



«Работаю и буду работать на благо дошколят»

О людях села. Заведующая детским садом «Колосок» Мария Ивановна Оселедько награждена муниципальной медалью «За трудовые заслуги»



Коллектив, родители воспитанников, односельчане считают, что награда Марии Ивановны Оселедько является заслуженной ею. /фото: ПРЕДОСТАВЛЕНО ДЕТСКИМ САДОМ «КОЛОСОК» СЕЛА НИНЫ

Наталья МАСЛЕННИКОВА

На праздновании дня рождения села Нины, которому в этом году исполнилось 238 лет, его глава Алексей Васильевич Шалямов вручил ей награду.

Педагогическая деятельность Марии Ивановны началась в 1979 году, когда её приняли на работу в «Колосок» на два месяца, а задержалась здесь на 45 лет. Нельзя сказать, что выбор профессии был случайным. Как вспоминает руководитель дошкольного учреждения, она всегда находилась в окружении детей: в школе - в числе организаторов школьных вечеров, концертов, акций и мероприятий. К слову, её фамилия занесена в Почётную книгу сельской СОШ №9. Немудрено, что после её окончания девушка осталась работать пионерской вожатой. А потом её позвали на подмену на время отпусков воспитателей. Посмотрели, как управляется с дошколятами, и пригласили

остаться на постоянную работу. Заочно окончила Минераловодское педучилище, стала старшим воспитателем, затем поступила в пединститут на дошкольное воспитание. Записей в её трудовой книжке совсем немного. Раз пробовала себя в роли председателя сельсовета, но быстро поняла, что это не её. Всё равно тянуло к детям. И вернулась опять в детский сад, коллектив которого возглавляет уже 26 лет. Кстати, на этом же сельском празднике «Колоску» вручили благодарственное письмо за самую чистую территорию. Она в детском саду большая, и заведующая считает, что коллектив ответственен не только за свой двор, но и за площадь за его пределами. Субботники и акции за чистоту стали нормой для его сотрудников. Несмотря на свои 64 года, Мария Ивановна по-прежнему является организатором всех хороших и нужных начинаний. Она состоит в четырёх волонтерских группах, сама оказывает помощь бойцам

СВО и обращается к родителям и сотрудникам с просьбой помочь.

- Лучше дать, чем просить, - говорит она. - Дать может каждый, а попросить - не все.

И авторитет руководителя играет свою роль. Папы и мамы воспитанников, коллектив собирают гуманитарную помощь, отправляя на фронт самое необходимое. Недавно заинтересовалась антидроновой шторой и вместе с мужчинами коллектива организовала её изготовление, они уже передали бойцам СВО первый экземпляр и ждут отзывов о её функциональности, чтоб продолжить производство.

Ещё в планах посадить деревья на территории детского сада - устроить мини-лесок в два ряда из дубов, клёнов и вязов, где малыши смогут изучать живую природу и деревья, произрастающие в их местности. А ещё это даст целый набор материалов для поделок: жёлуди, листья и другое. В акции по сбору макулатуры тоже обязательно примут участие.

Педагогический опыт заведующей позволяет ей без образования психолога увидеть, когда в семье ребёнка, посещающего детский сад, не всё благополучно. Это обязательно станет предметом разговора с родителями, вместе с которыми она разберёт ситуацию и даст правильный совет, как выйти из трудной психологической ситуации.

Когда пошла мода отказываться от прививок, а вспышка кори ставила под угрозу здоровье малышей, провела родительское собрание и, не навязывая своего мнения, сказала, что, написав отказы, мамы взяли на себя ответственность за здоровье и жизнь детей, рассказала, как победили многие болезни в советское время. Некоторые приняли к сведению слова опытного дошкольного педагога.

Сейчас в коллективе числится 41 человек, фактически на постах - 35. К ним в детский сад идёт молодёжь и, соответственно, женщины уходят в отпуск по уходу за ребёнком. Около 130 детей посещают «Колосок». Утром, приезжая на работу, заведующая слышит приветствия воспитанников: «Здравствуйте, Мария Ивановна!» Она обязательно спросит у них: «Как у вас дела?», а в ответ услышит: «Отлично!» И большего не нужно для хорошего настроения и желания трудиться.

М.И.Оселедько - Почётный работник сферы образования РФ, имеет много грамот и благодарственных писем. Все они подтверждают её профессионализм и любовь к делу, которому она служит. Её девиз: «Работала, работаю и буду работать на благо нинских дошколят».

Коллектив, родители воспитанников, односельчане считают, что награда Марии Ивановны заслуженная и уверены, что её талант, опыт и сила духа будут и дальше способствовать развитию дошкольного образования на селе.

Инициативы

Территория детства в Михайловке расширилась

Детская игровая площадка в посёлке Михайловка уже готова принять детвору. Она огорожена, по её периметру обустроена беговая дорожка, установлен навес для уличных тренажёров, смонтировано и оборудовано для занятий воркаутом, подключено освещение. Итак, завершился второй этап благоустройства зоны детского отдыха.

- Первый этап был проведён годом ранее и дал возможность интересно проводить время дошколятам и младшим школьникам. Теперь здесь будет чем заняться и подросткам, - отмечает глава теротдела в с.Солдато-Александровском Ирина Сергеевна Забелина. - В следующем году планируем обустройство пешеходной дорожки по улице М.Горького.

Строительство площадки стало возможным благодаря участию в губернаторской программе поддержки местных инициатив и активности жителей посёлка. На реализацию проекта из краевого бюджета направлено 1,047 млн рублей, муниципального - 497 тысяч, предприниматели и жители посёлка собрали более 111 тысяч. В этом году в округе в жизнь было воплощено девять народных проектов. А всего на Ставрополье финансовую поддержку получила 251 инициатива.



Цифра

9

местных инициатив реализовано в Советском округе в 2024 г.

По материалам управления пресс-службы и информационной политики губернатора Ставропольского края и правительства Ставропольского края

Убрали подсолнечник

Аграрии края завершили сбор подсолнечника. Валовой сбор составил 352,5 тысячи тонн маслосемян при средней урожайности 14,6 ц/га. Наибольший вклад внесли Красногвардейский и Новоалександровский округа. Подсолнечник является одной из главных экспортноориентированных культур масложировой продукции. Как отметили в краевом минсельхозе, с начала года было экспортировано 43,3 тысячи тонн подсолнечного масла, что больше аналогичного периода прошлого года на 44%. Отметим, что на поддержку отрасли в рамках краевой госпрограммы «Развитие сельского хозяйства» предусмотрена субсидия на возмещение части затрат на проведение агротехнологических работ, повышение уровня экологической безопасности производства, а также повышение плодородия и качества почв. В текущем году на эти цели направлено порядка 84 миллионов рублей, средства в полном объёме доведены до 296 сельхозтоваропроизводителей, в том числе до 126 К(Ф)Х.

Обращения граждан – на контроле

За девять месяцев 2024 года в правительство края поступило свыше 24 тысяч обращений граждан. Самыми популярными форматами стали электронные письма и звонки на телефон доверия губернатора. Чаще других поднимались вопросы, связанные с ЖКХ и благоустройством. При этом снизилось количество обращений по поводу оплаты жилищно-коммунальных услуг, а также жалоб на их качество. На втором месте обращения, связанные с тематикой социальной защиты и пенсионного обеспечения. Отмечается снижение вопросов по выплатам детских пособий и пенсий. Замыкают тройку обращения по теме здравоохранения. Отмечается снижение числа обращений по вопросам обеспечения жильём льготных категорий граждан, в том числе детей-сирот, переселения из ветхих и аварийных домов, охраны природы и другие. На особом учёте обращения, которые поступили в ходе прямых линий губернатора Владимира Владимировича. С начала этого года поступило 1,7 тысячи вопросов. Их отработка находится на еженедельном контроле главы края.

Инвестпроекты укрепляют экономику Ставрополья

«InRussia». Состоялась рабочая встреча губернатора Ставрополья и замминистра промышленности и торговли РФ



Губернатор Владимир Владимиров и замминистра промышленности и торговли РФ Иван Куликов на площадке выставки «InRussia».
/ ФОТО: УПРАВЛЕНИЕ ПРЕСС-СЛУЖБЫ И ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ ГУБЕРНАТОРА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ И ПРАВИТЕЛЬСТВА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

На площадках Международного форума-выставки «InRussia», которая проходила в выставочном центре «МинводЭКСПО», состоялась рабочая встреча главы Ставрополья и замминистра промышленности и торговли РФ Ивана Куликова.

Обсуждены вопросы взаимодействия Ставрополья с министерством промышленности и торговли РФ по развитию промышленного потенциала региона.

Владимир Владимиров выступил с инициативой корректировки принципов налогообложения индустриальных парков с учётом того, что их резидентами в значительной степени являются малые предприятия и индивидуальные предприниматели. Внесение изменений в федеральное законодательство будет содействовать более эффективному

развитию промышленной инфраструктуры в регионах.

Губернатор сообщил о планах создания промышленного технопарка в сфере электронной промышленности. Заявка на субсидирование этого проекта уже готовится к подаче в минпромторг России.

– Благодаря решениям президента России и взаимодействию с федеральными коллегами Ставрополье в последние годы серьёзно нарастило промышленный потенциал. Отдельная благодарность за поддержку наших инициатив Денису Валентиновичу Мантурову и минпромторгу России. В крае создаются новые предприятия и рабочие места, укрепляется экономика региона. За последние десять лет бизнес вложил в экономику края 1,9 триллиона рублей. Значительная часть инвестиций направлена в промышлен-

ность. Только в этом году в работе инвестпроектов по отрасли на четыре миллиарда рублей. Важно, что мы стараемся диверсифицировать промышленный потенциал региона. Это позволяет нашим производителям осваивать новые рынки, создавать устойчивый бизнес. В выигрыше, конечно, и потребитель, – сказал Владимир Владимиров.

