Нобелевские победы российской науки» 16+. 16.00 X/ф «Ко мне, Мухтар!» 6+. 17.20 Большая опера 16+. 19.45 X/ф «Сельмой» 12+. 21.30 Д/ф «Рассеченная история». «Белый город в зеленом лесу» 16+. 22.00 Агора. Ток-шоу с Михаилом Швыдким 16+. 23.00 X/ф «Небо над Берлином» 16+. 2.00 Искатели. «Охота на серебряного медведя» 16+.

Матч! 6.00 География спорта. Петрозаводск 12+. 6.30 Матч! Парад 16+. 7.00, 13.50 Новости. 7.05, 13.15, 16.00, 21.45, 0.00 Все на Матч! 12+. 10.00 Вы это видели 12+. 11.05 Лица страны. Семён Елистратов 12+. 11.25 Мини-Футбол. «Синара» (Екатеринбург) - «Торпедо» (Нижегородская область). Прямая трансляция. 13.55 Футбол. «Крылья Советов» (Самара) - «Урал» (Екатеринбург). Прямая трансляция. 16.25 Бокс. Женщины. Финалы. Прямая трансляция из Уфы. 18.30 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Краснодар». Прямая трансляция. 23.00 Футбол. «Коритиба» - «Крузейро». Прямая трансляция. 0.25 Футбол. «Фламенго» - «Флуминенсе». Прямая трансляция.

5 5.00, 5.10, 5.50, 6.35, 7.20, 8.10, 9.30, 10.25, 11.20, 12.15, 13.10, 14.05, 15.00 Т/с «Условный мент-2» 16+. 9.00 Страна советов 16+. 15.55, 16.50, 17.45, 18.40, 19.35 Т/с «Условный мент-4» 16+. 20.25, 21.20, 22.15, 23.10 Т/с «След» 16+. 0.00 Известия. Главное 16+. 1.05 Светская хроника 16+.

Воскресенье, 12 ноября

1 6.00, 10.00

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ!

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни. Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависят здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце надо смолоду.

Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы состоит из комплекса мер, которые направлены на поддержание здоровья человека.

Безусловной составной частью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является активный образ жизни. Это занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, плавание, туристические походы, то есть любая физическая деятельность, которая доставляет человеку удовольствие. Отдых тоже должен быть полноценным. Нормальная продолжительность сна – 8-10 часов в сутки, причем лучше, когда есть возможность отдохнуть и в течение дня.

Одной из важнейших составляющих профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы является правильное питание. Доказано, что обилие в нашем рационе жирной, острой, соленой пищи не только вызывает ожирение, но и плохо влияет на эластичность сосудов, а это нарушает кровоток. Избыток соли в организме мешает почкам справляться с выведением из него жидкости, и тем самым создает лишнюю нагрузку на сосуды и сердце. Кроме того, существуют продукты, которые могут влиять непосредственно на сердечно-сосудистую систему. К ним относятся крепкий чай, кофе, алкогольные напитки.

Питание должно быть сбалансированным, с большим количеством



фруктов и овощей. Для поддержания здоровья сердечной мышцы необходимы питательные вещества, витамины А, С, Е, а также микроэлементы селен и цинк.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день, что связано со снижением риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

Овощи и фрукты богаты витаминами, минералами и клетчаткой, которые важны для нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Также они являются источником фитонутриентов – веществ, которые содержатся в растениях и обладают широким спектром положительных эффектов на организм человека: укрепляют капиллярную стенку, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.

В отличие от витаминов и минералов фитонутриенты не являются незаменимыми веществами, но их употребление дает дополнительную пользу для здоровья. Именно фитонутриенты обеспечивают раз-

нообразное окрашивание овощей и фруктов. Овощи и фрукты красного, оранжевого и желтых цветов богаты каротиноидами, которые участвуют в синтезе витамина А, защищают сердечно-сосудистую систему, обладают противовоспалительными и иммуномодулирующими свойствами.