В свою очередь Иван Куликов высоко оценил организацию форума на территории региона и отметил, что Ставрополье один из лидеров в России по развитию промышленной инфраструктуры.

– Регион эффективно применяет механизмы господдержки и создаёт благоприятные условия для развития промышленности. Второй год подряд Ставрополье принимает форум-выставку «InRussia». От лица минпромторга России благодарю

за высокий уровень организации и гостеприимство. Эта площадка стала якорной для профессионального разговора о ситуации в промышленной отрасли, развитии её инфраструктуры, планов и перспектив. Такой диалог помогает участникам отрасли и органам власти сверить часы, выработать оптимальные подходы к решению актуальных задач, найти партнёров. Поэтому планируется, что в ближайшие три года Ставрополье останется домашним регионом для «InRussia», – отметил замминистра.

Владимир Владимиров и Иван Куликов осмотрели экспозиции участников выставки. Промышленный потенциал Ставрополья представлен на ней отдельным стендом. В том числе презентована продукция 15 промышленных компаний региона, которые специализируются на выпуске компьютерной техники, электроавтоматики, приборов учёта, бытовой химии, продукции ОПК.

Отметим, что международный форум-выставка «InRussia» является ведущей российской площадкой для презентации промышленной инфраструктуры зарубежным инвесторам. Её организаторами выступают минпромторг России и правительство Ставропольского края. «InRussia» проходит на Ставрополье во второй раз. В форуме-выставке принимают участие представители 36 регионов России и пяти иностранных государств – всего около трёх тысяч участников.

«InRussia». Подписано соглашение о сотрудничестве

На площадке Международного форума-выставки «InRussia», который проходил в «МинводЭКСПО», подписано соглашение о сотрудничестве Ставропольского края и ассоциацией кластеров, технопарков и ОЭЗ России.

Подписи под документом поставили губернатор края Владимир Владимиров и директор ассоциации Михаил Лабудин.

Соглашение предполагает сотрудничество региона с ассоциацией по широкому кругу направлений. Прежде всего речь идёт о проектах импортозамещения, которые помогают россий-

ским компаниям сохранить производство, цепочки добавленной стоимости и кооперационные связи, расширить выпуск продукции. В конечном счёте это способствует закрытию потребностей отечественной промышленности, которые прежде обеспечивались импортом из недружественных стран.

В частности, глава Ставрополья предложил проработать возможность сотрудничества по созданию в крае новых объектов промышленной инфраструктуры с использованием мер государственной поддержки. Инициатива прямо соотносится с поручением президента России по созданию в

стране к 2030 году не менее ста индустриальных парков.

Владимир Владимиров подчеркнул, что в Ставропольском крае ужеработан серьёзный опыт создания и развития промышленной инфраструктуры.

– У нас есть опыт, готовая инфраструктура, потенциал и желание развивать этот задел, поэтому мы открыты к любым форматам сотрудничества. Уверен, что поддержка ассоциации станет хорошим подспорьем в решении этой задачи, – подчеркнул Владимир Владимиров.

Её директор Михаил Лабудин подчеркнул, что ассоциация уже подготовила ре-

комендации и предложения, как можно быстро и эффективно запустить инструменты с целью формирования на территории Ставропольского края промышленных кластеров, индустриальных парков, промышленных технопарков, особых экономических зон и сопутствующих инструментов, которые способствуют снижению затрат при реализации инвестиционных проектов.

Первым шагом в реализации договорённости станет проработка перспектив развития промышленной инфраструктуры края. Соответствующее поручение дано краевому минпрому.



Призывникам вручили ценные подарки от администрации округа - кнопочные мобильные телефоны для связи с родными. / фото: ЛАРИСА КОЗЛОВЦЕВА

Отслужу, как надо, и вернусь!

Дело чести. Более 250 призывников округа этой осенью вступят в ряды Российской армии

Лариса КОЗЛОВЦЕВА

Традиционно в начале осеннего призыва на территории войсковой части №5588, где дислоцируется единственный инженерно-сапёрный полк Северо-Кавказского округа войск нацгвардии РФ, прошло военно-патриотическое мероприятие ежегодной призывной кампании, на котором чествовали наших земляков - будущих защитников Родины.

1 октября военкоматы края традиционно распахнули двери для новобранцев, которые в течение года будут, как говорил вождь революции Владимир Ленин, «учиться военному делу настоящим образом». Военный призыв в России проходит дважды в год: весной - с 1 апреля по 15 июля, и осенью - с 1 октября по 31 декабря. Соответственно два раза и уже много лет по инициативе военкомата совместно с администрацией округа проходят такие мероприятия. Проведение Дня призывника повышает значимость воинской службы для будущих защитников Отечества и поднимает уровень военно-патриотического воспитания молодёжи.

16 октября на плацу воинской части собрались более 200 человек: юнармейцы, класс Росгвардии из СОШ №9 села Нины, учащиеся других школ округа, студенты Зеленокумского

многопрофильного техникума. Все они, в том числе и призывники, понимая важность момента, держали военную выправку. Открылся патриотический праздник исполнением гимна России. Нужно отметить, что сейчас молодые люди знают его слова, поют гордо и громко, с искренней любовью и уважением. А затем военный комиссар городского округа Советский и Степновского муниципального округа Д.Л.Хлебников зачитал указ президента об осеннем призыве, затем новобранцев поздравил заместитель главы администрации округа В.И.Недолуга:

- В вашей жизни наступил очень важный момент, вы встаёте в армейский строй защитников Родины. Конституция РФ гласит: «Защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина РФ». Поэтому служба в Вооружённых силах, защита нашего государства всегда была почётным и святым делом мужчин. Хочу отметить, что престиж воинской службы с каждым годом повышается. Всё больше молодых людей призывного возраста с удовольствием идут в военкоматы».

Председатель районного Совета ветеранов И.В.Михайлова пожелала юношам проявить себя, уверенно и bravо нести службу: «Пусть это время пролетит незаметно, армия прибавит сил, мужества, отваги и здоровья».

Настоятель храма благоверного князя Александра Невского Виктор Самарин рассказал о том, что с молитвой на устах, с верой в правое дело шли и идут в бой солдаты России, и благословил парней на службу. Призывник Сергей Ивенский выступил с ответным словом, пообещав, что он и его земляки выполнят наказы и станут настоящими воинами, защитниками своей страны.

Студентки техникума вручили призывникам ценные подарки от администрации округа - кнопочные мобильные телефоны для связи с родными. Патриотические песни исполнили работники культуры, духовой оркестр воинской части - гимн РФ и несколько маршей, а показательные выступления военных вдохновили призывников на службу и восхитили всех присутствующих.

Военные, ловко изворачиваясь между колёсами бронетехники от сюрпризов «диверсантов», провели захват врага в сопровождении взрывов и грохота орудий. С особым вниманием все наблюдали за профессионализмом кинологов и их подопечных. Собаки с первого раза безошибочно находили муляж взрывного устройства. После праздничного построения прошёл показ военной техники, за руль с интересом сажались мальчишки и девчонки.

День призывника прошёл на ура! Остается только пожелать будущим солдатам



Призывник Сергей Ивенский выступает с ответным словом



Тимофей Зиновьев и Данил Пекин возлагают цветы к памятнику погибшим при исполнении воинского долга на территории воинской части



Военно-патриотический класс Росгвардии СОШ №9 села Нины держат выправку в строю приглашённых на День призывника



Военнослужащие войсковой части №5588 перед показательными выступлениями

отличной службы и счастливого возвращения домой.

Отправка молодого пополнения в войска со сборного пункта края планировалась на 20 октября, и первая группа новобранцев из восьми наших земляков прибыла в Ставрополь. В их числе и призывник Андрей Саенко, которого чествовали на плацу нашей части.

Срок военной службы по призыву не изменился и составит 12 месяцев. Мероприятия как прошедшего, так и текущего призыва, никак не связаны с проведением специальной военной операции, и для участия в выполнении задач СВО военнослужащие, про-

ходящие военную службу по призыву, привлекаться не будут. Также солдат срочной службы не направят служить в воинские части Донецкой, Луганской республик, Запорожской и Херсонской областей. Как и прежде, оповестят молодых земляков о том, что они призываются путём вручения повесток и заказными письмами.

В добрый путь, дорогие призывники!

Больше фото здесь:



В Ставропольском крае учреждена награда за верность

Год семьи. До конца года ста юбилейным счастливым парам Ставрополья, прожившим в браке от 50 лет, будут вручены медали «За сохранение семейных ценностей»

В Год семьи в нашем крае в качестве поощрения и общественного признания супружеских пар за развитие и сохранение традиционных семейных ценностей, укрепление института семьи и брака, для повышения роли семьи в жизни общества, подчеркивающей важность длительных семейных отношений, губернатором Владимиром Владимировым учреждена медаль «За сохранение семейных ценностей».

Ежегодно супружеские пары, отметившие юбилейную дату, будут награждаться медалями и премироваться выплатой в размере 100 тысяч рублей. Важно отметить, что это не просто денежное поощрение за долгую жизнь в браке, а награда, которой удостоиваются супруги, чей совместный вклад в повышение роли семьи в жизни Ставропольского края значим и ранее отмечен на муниципальном или региональном уровне.