Во многих растительных продуктах содержатся полифенолы, наделенные антиоксидантными свойствами. Они способны связывать свободные радикалы – агрессивные молекулы, которые могут навредить нормальной работе клеток организма.

Самое негативное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывает курение. И если в отношении алкоголя еще можно говорить о доказанной пользе небольших количеств сухого виноградного вина (это многократно подтверждается французскими учеными), то курение не приносит ничего, кроме вреда.

Необходимо проходить регулярные осмотры у врача-терапевта для раннего и своевременного выявления заболеваний.

ЧТО НАМ МЕШАЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНО РАССЛАБИТЬСЯ?

Привычка переживать

За детей и родителей, за будущее, из-за неудач на работе и в личной жизни, из-за разбитой чашки – из-за всего, что порой происходит в нашей обыденной жизни. Необходимо развивать позитивное мышление, меньше обращать внимания на негативные моменты, больше – на положительные, улыбаться и заниматься тем, что интересно.

избежно наступит, рано или поздно, эмоциональное выгорание.

Просмотр новостей перед сном

После чтения и просмотра новостей возникают разные негативные мысли, и вряд ли человек быстро и спокойно уснет.

Употребление кофе

Регулярное употребление кофе, с одной стороны, объяснимое: организм

но также на нашу физическую активность и даже на настроение. Во время приема пищи в организме вырабатываются так называемые «гормоны счастья»: нейромедиаторы дофамин и серотонин.

Сам по себе прием пищи может поднять настроение, но существуют продукты, способные позитивно влиять на наше настроение. Яйца, мясо и птица – эти продукты богаты аминокислотой триптофаном, которая благотворно влияет на наше настроение, а также стимулирует выработку гормона сна – мелатонина. Кроме того, данные продукты богаты белком и аминокислотой фенилаланином, стимулирующими выработку дофамина в организме.

Все болезни – от нервов

Подавленные чувства и эмоции являются психосоматической причиной заболеваний. Ведь организм в целом находится под контролем нервной системы.

У человека пять чувств: страх, гнев, печаль, радость и любовь. Все остальное – эмоции. Гнев приводит к сердечно-сосудистым и мочеполювым заболеваниям, болезням суставов. Чувство вины, которое называют ментальной тюрьмой, приводит к тому, что мы запрещаем себе радоваться.

Необходимо распознать свой страх – понять, реальный он или надуманный. Если нет угрозы, то продолжайте радоваться жизни! Желательно вести (обязательно ручкой) дневник своих состояний, анализировать себя, находить причины гнева и других эмоций. Уметь отдыхать, хорошо спать.

Но если вы пережили сильный стресс и отдых не помогает, то лучше обратиться к специалисту.

Берегите свое здоровье!
ГБУЗ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

ЭТО ЛЮБОПЫТНО

ЕСЛИ ПЕТУХ ПОЁТ – К ЧЕМУ БЫ ЭТО?

Мой сосед по даче держит кур. Птице там привольно, зелени сколько хочешь, есть и червячки, улитки, которых развелось нынче много, а это – белковый корм. Полно и мелких камешков, так необходимых курам для перетирания зерна – зуб-то у них нет. Есть и воздух свежий – не то что на птицефабриках. Разумеется, есть и «повелитель гарема» – гордый голосистый петух, который поёт не просто так. Поёт с энтузиазмом, точно предсказывая погоду. Напомню некоторые приметы, которые существуют в народе относительно этого явления.

Если петухи начинают петь сразу же после захода солнца – погода переменится. Ну а если пение разносится после 10 часов вечера, ночь будет тихой. Когда петух поёт раньше 9 часов вечера – это к дождю. Пение зимой означает наступление скорой оттепели.

Ночное пение петухов в разных странах трактуется по-разному. Грузины полагают, что петухи предвещают перемену погоды к худшему. А если болгарские петухи начинали

петь с раннего вечера, то на следующий день жди дождя, а зимой – снега или же облачности. Пение чувашских кочетов в курятнике означает приближение дождя, тогда как пение на заборе – признак хорошей погоды. Предвещает хорошую погоду и петушиный бой, а состояние петуха на одной ноге зимой – к морозу.

Впрочем, петуху и его «гарему» вполне по силам и долгосрочные прогнозы. Так, если он линяет раньше курицы, то осенне-зимняя погода будет переменной, если наоборот – то устойчивой, без перемен и колебаний.

...А вы читали стихотворение А.С. Пушкина «Приметы»? Кто-то подумает: ну к чему это всё – пение петухов, приметы? В связи с этим расскажу одну историю. Дочь всё время собиралась забрать к себе в город пожилую маму, жившую в селе. Долго колебавшаяся старушка наконец решила и переехала. Пожила с полгода и... засобиралась домой. «Не могу без петухов – и всё!». Вот такая причина.

Александр ПРОКОПОВ,
внешкор.

КУЛИНАРНЫЕ СОВЕТЫ

ОСЕНЬ, НЕПОГОДА И ДОМАШНИЙ УЮТ

В осеннюю непогоду мы стремимся сразу попасть домой, где нас встречают тепло и уют. Во многом они зависят от кухни. Собственно, как и здоровье домочадцев. Предлагаем читателям несколько рецептов блюд, которые готовят и едят в самую ненастную погоду для поддержания здоровья.

Печёнка с соусом из айвы готовится за 35 мин. Идеальный гарнир к печенке – зелёная стручковая фасоль (её тоже полейте соусом).

На приготовление 4 порций нужно: 1 кг говяжьей печени, 1 крупная айва, 2 средние луковицы, 4 ст. ложки белого винного уксуса, 2 ст. ложки меда, 50 г муки, оливковое и сливочное масло, соль, свежемолотый черный перец.

1. Айву вымойте щеткой, удалите сердцевину, мякоть нарежьте мелкими кубиками. Лук надо нарезать полукольцами, печенку очистить от плёнок и протоков, нарезать кусками толщиной 1,5 см, натереть солью и перцем.

2. В сотейнике разогрейте оливковое масло со сливочным (1:1), положите айву, обжаривайте 5 мин. Добавьте лук, жарьте на среднем огне, постоянно помешивая, 5 мин.

3. Добавьте 150 мл воды, уксус и мед, готовьте 15 мин., соус должен слегка загустеть.

4. Обваляйте куски печени в муке, стряхните лишнее. В чистой сковороде нагрейте оливковое масло со сливочным (1:1), обжарьте печенку по 1 мин. с каждой стороны, перевернув 2-3 раза, в зависимости от желаемой степени прожарки.

5. Выложите печенку на подогретые тарелки, полейте соусом из айвы.

Идейка с овощами на сковороде готовится 35 мин. Идеальная пара к идейке с овощами – толстая лепешка или лаваш. На приготовление 4 порций понадобится: 600–800 г мякоти бедра идейки, 1 большой спелый помидор, 1 средняя морковь, 1 красный сладкий перец, 1 средняя луковица, растительное масло, 1 ч. ложка молотой паприки, молотый острый красный перец, соль, свежемолотый черный перец, 2-3 зубчика чеснока и небольшой пучок кинзы для подачи.

1. Нарежьте идейку средними кусками (2–3 см), приправьте паприкой, солью, черным и красным перцем. Перемешайте, чтобы специи впитались в мясо.

2. Лук, сладкий перец и морковь нарежьте тонкой соломкой.



3. Разогрейте в сковороде с толстым дном масло. Положите идейку и готовьте на среднем огне до легкой румяной корочки.

4. Добавьте в сковороду с мясом подготовленные овощи и тушите под крышкой, иногда помешивая, до готовности мяса, примерно 10 мин.

5. Нарежьте помидор довольно крупными дольками, положите в сковороду и совсем немного посолите. Закройте крышкой, готовьте 3 мин.

6. Мелко порубите чеснок и кинзу. Снимите сковороду с огня, добавьте чеснок и зелень, перемешайте и немедленно подавайте прямо в сковороде.