Согласно Положению о медали «За сохранение семейных ценностей» (далее - медаль), утверждённому Постановлением губернатора Ставропольского края от 13 сентября 2024 г. №462, ею награждается семья при соблюдении следующих условий:

1) супружеская пара состоит в браке, зарегистрированном в органе записи актов гражданского состояния Российской Советской Федеративной Социалистической Республики либо Российской Федерации;

2) наступление юбилейной даты – **50, 55, 60, 65, 70 или 75 лет** с даты государственной регистрации заключения брака;

3) наличие гражданства Российской Федерации у обоих супругов;

4) постоянное проживание каждого из супругов на территории Ставропольского края не менее 20 последних лет;

5) наличие общего стажа работы (службы) не менее 20 лет у каждого из супругов, в том числе приобретённого на территории Ставропольского края;

6) наличие у супругов (одного из супругов) наград СССР, и (или) государственных наград Российской Федерации, и (или) поощрений Президента Российской Федерации, Правительства Российской Федерации, и (или) наград Совета Федерального Собрания Российской Федерации, и (или) наград Государственной Думы Российской Федерации, и

(или) наград Ставропольского края (иного субъекта Российской Федерации, в котором супруги (один из супругов) осуществляли (осуществляли) трудовую деятельность (службу), и (или) ведомственных наград;

7) внесение супружеской парой вклада в развитие и сохранение традиционных семейных ценностей, укрепление института семьи и брака, повышение роли семьи в жизни общества, подчеркивающей важность длительных семейных отношений, что подтверждается:

- активным участием супругов в трудовой, научной, общественной деятельности, в спортивных, творческих, развлекательных, просветительских и иных мероприятиях социальной направленности муниципального, краевого и (или) общероссийского уровня,

- осуществление супругами добровольческой (волонтёрской) и (или) благотворительной деятельности на территории Ставрополь-

ского края, демонстрирующей гражданско-патриотическую позицию супругов, основанную на традиционных общечеловеческих ценностях, и связанной с оказанием гуманитарной и иной помощи,

- наличием публикаций в средствах массовой информации, социальных сетях, отражающих благоприятное общественное мнение о супружеской паре, способствующих положительной мотивации к созданию семьи.

Преимущественное право на представление к награждению медалью имеет супружеская пара, которая соответствует одному или нескольким из следующих критериев:

- оба супруга имеют выше-названные награды, а также являются активными участниками всевозможных мероприятий трудовой, общественной, спортивной, творческой и волонтёрской направленности;
- каждый из супругов имеет общий стаж работы (службы) не менее 20 лет, приобретённый на территории Ставропольского края;
- супруги имеют медаль «За любовь и верность»;
- супруги достойно воспитали не менее двух детей, в том числе усыновлённых, удочерённых, взятых под опеку или в приёмную семью.

К награждению медалью не представляется супружеская пара, в которой:

- государственная регистрация брака между супругами производилась неоднократно;

- супруги или их дети были осуждены к наказанию по приговору суда;
- в отношении супругов комиссией по делам несовершеннолетних рассматривались дела об административных правонарушениях;
- супруги были лишены или ограничены в родительских правах.

Ежегодно конкурсная комиссия будет определять 100 супружеских пар в крае, достойных награждения медалью.

До **1 ноября 2024 года** имеют право обратиться супружеские пары, отметившие юбилейную дату в период с 1 января 2024 года по 30 июня 2024 года.

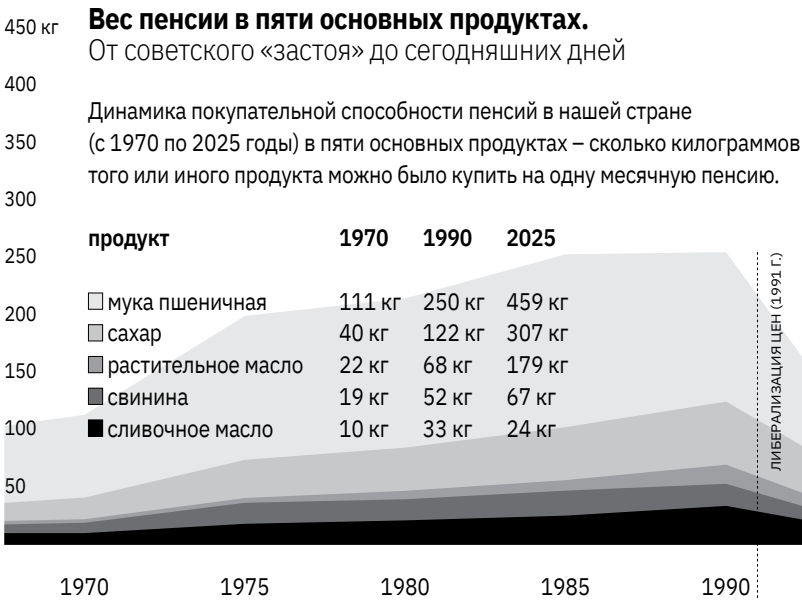
Начиная с **1 января 2025 года** имеют право обратиться:

- супружеские пары, отметившие юбилейную дату в период с 1 июля по 31 декабря года, предшествующего году награждения – до 1 марта;

- супружеские пары, отметившие юбилейную дату в период с 1 января по 30 июня года награждения – до 1 сентября.

Более подробную информацию по вопросу о награждении медалью можно получить в управлении труда и социальной защиты населения администрации муниципального округа Ставропольского края по адресу: г.Зеленокумск, ул.Мельничная, 40, тел. 8(86552)6-50-52.

Нина Мягкова, начальник управления труда и социальной защиты населения



Источник: Госкомстат СССР (соотношение среднемесячной пенсии по возрасту к ценам до 1990 года), Росстат (соотношение среднемесячной пенсии по возрасту к ценам с 1995 года). Данные 2025 года приведены с учетом прогноза Министерства финансов РФ по индексу потребительских цен (104%). В расчете до 1990 года учтены среднемесячные пенсии по возрасту (не учтены размеры пенсий колхозников).

Иллюстрация сгенерирована искусственным интеллектом модели Kandinsky 2.2

Яблоки: наливные, мочёные, для здоровья и вкуса

Традиции. Один из самых продаваемых и доступных фруктов в России не имеет аналогов по полезности

Елена Мирзоева

Наверное, не найдётся такого человека, кто бы не любил полакомиться сочным хрустящим яблоком. Без яблок невозможно приготовить вкусную воздушную шарлотку, освежить стаканчиком холодного сока в знойный день да и много ещё чего.

Яблоко для всех нас настолько привычный фрукт, что мы и не задумываемся о его пользе для нашего здоровья и самочувствия. Но что мы знаем о яблоках?

Голден, Гала, Гренни Смит, Фуджи... Кажется, сортов яблочных немного - буквально до десятка, но на самом деле их в мире существует больше семи тысяч, и если съедать по одному разному яблоку каждый день, то на это уйдёт минимум 20 лет. Однако не стоит торопиться пробовать плоды всех сортов, ведь большую часть из них используют только в декоративных и технических целях, а для продажи выращиваются всего лишь около ста.

Мы собрали несколько интересных фактов о яблоках. И хотим своими находками поделиться с вами, уважаемые читатели.

Польза для пищеварения и иммунитета

Нутрициологи отмечают, что одно из главных преимуществ яблок заключается в том, что эти плоды богаты пищевыми волокнами - сложными углеводами. Именно волокна служат пищей для многих видов полезных бактерий, обитающих в нашем кишечнике.

Яблоки и сами по себе содержат множество полезных бактерий, которые отвечают за нормальное функционирование пищеварительной и иммунной системы.

Польза для сердечно-сосудистой системы

Яблоки содержат много пектина, который помогает поддерживать нормальный уровень холестерина. По данным исследования, проведённого в 2012 году, у людей, которые ежедневно съедали по 75 граммов сушёных яблок (что соответствует примерно двум плодам среднего размера), уже через полгода общий уровень хо-



Яблоко для всех нас настолько привычный фрукт, что мы и не задумываемся о его пользе для нашего здоровья и самочувствия. /фото: ПРЕДОСТАВЛЕНО АВТОРОМ

лестерина снизился на 13%, а уровень «плохого» холестерина - ЛПНП - на 24%.

Кроме того, яблоки являются одним из значимых пищевых источников полифенолов. Содержащиеся в них полифенолы, называемые флавоноидами, стимулируют выработку оксида азота - газа, который проходит через наши кровеносные сосуды, заставляя их расширяться, что полезно для здоровья.

Стоит отметить, что ежедневное употребление яблок снижает риск преждевременной смерти от инсульта на 27%, а также преждевременной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний - на 25%.

Польза для мозга

Известно, что антиоксиданты, содержащиеся во фруктах и овощах, могут спо-

Мочёные яблоки - настоящая русская еда. И если раньше их на зиму мочили ради сохранения плодов до весны, теперь это делают ради уникального вкуса и текстуры.

Конечно, есть в приготовлении таких заготовок свои тонкости и нюансы, но мочить яблочки стоит хотя бы ради того, чтобы потом сделать с ними заливное из утки для новогоднего стола. Вот будет разговоров и восхищений!

Приготовить мочёные яблоки достаточно просто. На кадушку или другую ёмкость в 15-20 литров вам понадобится 5 кг яблок, 2 стакана сахара, 1 стакан ржаной муки, 3 ст. л. соли с горкой и по 15 листьев вишни и смородины. Вместо сахара можно взять 600 г мёда, а в яблоки добавить горсть клюквы. Она придаст им розоватый цвет и нежный аромат.

Перед приготовлением кадушку или любую другую посудину надо вымыть с содой и ошпарить кипятком. Яблоки тщательно промыть. На дно надо уложить часть вишнёвых и смородиновых ли-

собствовать улучшению когнитивных функций, в особенности у пожилых людей. Например, кверцетин (природное биохимическое вещество группы флавоноидов (витамин группы Р)), содержащийся в яблоках, может защитить нейроны головного мозга от окислительного повреждения, а также предотвратить развитие болезни Альцгеймера.

Минимизация риска развития диабета. И не только

За счёт концентрации флавоноидов яблоки снижают риск развития диабета 2-го типа на 36%. Правда, чтобы добиться такого внушительного результата, необходимо съедать по два плода в день.

Помимо прочего, растворимая клетчатка, содержащаяся в яблоках, может

предотвратить диабет - за счёт замедления усвоения углеводов и предотвращения скачков уровня сахара в крови.

Полифенолы, содержащиеся в яблоках, за исключением прочих преимуществ, могут минимизировать риск повторного развития хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ). В августе 2024 года было опубликовано исследование, в рамках которого проанализировали данные о состоянии здоровья более 110 тысяч человек за 20 лет. Выводы научной работы свидетельствуют о том, что у людей, съедавших по два яблока в день, вероятность развития ХОБЛ была на 30% ниже.

Яблочки мочёные – лекарство и закуска

Наши предки были люди не-

стьев, на них - плотно ряд яблок, а затем снова слой листьев. Заполнить таким образом всю посуду доверху, накрыв верхний слой яблок листьями. В кастрюле закипятить 10 л воды, дать немного остыть, всыпать сахар (или мёд), соль, размешать, чтобы сахар полностью растворился. Добавить ржаную муку, перемешать, чтобы не было комков, а потом окончательно остудить. Залить яблоки рассолом, сверху положить деревянный круг, а на него - гнёт.

Затем следует поставить кадку с яблоками в тёплое помещение (15-18°C) и оставить на 12-14 дней. Важно ежедневно снимать пену и по необходимости добавлять свежий рассол. Нужно, чтобы яблоки были полностью покрыты жидкостью. Если брожение идёт нормально, через две недели переставьте кадушку в погреб или холодный подвал. Температура в помещении не должна подниматься выше 4-6°C. В это время яблоки будут дображивать и насыщаться углекислотой.

глупые, без аптек и больниц оставались здоровыми, жили долго и счастливо. Мочёные яблоки, сделанные в домашних условиях, - один из продуктов, поддерживающих здоровье.

А полезны они огромным количеством в них натурального витамина С и содержанием полезных для нашего кишечника бактерий. Регулярное употребление этого продукта помогает нормализовать работу кишечника; обеспечить стойкий иммунитет; увеличить количество лактобактерий и вылечить дисбактериоз; высокое содержание кальция обеспечивает профилактику остеопороза, улучшает состояние волос и ногтей.

В 100 граммах мочёных зелёных яблок всего примерно 35-45 ккал. При вымачивании количество витамина С в них не только не сокращается, наоборот, увеличивается, причём в несколько раз. Таким образом, они способны оказывать противовоспалительное действие, а также повышать устойчивость организма к различным родам инфекциям.

Мочёные яблоки сохраняют все полезные свойства свежих фруктов, обогащая их качествами ферментированных продуктов. Ферментация происходит посредством сбраживания молочнокислыми бактериями и «дикими» (содержащимися в самих плодах) дрожжами. В таком блюде кроется удивительная польза для пищеварительного тракта - оно способно восстановить микрофлору кишечника не хуже, чем бифидобактерии.

Ещё мочёные яблоки повышают аппетит, усиливают выработку желудочного сока и ускоряют перистальтику кишечника. Для людей старшего возраста такой продукт просто необходим.

Витамины группы В представлены в заготовленных плодах во всём многообразии. Здесь есть тиамин (В1), рибофлавин (В2), никотиновая кислота (В3 или РР), пиридоксин (В6), фолиевая кислота (В9), кобаламин (В12). Также в них имеются витамины D и E.

Среди минералов, содержащихся в плодах, следует назвать калий, кальций, железо, йод, магний, медь, хром, цинк.

Основным консервантом при засолке яблок выступает соль плюс естественно образующаяся в результате химических реакций молочная кислота.

Ешьте на здоровье!

ПЯТНИЦА25.10

	05.00 «Доброе утро» ⁽⁰⁺⁾ 09.00 , 12.00, 15.00, 18.00 Новости ⁽¹⁶⁺⁾ 09.20 «Модный приго- вор» ⁽⁰⁺⁾ 10.10 «Жить здорово!» ⁽¹⁶⁺⁾ 11.00 , 12.15, 14.00, 17.00 Информационный канал ⁽¹⁶⁺⁾	13.30 «АнтиФейк» ⁽¹⁶⁺⁾ 15.15 «Давай поженим- ся!» ⁽¹⁶⁺⁾ 16.05 «Мужское / Жен- ское» ⁽¹⁶⁺⁾ 18.40 «Человек и закон» ⁽¹⁶⁺⁾ 19.45 «Поле чудес» ⁽¹⁶⁺⁾ 21.00 «Время» ⁽¹⁶⁺⁾	21.45 «Голос. Дети» ⁽⁰⁺⁾ 23.25 Т/с «Юг» ⁽¹⁶⁺⁾ 14-летний Юг отпра- вляется на поиски не- известного отца через всю Россию. Трга- тельное роуд-муви со звездным кастом 00.20 Подкаст. Лаб ⁽¹⁶⁺⁾
---	--	---	---

	05.00 «Утро России» ⁽¹⁶⁺⁾ 09.00 , 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести ⁽¹⁶⁺⁾ 09.30 «Местное время» ⁽¹²⁺⁾ 09.55 «О самом главном» ⁽¹²⁺⁾ 11.30 , 18.30 «60 минут» ⁽¹²⁺⁾	13.00 «Наши» ⁽¹²⁺⁾ 14.30 , 21.10 Вести. Мест- ное время ⁽¹⁶⁺⁾ 14.55 , 02.40 Т/с «Тайны следствия» ⁽¹⁶⁺⁾ 17.30 «Прямой эфир» ⁽¹⁶⁺⁾ 21.30 «Ну-ка, все вместе!» ⁽¹²⁺⁾	23.55 «Истории большой страны» ⁽¹²⁺⁾ Смешные и остроум- ные истории из нашей жизни 01.00 Х/ф «Воин» ⁽¹²⁺⁾
---	--	--	--

	06.30 «Пешком...» ⁽¹²⁺⁾ 07.05 , 15.05 Д/ф «Семена, которые спасут чело- вечество» ⁽¹²⁺⁾ 08.00 «Жизнь и судьба» ⁽¹²⁺⁾ 08.20 , 21.30 Т/с «Мегрэ» ⁽¹⁶⁺⁾ 10.00 , 12.30, 16.30, 19.30, 00.10 Новости куль- туры ⁽¹²⁺⁾ 10.15 Х/ф «Боксёры» ⁽¹⁶⁺⁾ 11.15 «ХХ век» ⁽¹²⁺⁾	12.15 Д/с «Забытое ремес- ло» ⁽¹²⁺⁾ 12.45 «Открытая книга» ⁽¹²⁺⁾ 13.15 «Власть факта» ⁽¹²⁺⁾ 13.55 К 85-летию россий- ского государствен- ного театра «Сатири- кон» ⁽¹²⁺⁾ 15.45 «Энигма». Аида Гари- фуллина ⁽¹²⁺⁾ 16.45 «Письма из провин- ции» ⁽¹²⁺⁾	17.20 Д/ф «Неразгаданные тайны грибов» ⁽¹²⁺⁾ 18.15 «Царская ложа» ⁽¹²⁺⁾ 19.00 Д/ф «Дистанция Ма- кеева» ⁽¹²⁺⁾ 19.45 , 02.00 «Искатели» ⁽¹²⁺⁾ 20.35 85 лет Ю. По- гребничко. «Линия жизни» ⁽¹²⁺⁾ 23.15 «2 Верник 2» ⁽¹²⁺⁾ 00.25 Х/ф «Кружовник» ⁽¹⁶⁺⁾
---	---	--	--

	04.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» ⁽¹⁶⁺⁾ 06.30 «Утро. Самое лучшее» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.00 , 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.25 «Мои университеты. Будущее за настоя-	09.25 «Жизнь и судьба» ⁽¹⁶⁺⁾ 10.00 «Место встречи» ⁽¹⁶⁺⁾ 16.45 «ДНК» ⁽¹⁶⁺⁾ 17.55 «Жди меня» ⁽¹²⁺⁾ 20.00 Т/с «Невский. Близ-	22.15 Т/с «Скорая помощь» ⁽¹⁶⁺⁾ 00.20 «Своя правда» ⁽¹⁶⁺⁾ 02.15 «Квартирный вопрос» ⁽⁰⁺⁾ 03.00 Х/ф «Спасатель» ⁽¹⁶⁺⁾
---	--	--	--

	05.00 , 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» ⁽¹⁶⁺⁾ 05.25 Х/ф «Кукольник» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.30 «Ваше здоровье» ⁽¹²⁺⁾ 09.30 Т/с «Изгой. Нечисть» ⁽¹⁶⁺⁾	12.55 «Знание – сила» ⁽⁰⁺⁾ 13.30 , 17.30 Т/с «След» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.10 «Светская хрони- ка» ⁽¹⁶⁺⁾	00.10 «Они потрясли мир» ⁽¹⁶⁺⁾ 01.50 Т/с «Условный мент - 5» ⁽¹⁶⁺⁾
---	---	---	--

	06.00 , 05.55 «Ералаш» ⁽⁰⁺⁾ 07.00 М/с «Маша и мед- ведь» ⁽⁰⁺⁾ 07.30 М/с «Ну, погоди! Ка- никулы» ⁽⁶⁺⁾ 07.55 Т/с «Кухня» ⁽¹⁶⁺⁾ 09.00 «Семейные игры.	10.35 «Наука в шоке» ⁽¹⁶⁺⁾ 11.35 , 13.10, 19.30, 21.00 «Уральские пельме- ни» ⁽¹⁶⁺⁾ 01.00 «Кино в деталях» ⁽¹⁸⁺⁾ 02.00 Х/ф «Путешествен-	03.50 Т/с «Маргоша» ⁽¹⁶⁺⁾ Гоша однажды про- сыпается не в себе, а точнее - в женском теле 04.40 «6 кадров» ⁽¹⁶⁺⁾
---	--	--	---