Суп из зелёного горошка готовится 25 мин. На 4 порции нужно: 500 г замороженного зеленого горошка, 1 большая картошка, 1 большая луковица, 1 большой пучок зеленого базилика, оливковое и сливочное масло, соль, свежемолотый черный перец, маскарпоне для подачи.

1. У базилика отделите стебли, мелко порубите. Листья крупно нарежьте.

2. Лук и картофель нарезать небольшими кусочками. В кастрюле с толстым дном нагрейте смесь оливкового и сливочного масла (2:1), обжарьте лук и картофель (10 мин.).

3. Добавьте 1 л воды, доведите до кипения, посолите, варите 10 мин. Добавьте горошек и стебли базилика, варите 3 мин.

4. Добавьте листья базилика, измельчите суп блендером, влив еще немного оливкового масла, посолите и поперчите. В тарелки с супом выложите по ложке маскарпоне, поперчите.

Приятного аппетита и доброго здоровья!

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАЮ

КОРМА

♦ ЯЧМЕНЬ; ПШЕНИЦУ; КУКУРУЗУ.
Тел.: 57-2-34, 8-928-493-61-24 (ОГРН 311151003800011). 72

УСЛУГИ

♦ Ремонт СТИРАЛЬНЫХ, ПОСУДОМОЕЧНЫХ МАШИН, ПЫЛЕСОСОВ И ХОЛОДИЛЬНИКОВ всех моделей. Тел.: 8-928-931-32-77, 8-963-376-07-38 (ОГРН 304151014700033). 80



Катастрофизация

Человек заранее предрекает негативный исход любой ситуации: «Зачем начинать что-то новое – у меня все равно не получится!». Причем данный способ мышления человек применяет не только к себе, но и по отношению к другим: «У них тоже все будет плохо!». Скорее всего, этому виной разовый случай, когда что-то пошло не так, и этот единичный травмирующий случай запомнился на всю оставшуюся жизнь.

Перфекционизм

Это и есть та самая гипертрофированность. Контроль всего, всех и вся. Это про «объять необъятное». Данное состояние требует колоссального напряжения, и, как следствие, не-

необходимо «вдохновить» на ударный труд или учебу. Но, с другой стороны, так человек вгонит себя еще глубже в состояние хронического стресса и переживаний.

Любовь к громкой музыке

Продолжительное прослушивание музыки на предельных для восприятия децибелах негативно воздействует на психику. Громкие звуки не прогонят негативные мысли и тревоги, а наоборот, усилят их.

Несбалансированное питание

Правильное питание и достаточное количество воды стабилизируют эмоциональное состояние, физическая активность способствует выработке гормонов радости – эндорфинов.

Еда влияет не только на вес тела,

Учредитель - АДМИНИСТРАЦИЯ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ МОЗДОКСКОГО РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ, г. Моздок, ул. Кирова, 37. Издатель - МУП «Моздокский ИИЦ» (г. Моздок, ул. Шаумяна, 110).

Газета зарегистрирована 16 октября 2006 года в Управлении по ЮФО Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство ПИ №ФС 10-6346. Адрес редакции, издателя, типографии: 363753, г. Моздок, ул. Шаумяна, 110. Тел.: 3-21-97, 3-27-37, 3-31-31, 3-13-91, 3-26-30, реклама – 3-28-36. Гл. редактор С.В. ТЕЛЕВНОЙ.

Газета выходит один раз в неделю. Цена в розницу – свободная. Индекс 45680. Редакция не вступает в переписку с авторами. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Материалы со знаком © или под рубриками «Деловая информация», «Репутация» печатаются на коммерческой основе. За их содержание редакция ответственность не несет. Газета отпечатана в МУП «Моздокский ИИЦ». Адреса электронной почты: mozdokvest@yandex.ru, для рекламы – mv.reklama@yandex.ru.

Тираж 700 экз.
Заказ №1646
Номер подписан в печать в 8.00 (по графику – в 8.00)