	06.30 , 05.50 «По делам не- совершеннолетних» ⁽¹⁶⁺⁾ 07.25 , 05.00 «Давай разведёмся!» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.30 , 03.15 «Тест на от- цовство» ⁽¹⁶⁺⁾	10.40 , 23.50 «Понять. Про- стить» ⁽¹⁶⁺⁾ 11.45 , 00.55 «Порча» ⁽¹⁶⁺⁾ 12.55 , 01.55 «Знахарка» ⁽¹⁶⁺⁾ 13.30 , 02.20 «Верну люби- мого» ⁽¹⁶⁺⁾ 14.05 , 02.50 «Голоса ушед-	14.40 «Кризисный центр» ⁽¹⁶⁺⁾ 19.00 Т/с «Вальс цветов» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.15 «Уютное утро» ⁽¹⁶⁺⁾ 04.55 «6 кадров» ⁽¹⁶⁺⁾ 06.15 Т/с «Плохая дочь» ⁽¹⁶⁺⁾
---	---	---	---

	05.00 , 18.00, 03.35 «Самые шокирующие гипоте- зы» ⁽¹⁶⁺⁾ 06.00 «С бодрым утром!» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.30 , 12.30, 16.30, 19.30 Новости ⁽¹⁶⁺⁾ 09.00 «Документальный спецпроект» ⁽¹⁶⁺⁾	10.00 , 15.00 «Засекречен- ные списки» ⁽¹⁶⁺⁾ 11.00 «Как устроен мир» ⁽¹⁶⁺⁾ 12.00 , 16.00, 19.00 «112» ⁽¹⁶⁺⁾ 13.00 «Загадки человече- ства» ⁽¹⁶⁺⁾ 14.00 «Невероятно инте- ресные истории» ⁽¹⁶⁺⁾	17.00 «Главные тайны мира» ⁽¹⁶⁺⁾ 20.00 Х/ф «22 мили» ⁽¹⁶⁺⁾ 21.35 Х/ф «Костолом» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.15 Бокс. Кудряшов - Ро- дригес. Прямой эфир ⁽¹⁶⁺⁾ 01.20 «Южный ветер» ⁽¹⁸⁺⁾
---	---	---	--

	06.10 Д/ф «Надя Богдано- ва» ⁽¹²⁺⁾ 06.50 Х/ф «Медовый месяц» ⁽¹²⁺⁾ 09.00 , 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня ⁽¹⁶⁺⁾ 09.20 «Ищу своих» ⁽¹²⁺⁾ 10.10 «По горячим следам» ⁽¹⁶⁺⁾	10.30 Д/ф «Виктор Абаку- мов. «Прошу о спра- ведливости» ⁽¹⁶⁺⁾ 11.30 , 13.25 Х/ф «Свой среди чужих, чужой среди своих» ⁽¹²⁺⁾ 14.00 , 15.05, 17.15 Т/с «Ка- менская» ⁽¹⁶⁺⁾ 15.00 Военные новости ⁽¹⁶⁺⁾	19.40 Д/с «Загадки века» ⁽¹²⁺⁾ 20.30 Д/с «Война миров» ⁽¹⁶⁺⁾ 21.20 «Специальный ре- портаж. Что русскому смешно...» ⁽¹⁶⁺⁾ 22.00 «Здравствуйте, това- рищи!» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.30 «Музыка+». «Брат ты мне или не рад?» ⁽¹²⁺⁾
---	---	---	--

	06.00 , 14.55 «Игра милли- онов» ⁽¹²⁺⁾ 06.30 «Большой хоккей» ⁽¹²⁺⁾ 07.00 , 10.00, 12.55, 15.25, 02.55 Новости ⁽¹⁶⁺⁾ 07.05 , 21.45, 00.00 Все на Матч! Прямой эфир ⁽¹²⁺⁾ 10.05 «Небесная грация» ⁽⁰⁺⁾ 10.25 «Тайны звёзд	11.25 Футбол. FОНВЕТ Кубок России. Обзор ⁽⁶⁺⁾ 12.35 «Лица страны. Диана Миронова» ⁽¹²⁺⁾ 13.00 «Есть тема!» 14.25 «Формула-1» ⁽¹²⁺⁾ 15.30 Смешанные едино- борства. Оне FC ⁽¹⁶⁺⁾	19.25 Хоккей. Фонбет Чемп. КХЛ. «Спартак» (Москва) - СКА ⁽⁰⁺⁾ 21.55 Футбол. Чемп. Ис- пании. «Эспаньол» - «Севилья» ⁽⁰⁺⁾ 00.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ ⁽⁶⁺⁾
---	---	--	---

	06.00 , 08.30, 17.30 Ново- сти на Своём ⁽¹⁶⁺⁾ 06.30 , 17.45 «Прямой эфир» ⁽¹⁶⁺⁾ 07.00 , 17.00 «Актуальное интервью» ⁽¹²⁺⁾ 07.30 , 18.15 «Профессия - Родину защищать» ⁽¹⁶⁺⁾ 07.45 «За здоровье» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.45 «Дзержинского, 102» ⁽¹⁶⁺⁾	09.00 , 09.30, 10.00, 10.30, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 20.00 Ново- сти ⁽¹⁶⁺⁾ 09.05 , 09.35, 10.05, 10.35, 12.05, 13.10, 14.05 «ОТражение» ⁽¹²⁺⁾ 11.00 Х/ф «Остановите По- тапова!» ⁽¹²⁺⁾ 11.30 «Академики» ⁽¹²⁺⁾ 15.10 Х/ф «Пули над Брод-	16.45 «Почитаем!» ⁽¹²⁺⁾ 18.30 «Я не местная» ⁽¹⁶⁺⁾ 20.10 «Календарь» ⁽⁶⁺⁾ 20.40 «Ректорат с Анатоли- ем Торкуновым» ⁽¹²⁺⁾ 21.20 Х/ф «Мефисто» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.35 Х/ф «Чайки» ⁽¹⁶⁺⁾ 00.55 «Пепе Ле Моко» ⁽¹⁶⁺⁾ 02.35 Д/ф «Острова в океане» ⁽¹²⁺⁾
---	---	---	--

СУББОТА26.10

06.00 «Доброе утро» ⁽¹²⁺⁾ 09.00 «Умницы и умники» ⁽¹²⁺⁾ 09.45 «Слово пастыря» ⁽⁰⁺⁾ 10.00 , 12.00, 18.00 Ново- сти ⁽¹⁶⁺⁾ 10.15 К 80-летию со дня рождения Николая Караченцова ⁽¹²⁺⁾	11.05 «ПроУют» ⁽⁰⁺⁾ 12.15 «Поехали!» ⁽¹²⁺⁾ 13.10 «Наше всё» ⁽¹²⁺⁾ 14.00 Т/ф «Юнона». «Авось» ⁽¹⁶⁺⁾ 15.40 «Горячий лёд». Фи- гурное катание. Гран- при России - 2024. Этап I ⁽⁰⁺⁾	16.55 «Кто хочет стать миллионером?» ⁽¹²⁺⁾ 18.25 Х/ф «Родня» ⁽¹²⁺⁾ 19.50 «Эксклюзив» ⁽¹⁶⁺⁾ 21.00 «Время» ⁽¹⁶⁺⁾ 21.35 «Сегодня вечером» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.10 «Чувства Анны» ⁽¹⁸⁺⁾ 01.40 Подкаст. Лаб ⁽¹⁶⁺⁾
---	--	---

05.00 «Утро России» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.00 «Местное время» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.35 «По секрету всему свету» ⁽⁰⁺⁾ 09.00 «Формула еды» ⁽¹²⁺⁾ 09.25 «Пятеро на одного» ⁽⁰⁺⁾ 10.10 «Сто к одному» ⁽⁰⁺⁾	11.00 , 14.00, 17.00, 20.00 Вести ⁽¹⁶⁺⁾ 11.50 «Доктор Мясников» ⁽¹²⁺⁾ 12.55 «Судьба челове- ка» ⁽¹²⁺⁾ 14.30 , 20.50 Вести. Мест-	ное время ⁽¹⁶⁺⁾ 14.50 «Юмор» Евгения Пе- тросяна ⁽¹⁶⁺⁾ 17.50 «Привет, Андрей!» ⁽¹²⁺⁾ 21.00 Х/ф «Чужая жизнь» ⁽¹⁶⁺⁾ 00.40 Х/ф «Рябины гроздь- ялы» ⁽¹⁶⁺⁾
---	--	--

06.30 «Библейский сюжет» ⁽¹²⁺⁾ 07.05 , 02.15 М/фильмы ⁽⁶⁺⁾ 08.30 Х/ф «Римский-Кор- саков» ⁽¹⁶⁺⁾ 10.20 «Мы - грамотеи!» ⁽¹²⁺⁾ 11.00 , 00.10 Х/ф «День Ангела» ⁽¹⁶⁺⁾ 12.15 «Старейшие музы- кальные коллективы России» ⁽¹²⁺⁾ 12.45 «Чёрные дыры.	Белые пятна» ⁽¹²⁺⁾ 13.25 , 01.20 Д/ф «Год цапли» ⁽¹²⁺⁾ 14.20 «Рассказы из рус- ской истории» ⁽¹²⁺⁾ 15.20 Т/ф «Калиф-аист» ⁽¹²⁺⁾ 16.30 «Большие и малень- кие» ⁽¹²⁺⁾ 18.25 «Мы - Малый театр» ⁽¹²⁺⁾ 19.30 Новости культу- ры ⁽¹²⁺⁾	19.45 «Линия жизни» ⁽¹²⁺⁾ 20.40 Х/ф «Вторая жена» ⁽¹⁶⁺⁾ 22.00 «Агора» ⁽¹²⁺⁾ 23.00 Клуб «Шаболовка, 37» ⁽¹²⁺⁾ Зрителей ждет не только качествен- ная и разноплановая музыка, но и живое общение музыкантов с ведущим
---	--	---

07.20 «Смотр» ⁽⁰⁺⁾ 08.00 , 10.00, 16.00 «Сегод- ня» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.20 «Поедем, поедим!» ⁽¹⁶⁺⁾ 09.20 «Едим дома» ⁽⁰⁺⁾ 10.20 «Главная дорога» ⁽¹⁶⁺⁾ 11.00 «Живая еда» ⁽¹²⁺⁾ 12.00 «Квартирный	вопрос» ⁽⁰⁺⁾ 13.00 «Попутчик» ⁽¹⁶⁺⁾ 14.10 «Секрет на милли- он» ⁽¹⁶⁺⁾ 16.20 «ЧП. Расследова- ние» ⁽¹⁶⁺⁾ 17.00 «Своя игра» ⁽⁰⁺⁾ 18.00 «Следствие вели...»	19.00 «Центральное теле- видение» ⁽¹⁶⁺⁾ 20.20 «Ты не поверишь!» ⁽¹⁶⁺⁾ 21.20 «Чудо» ⁽⁶⁺⁾ 23.20 «Международная пи- лорама» ⁽¹⁸⁺⁾ 00.05 «Уроки русского» ⁽¹²⁺⁾
---	---	---

05.00 , 13.45 Т/с «Условный мент - 5» ⁽¹⁶⁺⁾ 09.00 «Страна Советов» ⁽¹⁶⁺⁾ 09.30 «Новая» ⁽¹²⁺⁾ 10.05 Т/с «Условный мент	- 4» ⁽¹⁶⁺⁾ 15.35 Т/с «Кремень» ⁽¹⁶⁺⁾ 19.40 Т/с «Кремень. Освобождение» ⁽¹⁶⁺⁾ 00.00 «Известия. Глав-	ное» ⁽¹⁶⁺⁾ 01.05 «Светская хрони- ка» ⁽¹⁶⁺⁾ 02.10 Т/с «Последний мент» ⁽¹⁶⁺⁾
--	--	--

06.00 , 05.50 «Ералаш» ⁽⁰⁺⁾ 07.00 М/с «Три кота» ⁽⁰⁺⁾ 07.15 Шоу «Уральские пельмени» ⁽¹⁶⁺⁾ 07.30 , 09.00 «Просто кухня» ⁽¹²⁺⁾ 08.30 «Просто завтрак» ⁽¹⁶⁺⁾	10.00 «100 мест, где поесть» ⁽¹⁶⁺⁾ 11.00 «Семейные игры. Битва за Олимп» ⁽¹⁶⁺⁾ 12.35 «Суперниндзя» ⁽¹⁶⁺⁾ 16.55 М/ф «Энканто» ⁽⁶⁺⁾ 18.55 Х/ф «1+1» ⁽¹⁶⁺⁾	21.10 Х/ф «2+1» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.35 Х/ф «Временно бере- менная» ⁽¹⁸⁺⁾ 01.20 Х/ф «Чего хотят муж- чины» ⁽¹⁸⁺⁾ 03.10 Т/с «Маргоша» ⁽¹⁶⁺⁾ 04.45 «6 кадров» ⁽¹⁶⁺⁾
--	---	---

06.30 Т/с «Плохая дочь» ⁽¹⁶⁺⁾ 09.55 «Уютное утро» ⁽¹⁶⁺⁾ 10.25 Т/с «Первый день счастливой жизни» ⁽¹⁶⁺⁾ 14.45 Т/с «Рыбка золо- тая» ⁽¹⁶⁺⁾ 19.00 Т/с «Великолепный	век» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.00 , 06.15 Х/ф «Вторая первая любовь» ⁽¹⁶⁺⁾ 02.40 Д/с «Эффект Матро- ны» ⁽¹⁶⁺⁾ 03.10 Т/с «Колыбель над бездной» ⁽¹⁶⁺⁾	Всё резко меняется, когда Нина чудом из- бегает неминуемой смерти и понима- ет, что больше всего в жизни она хочет родить ребенка
---	---	---

05.00 «Самые шокирую- щие гипотезы» ⁽¹⁶⁺⁾ 07.00 «С бодрым утром!» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.30 , 12.30, 16.30, 19.30 Новости ⁽¹⁶⁺⁾ 09.00 «Минтранс» ⁽¹⁶⁺⁾ 10.00 «Самая полезная программа» ⁽¹⁶⁺⁾	11.00 , 13.00 «Военная тайна» ⁽¹⁶⁺⁾ 15.00 «Совбез» ⁽¹⁶⁺⁾ 17.00 «Документальный спецпроект» ⁽¹⁶⁺⁾ 18.00 «Засекреченные списки» ⁽¹⁶⁺⁾ 19.00 «Добровефире» ⁽¹⁶⁺⁾	20.00 Х/ф «Перевозчик. Наследие» ⁽¹⁶⁺⁾ 21.50 «План побега - 2» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.40 «План побега - 3» ⁽¹⁸⁺⁾ Сможет ли эксперт по безопасности спасти дочь гонконгского миллионера?
--	--	--

07.55 «Морской бой» ⁽⁶⁺⁾ 09.00 , 13.00, 19.00 Ново- сти дня ⁽¹⁶⁺⁾ 09.15 «Второе мнение» ⁽¹²⁺⁾ 09.45 «Родная». «Юта» ⁽¹⁶⁺⁾ 10.15 «Мужики» ⁽¹²⁺⁾ 10.45 «Легенды науки». Ар- тём Микоян ⁽¹²⁺⁾ 11.35 «СССР. Знак каче-	ства» ⁽¹²⁺⁾ 12.30 «Не факт!» ⁽¹²⁺⁾ 13.20 «Специальный ре- портаж» ⁽¹⁶⁺⁾ 13.35 «По горячим следам» ⁽¹⁶⁺⁾ 13.50 «Забытые войны России» ⁽¹⁶⁺⁾ 16.55 Х/ф «Командир кора-	бля» ⁽¹²⁺⁾ 19.25 Х/ф «Иван Бровкин на целине» ⁽¹²⁺⁾ 21.15 «Галерея звёзд». Ю. Белянчикова ⁽¹²⁺⁾ 22.55 Т/с «Каменская» ⁽¹⁶⁺⁾ 02.50 «Свой среди чужих, чужой среди своих» ⁽¹²⁺⁾
---	--	--

07.00 , 10.00, 12.55, 02.55 Новости ⁽¹⁶⁺⁾ 07.05 , 13.00, 16.00, 18.30, 00.00 Все на Матч! ⁽¹²⁺⁾ 10.05 «Команда МАТЧ» ⁽⁰⁺⁾ 10.25 «РецептТура» ⁽⁶⁺⁾ 10.55 Футзал. БЕТСИТИ Су- перлига. «Тюмень» - КПРФ ⁽¹²⁺⁾	13.45 Футбол. МИР Россий- ская премьер-лига. «Динамо» (Махачка- ла) - «Акрон» ⁽⁰⁺⁾ 16.15 Футбол. МИР Россий- ская прем ьер-лига. ЦСКА - «Факел» ⁽⁰⁺⁾ 19.15 Смешанные едино- борства. UFC. С. Нур-	магомедов против Д. Сантоса. Ш. Магоме- дов против А. Петро- сяна ⁽¹⁶⁺⁾ 21.30 Футбол. Чемп. Испа- нии. «Реал» - «Барсе- лона» ⁽⁰⁺⁾ 00.55 Смешанные едино- борства. UFC ⁽¹⁶⁺⁾
--	--	---

06.00 , 18.30 «Я не мест- ная» ⁽¹⁶⁺⁾ 06.30 , 07.15, 08.30 «Акту- альное интервью» ⁽¹²⁺⁾ 07.00 «Знания для жизни» ⁽¹²⁺⁾ 07.45 , 17.00 «За здоро- вье» ⁽¹⁶⁺⁾ 09.00 , 16.05 «Календарь» ⁽⁶⁺⁾ 09.30 «Всё по-взрослому» ⁽¹²⁺⁾ 10.30 , 12.05, 15.00, 19.00	Новости ⁽¹⁶⁺⁾ 10.35 «Острова в океане» ⁽¹²⁺⁾ 12.10 Х/ф «Африканец» ⁽¹²⁺⁾ 13.50 «Почитаем!» ⁽¹²⁺⁾ 14.05 «Большая страна: от- крытие» ⁽¹²⁺⁾ 15.05 Х/ф «Каток и скрип- ка» ⁽¹²⁺⁾ 15.50 «Отчий дом» ⁽¹²⁺⁾ 16.30 «Человек и судьба» ⁽¹²⁺⁾	17.45 «Око государево» ⁽¹⁶⁺⁾ 18.00 «Выводы следствия» ⁽¹⁶⁺⁾ 19.05 «Очень личное» ⁽¹²⁺⁾ 19.45 «Игра в классики» ⁽⁰⁺⁾ 20.25 Х/ф «Тесты для на- стоящих мужчин» ⁽¹⁶⁺⁾ 21.35 Х/ф «Великий» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.30 Х/ф «Овсянки» ⁽¹⁶⁺⁾ 00.45 Х/ф «Путешествие молодого композито- ра» ⁽¹⁶⁺⁾
--	--	---



ВОСКРЕСЕНЬЕ 27.10

7 ПЕРВЫЙ	06.00, 10.00, 12.00, 18.00 Новости (16+)	ки» (12+)	при России - 2024. Этап I (0+)
	06.10, 00.10 Подкаст. Лаб (16+)	09.30 «Мечталлион» (12+)	16.55 «Николай Караченцов. «Я тебя никогда не забуду...» (12+)
1 РОССИЯ-1	06.50 «Играй, гармонь любимая!» (12+)	10.15 «Жизнь своих» (12+)	19.00 «Точь-в-точь» (16+)
	07.35 «Часовой» (12+)	11.05 «Повара на колёсах» (12+)	21.00 «Время» (16+)
К РОССИЯ-К	08.05 «Здоровье» (16+)	12.15 X/ф «Старший сын» (12+)	23.00 «Что? Где? Когда?» (16+)
	09.10 «Непутевые замет-	15.00 «Горячий лёд». Фигурное катание. Гран-	
НТВ	07.20 «В кругу друзей» (12+)	ны» (12+)	17.50 «Песни от всей души» (12+)
	08.00 «Местное время» (16+)	12.30 «Истории большой страны» (12+)	20.00 Вести недели (16+)
5 ПЯТЫЙ	08.35 «Когда все дома» (0+)	13.30 «Фантазёр» (12+)	22.30 «Кремль. Путин» (12+)
	09.25 «Утренняя почта» (12+)	14.30 Вести. Местное время (16+)	23.00 «Воскресный вечер» (16+)
СТС	10.10 «Сто к одному» (0+)	15.00 «Юморина-2024» (16+)	01.40 X/ф «Букет» (12+)
	11.00, 14.00, 17.00 Вести (16+)		
Д	11.30 «Большие перемене-		
СТС	06.30, 02.40 М/фильмы (6+)	12.35 «Невский ковчег. Теория невозможно-	18.40 Д/ф «Замуж за гения. Реальность и фантазии княгини Чегодаевой-Капабланка» (12+)
	07.40 X/ф «Петька в космосе» (16+)	13.05 Д/с «Элементы» с Александром Боровским» (12+)	19.30 Новости культуры (12+)
Д	08.50, 02.00 «Диалоги о животных» (12+)	13.35 X/ф «Дом Островского» (16+)	20.25 80 лет со дня рождения Н. Караченцова (12+)
	09.30 «Острова» (12+)	16.30 «Картина мира» (12+)	21.05 X/ф «Собака на сене» (0+)
Д	10.10, 00.45 X/ф «Счастливый рейс» (0+)	17.15 «Пешком...» (12+)	23.20 Т/ф «Крик» (12+)
	11.25 Д/ф «Дистанция Макеева» (12+)	17.45 «Романтика романса» (12+)	
Д	11.55 «Неизвестные маршруты России» (12+)		
СТС	06.30 «Центральное телевидение» (16+)	11.00 «Чудо техники» (12+)	18.00 «Новые русские сенсации» (16+)
	08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня» (16+)	12.00 «Дачный ответ» (0+)	19.00 «Итоги недели» (16+)
Д	08.20 «У нас выигрывают!» (12+)	13.00 «НашПотребНадзор» (16+)	20.20 «Ты супер!» Финал (6+)
	10.20 «Первая передача» (16+)	14.00 «Однажды...» (16+)	23.40 «Звёзды сошлись» (16+)
Д		15.00 «Своя игра» (0+)	01.15 «Основано на реальных событиях» (16+)
		16.20 «Человек в праве» (16+)	
Д		17.00 «Следствие вели...» (16+)	
Д	05.00 Т/с «Последний мент» (16+)	09.30 Т/с «Настоящий» (16+)	ет о работе специального отдела внедрений МВД
	07.15 Т/с «Настоящий-2» (16+)	18.35 Т/с «Чужой район - 2» (16+)	02.40 X/ф «Без прикрытия» (16+)
Д	09.00 «Фирменный рецепт» (12+)	00.20 Т/с «Лицемеры» (16+)	
		Сериал рассказыва-	
Д	06.00 «Ералаш» (16+)	поест» (16+)	21.00 Т/с «Наследники. Дар крови» (16+)
	07.00 М/с «Отель «У овечек» (0+)	09.00 «Кто круче всех?» (16+)	00.50 X/ф «13» (18+)
Д	07.10, 10.05 Шоу «Уральские пельмени» (16+)	11.05 М/ф «Приключения Пилыи» (6+)	02.30 «Маргоша» (16+)
	07.25 «Просто завтрак» (16+)	12.55 М/ф «Балерина» (12+)	04.45 «6 кадров» (16+)
Д	08.00 «100 мест, где	14.40 X/ф «1+1» (16+)	05.05 Мультифильмы (16+)
		17.00 «Суперниндзя» (16+)	05.50 «Ералаш» (6+)
Д	06.30 Т/с «Вторая первая любовь» (16+)	19.00 Т/с «Великолепный век» (16+)	мой налогожницей
	10.05 «Пять ужинов» (16+)	Проданная в рабство иностранка попадает в гарем османского султана Сулеймана и становится его люби-	23.00 Т/с «Плохая дочь» (16+)
Д	10.20 Т/с «Жена пациента Потапова» (16+)		02.35 Д/с «Эффект Матроны» (16+)
	14.45 X/ф «Седьмое небо» (16+)		03.15 Т/с «Колыбель над бездной» (16+)
Д			
Д	05.00, 23.55 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)	(16+)	(16+)
	07.00 «С бодрим утром!» (16+)	10.30 «Наука и техника» (16+)	16.00 X/ф «Перевозчик. Наследие» (16+)
Д	08.30, 12.30 Новости (16+)	11.30 «Легенды и мифы» (16+)	17.55 X/ф «Апгрейд» (16+)
	09.00 «Самая народная программа» (16+)	13.00 «Неизвестная история» (16+)	20.00 X/ф «Вечные» (16+)
Д	09.30 «Знаете ли вы, что?»	14.00 X/ф «16 кварталов»	23.00 «Итоговая программа» (16+)
Д	05.10 Т/с «Без права на ошибку» (16+)	12.20 Д/с «Война миров» (16+)	портаж. Что русскому смешно...» (16+)
	09.00 Новости недели (16+)	13.10 «Код доступа» (12+)	18.00 «Главное» (16+)
Д	09.25 «Служу России» (12+)	14.00 «Улика из прошлого» (16+)	19.40 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)
	09.55 «Военная приёмка» (12+)	14.50 «Скрытые угрозы» (16+)	22.50 «Сделано в СССР» (12+)
Д	10.40 «Легенды армии» (12+)	15.40 Д/с «Секретные материалы» (16+)	23.00 «Фетисов» (12+)
	11.30 Д/с «Легенды госбезопасности» (16+)	16.30 Д/с «Загадки века» (12+)	23.55 X/ф «Командир корабля» (12+)
Д		17.20 «Специальный ре-	
Д	07.00, 10.00, 12.25, 02.55 Новости (16+)	(16+)	ская премьер-лига. «Зенит» - «Локомотив» (0+)
	07.05, 17.35, 00.45 Все на Матч! Прямой эфир (12+)	12.30 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Локомотив-Кубань» (0+)	21.30 «После футбола» (0+)
Д	10.05 Художественная гимнастика. Альфа-банк Кубок сильнейших. Гала-концерт (6+)	15.05 Смешанные единоборства. UFC. Илия Топурия против Макса Холлоуэя (16+)	22.40 Футбол. Чемпи. Италии. «Фиорентина» - «Рома» (0+)
	11.05 Д/ф «Величайший»	18.30 Футбол. МИР Россий-	01.30 Смешанные единоборства. One FC (16+)
Д			
Д	06.30, 08.30 «Актуальное интервью» (12+)	го врача» (12+)	на...» (12+)
	07.00 «Профессия - Родину защищать» (16+)	11.25 «Моя история» (12+)	16.30 «Свет и тени» (12+)
Д	07.15 «Человек на Своем месте» (12+)	12.05, 15.00, 19.00 Новости (16+)	17.45 «Дзержинского, 102» (16+)
	07.45, 17.00 «За здоровьем» (16+)	12.10, 03.50 X/ф «Мама вышла замуж» (12+)	18.00 «Итоги» на Своем (16+)
Д	09.00, 15.20 «Календарь» (6+)	13.35 «Конструкторы будущего» (12+)	18.30 «Я не местная» (16+)
	09.30 «Всё по-взрослому» (12+)	14.05 «Большая страна» (12+)	19.05 «Клуб главных редакторов» (12+)
Д	10.30 «На приёме у главн-	15.05 «Специальный репортаж» (12+)	19.45 X/ф «Июльский дождь» (12+)
		15.50 «В поисках Пушки-	21.30 X/ф «Счастье» (12+)

Наработка опыта. Нос и лапы спецназначения



Учебно-методический сбор кинологов Северо-Кавказского ордена Жукова округа Росгвардии прошёл в Зеленокумске на базе инженерно-сапёрного полка. Здесь собрались специалисты кинологических подразделений.

На протяжении пяти дней проводились теоретические и практические занятия по специальности. Кинологи продемонстрировали свои знания по методике и технике специальной дрессировки, ведению инженерной разведки отдельных объектов и требованиям безопасности при работе с минно-разыскными собаками. Также был отработан поиск взрывчатых веществ на открытой

местности, в помещениях, транспортных средствах и ручной клади.

«Специалисты показали высокий уровень профессиональной подготовки. Такие мероприятия помогают не только обменяться опытом в обучении и применении собак, но и получить новые знания, необходимые в служебной деятельности», - отметил руководитель сбора начальник кинологической службы управления боевой службы Северо-Кавказского ордена Жукова округа Росгвардии полковник Евгений Катаев.

Фото и информация: пресс-служба Северо-Кавказского округа войск национальной гвардии РФ

А вы знали?

В России для работы в аэропортах разводят шалаек. Это одна из самых молодых пород, хотя работа над ней началась ещё в 1975 году. Но зарегистрировали только в 2018-м и пока только в России. Изначально её выводили для нужд «Аэрофлота» - специально для поиска взрывчатых и запрещённых веществ. Шалайка - гибрид ненецкой оленегонной лайки и шакала, известный также как собака Сулимова. Из-за того, что метисы очень сложно поддавались дрессировке, их скрестили с лайками ещё раз. Псы обладают

выдающимся нюхом и комфортно чувствуют себя в широком температурном диапазоне. Для служебных нужд это просто идеальная собака, потому что компактная, активная, сдержанная и не склонна к проявлению эмоций. Но самое главное, у неё невероятное обоняние благодаря генам шакала. Приобрести её в частные руки пока невозможно. А всего в нашей стране среди служебных собак насчитывается около 50 разных пород.

По материалам из открытых источников

Погода

 **23 октября** ясно, ветер западный 2-3 м/с. Температура ночью +3°...+4°, днём +14°...+15°. Атмосферное давление приближено к норме.

 **24 октября** ясно, ветер в первой половине суток западный 3-4 м/с, во второй – северо-западный-2-5 м/с. Температура ночью +7°...+8°, днём +16°...+17°.

Атмосферное давление практически не изменится.

 **25 октября** преимущественно облачно, ветер западный 2-5 м/с. Температура ночью +9°...+10°, днём +14°...+15°. Атмосферное давление незначительно снизится.

По информации из открытых источников

По делу. Уплатить имущественные налоги необходимо до 2 декабря

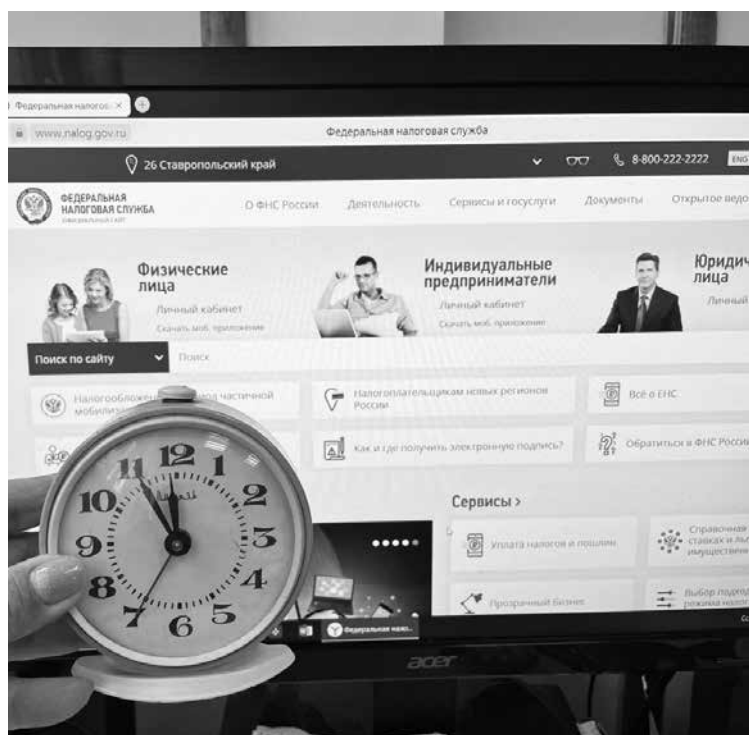
Не позднее 2 декабря 2024 года налогоплательщикам – физическим лицам необходимо уплатить транспортный и земельный налоги, налог на имущество физических лиц, а также НДФЛ, не удержанный налоговыми агентами за 2023-й.

Исполнить налоговые обязательства можно с помощью:

- мобильного приложения «Налоги ФЛ»,
- «Личного кабинета налогоплательщика для ФЛ» на сайте ФНС России nalog.gov.ru,

- Единого портала государственных и муниципальных услуг (ЕПГУ),
- сервиса ФНС «Уплата налогов и пошлин»,
- онлайн-сервисов банков,
- непосредственно в отделениях Почты России.

УФНС России по Ставропольскому краю напоминает о специальной промостранице, размещённой на сайте ФНС России «Налоговое уведомление 2024 года», где содержится актуальная информация о налоговых уведомлениях, направленных физическим лицам в текущем году.



/ФОТО: НАТАЛЬЯ МАСЛЕННИКОВА

**СПК колхозу «Родина»
НА ПОСТОЯННУЮ
РАБОТУ ТРЕБУЕТСЯ
НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА
КАДРОВ.**

Обращаться в отдел кадров по тел.: 6-10-71, 6-10-52 или по адресу: г.Зеленокумск, ул.З.Космодемьянской, 17

/516-5

**КУРЫ-НЕСУШКИ
ВЫСОКОЙ ЯЙЦЕНОСТОСТИ.
Доставка бесплатная.
Курица привита, в оперении.
Тел. 8-906-418-01-88**

Реклама /КР-545-2

**РЕМОНТ И ТО
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
на дому.
Для пенсионеров -
особые условия!
Тел. 8-918-214-94-23
(Дмитрий)**

/543-3

Дошкольное воспитание. Научись сам, передай другому



Работы у всех получились разными. /ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНО АВТОРОМ

Детский сад «Первое Мая» сотрудничает с разными образовательными (и не только) организациями, например, с Центром внешкольной работы, городским краеведческим музеем и другими.

Недавно у нас состоялась интересная и полезная встреча с преподавателем Детской школы искусств №1 г.Зеленокумск Е.А.Мироновой, которая провела творческий мастер-класс для педагогов.

Я как старший воспитатель задалась целью помочь коллегам научиться рисовать простейшие детские картинки и рисунки с помощью интересных, нетрадиционных методов и приёмов, чтобы

они могли в дальнейшем передать свои умения нашим воспитанникам. С Еленой Александровной мы долго обсуждали, чем детям будет интересно заниматься. И так родилась тема «Ёжик в осенних листьях».

К приходу гости были подготовлены листья разных деревьев и разных размеров, цветов, краски, палитра, бумага, кабинет украсили атрибутами осени, собрались педагоги. И начался процесс творчества. Мало сказать, что он был завораживающим и чудесным... Под осеннюю мелодию Елена Александровна показывала и рассказывала, как и что нужно делать, как потом показать это ребятам. Воспитатели внимали каж-

дому слову наставника и творили свою красоту.

В итоге у всех получились необыкновенно красивые, яркие, красочные, по-детски радостные, несущие счастье и солнечный свет работы! И хотя использовали одну и ту же натуру, методы и краски, ёжики у всех на рисунках вышли разными: задумчивыми и весёлыми. Педагоги с ведущей мастер-класса получили много тёплых эмоций от этой встречи, научились новому и интересному и получили заряд бодрости на всю осень. Его мы передадим и нашим воспитанникам на творческих занятиях.

Юлия Иванова, старший воспитатель детского сада «Первое мая» г.Зеленокумск

Администрация Советского муниципального округа Ставропольского края объявляет о проведении открытого конкурса на право заключения концессионного соглашения на создание объекта «Создание зоны отдыха для жителей и гостей г.Зеленокумск» на земельных участках с кадастровыми номерами 26:27:061402:1369, 26:27:061402:142, 26:27:061402:1682 (далее - конкурс).

Конкурсная документация, содержащая полный комплект информации, инструкций и форм, необходимых для подачи заявки на участие в конкурсе, размещена на официальном сайте Российской Федерации для размещения информации о проведении торгов www.torgi.gov.ru и на официальном интернет-портале Советского муниципального округа Ставропольского края <https://asmosk.ru> в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Заявки на участие в конкурсе принимаются администрацией Советского муниципального округа Ставропольского края по адресу: 357910, Ставропольский край, г.Зеленокумск, ул.Мира, 18, каб. 232, тел. 8(86552)6-20-37 до 10:00 час. (время местное) 04.12.2024 г. в рабочие дни с 09:00 до 18:00 (перерыв с 13:00 до 14:00). /548

Администрация Советского муниципального округа Ставропольского края в соответствии со ст. 39.18 Земельного кодекса Российской Федерации извещает о возможном предоставлении в аренду сроком на 20 лет земельного участка из земель населённых пунктов, не имеющего самостоятельного значения, с кадастровым номером 26:27:061902:1648, площадью 949 +/- 11 кв.м, местоположение: Российская Федерация, Ставропольский край, Советский район, город Зеленокумск, улица Р.Люксембург, 68А - для индивидуального жилищного строительства.

Правообладатели смежных земельных участков, заинтересованные в предоставлении вышеуказанного земельного участка для индивидуального жилищного строительства, в течение 30 дней со дня опубликования настоящего извещения вправе подавать заявления о намерении участвовать в аукционе на право заключения договора аренды.

Заявления от правообладателей смежных земельных участков о намерении участвовать в аукционе на право заключения договора аренды принимаются в течение 30 календарных дней с даты публикации извещения по адресу: Ставропольский кр., Советский р-н, г.Зеленокумск, ул.Мира, 18, каб. 219, тел. 8(86552)6-16-65. /547

В редакцию газеты «Панорама нашей жизни» ТРЕБУЕТСЯ КОРРЕСПОНДЕНТ. Обращаться: г.Зеленокумск, ул.Мельничная, 38. Справки по тел.: 8(86552)6-10-46, 6-10-47, 8-918-88-15-086

Учредитель и издатель: ГАУ СК «Издательский дом «Периодика Ставрополья».
Индекс издания: ПР 416.
Периодичность: выходит по вторникам и пятницам.
Тираж: 3648 экз.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Кавказскому федеральному округу. Реестровая запись о регистрации СМИ: ПИ № ТУ 26-00777 от 28 ноября 2023 года.

Главный редактор: Н.А.МАСЛЕННИКОВА
Адрес редакции: 357910, Ставропольский край, Советский муниципальный округ, г.Зеленокумск, ул.Мельничная, 38.

Контакты редакции:
6-10-46 - гл. редактор;
6-10-51 - тех. редактор;
6-10-47 - отд. рекламы;
6-10-34 - журналисты.
Электронная почта: panoramang@yandex.ru

Ответственность за содержание и достоверность сведений в газетных материалах и рекламных объявлениях несут авторы. Их точка зрения не обязательно отражает позицию редакции.

Все газеты края:

