

№ 32 (1249)

9 августа 2023 г.

Издается с 1993 г.

Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ



С. 3

**ГТРК «КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ» СТАЛА ЛАУРЕАТОМ
ФЕСТИВАЛЯ «ГОЛОС ЕВРАЗИИ»**

Диплом лауреата Всероссийского фестиваля национального вещания «Голос Евразии» в номинации «Спецпроект» получила ВГТРК ГТРК «Кабардино-Балкария» за фильм «Завещание» к юбилею Расула ГАМЗАТОВА. Диплом вручили автору - директору ГТРК Людмиле КАЗАНЧЕВОЙ. В фильме стихи Гамзатова читают сотрудники телекомпании. Режиссер фильма - редактор отдела тематического вещания Инна АПШЕВА.



Фото Тамары Ардаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ



Залина ДОХОВА,

обладатель бизнес-премии
«Сенсация года»-2022

С. 6

ДЕТЯМ ВОИНОВ БУДЕТ ОКАЗАНА ВСЕСТОРОННЯЯ ПОДДЕРЖКА

Председатель фонда «Защитники Отечества» Анна ЦИВИЛЕВА в ходе рабочего визита в Кабардино-Балкарию совместно с Главой КБР Казбеком КОКОВЫМ посетила региональный филиал фонда.

Анна Цивилева проверила работу филиала, осмотрела здание, пообщалась с коллективом, социальными координаторами и встретила с семьями ветеранов СВО и представителей общественных организаций. Региональный филиал фонда «Защитники Отечества» в Кабардино-Балкарии, как и по всей стране, начал работу с первого июня 2023-го года. Директор регионального филиала Мурад ДАДОВ проинформировал, что здание площадью 1000 квадратных метров было полностью отремонтировано, созданы комфортные условия. Социальные координаторы прошли предварительное обучение. В Центральном региональном офисе работают пять координаторов, остальные - в муниципалитетах, где для них также созданы рабочие места.

Казбек Кокков отметил, что оформляются и отрабатываются все обращения. Создан реестр организаций, где определены ответственные лица для взаимодействия с филиалом, который работает по принципу «одного окна».

На сегодняшний день уже рассмотрено



почти 400 обращений. Социальные координаторы общаются с каждым военнослужащим и его семьей индивидуально. Для оперативного решения вопросов филиал напрямую взаимодействует со всеми службами, организациями и ведомствами.

В ходе визита обсуждены вопросы реабилитации, межведомственного взаимодействия, юридической помощи, сотрудничества с общественными организациями, речь

шла и о возможности привлечения к работе в фонде демобилизованных участников СВО, а также членов их семей. Анна Цивилева подчеркнула, что для ветеранов надо создавать возможности активного участия в жизни общества. Отдельно остановились на вопросах реабилитации бойцов.

Анна Цивилева поблагодарила команду филиала за проделанную работу. «Благодарю вас за ваш непрестанный труд. Впереди

работы будет еще больше, но все получится, так как есть поддержка и государства, и региональных властей, и общественных организаций», - отметила она.

На встрече также рассказали о региональном проекте «Дети героев». Его представили Министерство по делам молодежи КБР и Корпоративный университет. Анна Цивилева отметила, что филиал станет домом для тех детей, которые приходят сюда с различными проблемами и устремлениями, и подчеркнула важность поддержки, которую республика оказывает семьям участников СВО. Социальные кураторы сопровождают детей, чьи отцы погибли, выполняя свой воинский долг. Ребята задействованы в общественной работе, помогают с получением образования и трудоустройством. Анна Цивилева дала высокую оценку инициативе Кабардино-Балкарии в сопровождении и опеке детей военных.

Гости также ознакомились с молодежным проектом волонтерской поддержки военнослужащих и их семей, в том числе по оказанию психологической поддержки, помощи в быту и проведении досуга. В завершение встречи Казбек Кокков выразил благодарность руководителю фонда за поддержку и содействие в открытии регионального филиала «Защитники Отечества».

Елена АППАЕВА



Соборная мечеть будет воздвигнута в новом микрорайоне Нальчика «Восточный». Она рассчитана на одновременное пребывание 5000 верующих, ее площадь составит 10 000 квадратных метров.

В Нальчике появится мечеть имени Анаса-хаджи Пшихачева

Недавно состоялось знаменательное событие для мусульман Кабардино-Балкарии, для всех жителей нашей республики. В честь начала строительства новой республиканской Соборной мечети имени Анаса-хаджи Пшихачева заложили капсулу с посланием будущим поколениям.

Глава Кабардино-Балкарии Казбек КОКОВ передал Председателю Духовного управления мусульман Кабардино-Балкарской Республики Хазратулиму ДЗАСЕЖЕВУ обращение, которое было подписано 21 мая 1994 года Первым Президентом Кабардино-Балкарской Республики Валерием Мухамедовичем КОКОВЫМ и Председателем ДУМ КБР Шафигом Аюесовичем ПШИХАЧЕВЫМ.

Этот памятный документ посвящен закладке камня первой Соборной мечети в Нальчике в день праздника Курбан-байрам.

«Закладывая этот камень, мы молим Всемогущего Аллаха, что-

бы строительство мечети послужило символом национального и духовного возрождения народов Кабардино-Балкарии», «...пусть слова веры, добра и справедливости, которые прозвучат здесь, несут надежду и свет в души всех верующих», - говорится в тексте обращения.

«Эти слова в полной мере относятся и к сегодняшнему времени, когда духовность и традиции обретают более глубокие смыслы и нуждаются в защите, которая может быть обеспечена только единением нашего общества», - отметил К.В. Кокков.

Наш корр.

ОКТАБРЬСКИЙ ФОРУМ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ В МОСКВЕ

Педагогическое сообщество ожидает грандиозное событие в Год педагога и наставника - Форум классных руководителей. Мероприятие пройдет в Москве с 3 по 7 октября 2023 года. В столице страны, на площадке Форума встретятся 3000 учителей, от Кабардино-Балкарии участие примут 14 педагогов.

Форум проводится Минпросвещением РФ по поручению Президента России Владимира ПУТИНА. «Диалог Регионы» является стратегическим партнером ФОР.

Участников мероприятия ждут насыщенные образовательная, дискуссионная и культурная программы. У всех желающих есть возможность присоединиться к трансляции форума и стать участником в заочном формате: <https://vfr.ru/>.

Учитель МОУ СОШ № 1 с.п. Атажукино Эмма ХАЦУКОВА сказала: «Уверенна, что это площадка, позволит получить новые ощущения важности своей профессии, откроет перспективы к саморазвитию, познакомит с новыми позитивными людьми».

ДОСРОЧНАЯ ПЕНСИЯ МНОГОДЕТНЫМ МАМАМ

Более 480 многодетных мам в КБР досрочно вышли на пенсию в 2023 году.

Согласно законодательству, многодетные мамы имеют право выхода на досрочную пенсию, отмечает пресс-служба Социального фонда РФ по КБР. В этом году в КБР на пенсию вышли 480 многодетных мам, 29 из которых родили пятерых и более детей, 86 - четверых и 366 - троих.

Женщины, родившие троих детей, имеют право выйти на пенсию в 57 лет. Мамы четверых детей - в 56 лет, а если пятеро и более детей, то уже в 50 лет. Отделение Социального фонда России по КБР заблаговременно готовит макеты будущих пенсионных дел. Для получения своих прав и деталей будущей пенсии,

женщинам достаточно заранее обратиться в клиентскую службу регионального ОСФР. Бывают случаи, когда могут потребоваться документы личного хранения. При этом необходимо учитывать, что обязательным условием для назначения досрочной пенсии многодетным мамам является отсутствие в отношении детей факта лишения родительских прав либо отмены усыновления.

Если у мамы право на назначение пенсии возникает в 2023 году, то в данном случае ей потребуется наличие не менее 15 лет страхового стажа, и величины (ИПК) пенсионного коэффициента не менее 25,8.

ЧЕТЫРЕ ШКОЛЫ РЕСПУБЛИКИ В ЧИСЛЕ ЛУЧШИХ

Четыре школы Кабардино-Балкарии вошли в ТОП-500 лучших образовательных учреждений России.

По итогам индивидуального этапа совместного проекта Российского общества «Знание» и Росийского движения детей и молодежи «Движение Первых» «Лига Знаний: школы и колледжи» в топ лучших образовательных учреждений вошли: МКОУ СОШ № 3 с.п. Аргудан Лескенского района, МКОУ СОШ с.п. Хабаз Зольского района, МКОУ «Гимназия № 1» г. Майского, МОУ «СОШ № 3 им. Н.П. Маршенина» с.п. Исламей Баксанского района.

Рейтинг школ и колледжей рассчитывался из соотношения суммы баллов, которые набрали учащиеся на первом этапе к общему числу зарегистрировавшихся участников от данного образовательного учреждения. Школы получат памятные награды от организаторов. Партнер турнира АО «Издательство «Просвещение» подарит электронные формы учебников по семи предметам на выбор каждому образовательному учреждению.

Подготовила Ангела ГУМОВА

В ста пилотных вузах РФ уже в сентябре 2023 года

стартует новый учебный модуль «Обучение служением»

Минобразнауки разослало методические рекомендации по этому курсу. Целью нововведения является усиление «гражданственности, патриотизма, лидерства, традиционных ценностей» у российских студентов. В основе представленной в работе педагогической практики лежит развитие интеллектуального волонтерства социальной направленности в вузах.

По сути «Обучение служением» - это проектная деятельность, основанная на волонтерстве. Но она шире и больше, чем просто бескорыстная помощь бездомным, пожилым или инвалидам. Методика нацелена на принцип «научился сам - обучи других». Студенческая деятельность будет вестись по направлениям устойчивого развития: борьба с нищетой, голодом, улучшение здоровья и благополучия населения, качественное образование и др. По словам авторов проекта, обеспечить это можно только в связке вузов с предпринимателями, некоммерческими организациями. Программа поможет вовлечь молодежь в созидательную повестку развития страны, в решение общественно-значимых задач. «Обучение служением» довольно известная в мире, но новая в России методика, которая с сентября начнет внедряться в ряде вузов. Готовый социальный проект предлагается зачесть как курсовую или выпускную квалификационную работу, а информация об общественных результатах станет приложением к диплому. Первый вебинар-обучение преподавателей вузов по методике «Обучение служением» прошел 2 августа.

Розыгрыш Дерби Кабардино-Балкарии

На Нальчикском ипподроме 6 августа состоялся седьмой скаковой день сезона. Он запомнился тринадцатью скачками, среди которых были разыграны традиционные и именны призы. Общий призовой фонд дня составил пять млн рублей. Спонсорами мероприятия выступили АО «Росипподром», Национальная Ассоциация развития скакового и чистокровного коневодства и ГАП «Ресурс». Большой приз (дистанция 1600 метров) был разыгран для двухлетних жеребцов и кобыл, приз Министерства сельского хозяйства КБР (дистанция 3200 метров) для лошадей четырех лет и старше.

Несмотря на жаркий день, нальчикский ипподром был заполнен любителями скачек. Чтобы зрителям было лучше видно, на ипподроме установили большой телеэкран. На площадке были установлены шатры, точки общепита. Для зрителей также организовали концертную программу. Детям предоставили развлечения на каруселях, работали аниматоры.

Главным событием дня стал розыгрыш Дерби Кабардино-Балкарии, или Большой Нальчикский приз, который составил два млн рублей. На старт вышли лучшие жеребцы и кобылы трех лет чи-

стокровный верховой породы. Представители этой же породы выступили еще в 10 скачках. Пятигорский дербист и победитель Приза Открытия скакового сезона в Нальчике Кабирхан оторвался от своих соперников на финишной прямой и стал первым. Свою скаковую карьеру жеребец начинал в Казахстане, одерживал победы в Нальчике и в Пятигорске. Тренирует коня мастер-тренер Арслангирей ШАВУЕВ, мастер-жокей международного класса Мырзабек КАПУШЕВ.

Следующий скаковой день на Нальчикском ипподроме состоится 23 августа.

Подготовила Ляна БАТЫРОВА

ОН

Эльдар Магометович окончил Нальчикский коммунально-строительный техникум и всю жизнь работал по специальности. Строительство, а лучше сказать – созидание у него в крови. Дом в Бедыке построен и благоустроен его руками. Эльдар Магометович сам из многодетной семьи, старший из восьми братьев и сестер, не удивительно, что он мечтал о большой дружной семье. Глава дома много читает, предпочитает энциклопедии по разным темам, своим примером прививает детям любовь к чтению.

ОНА

Анджела Хизировна родилась и выросла в селении Герменчик Урванского района, окончила Нальчикский технологический техникум Роспотребсоюза, устроилась на работу поваром в столовую Специального Конструкторско-технологического бюро. Там и познакомилась со своим будущим мужем. Постепенно, примерив роль многодетной мамы, Анджела Хизировна посвятила себя воспитанию детей, ведению домашнего быта, созданию благоприятной атмосферы для полноценного развития детей. На протяжении многих лет является председателем школьного родительского комитета. Общительная, дружелюбная, жизнерадостная – она пользуется авторитетом среди родителей школы. Также занимается общественными инициативами в составе женсовета Эльбурского района. Принимает активное участие в общественной жизни села Бедык и всего района. В 2015 году за достойное воспитание пятерых и более детей Анджела Хизировна награждена государственной

СЧАСТЬЕ СВОИМИ РУКАМИ



Эльдар и Анджела АХМАТОВЫ создали интернациональную семью в феврале 1992 года и уже 31 год поддерживают друг друга, воспитывают десятилетних детей, опираясь на те нравственные ценности, которые вынесли из своих семей. Супруги своими силами создали дом в селе Бедык Эльбурского района, где живут с почтением и вниманием к традициям, передающимся от старших поколений. Дети впитывают правила семейного уклада, понимают важность родовых ценностей и имеют зрелые и глубокие взгляды на жизнь.

наградой Кабардино-Балкарской Республики – медалью «Материнская слава». За создание социально ответственной семьи, обеспечение надлежащего уровня заботы о здоровье, образовании, физическом, духовном и нравственном развитии детей представлена к присвоению звания «Мать-героиня».

ДЕТИ

Особое внимание супруги уделяют не только заботе о здоровье детей, занимаются их музыкальным образованием и изучением иностранных языков. Дети посещают спортивные, хореографические и художественные кружки. Дочь Асият участница и призер различных конкурсов и олимпиад,

призер муниципального этапа интеллектуально-правовой игры «Молодежь и закон», стипендиат Кабардино-Балкарского регионального отделения Всероссийской политической партии «Единая Россия». Участвовала в работе Всероссийского молодежного форума «Мед-Лига Наций». Камилла участница и призер различных районных и республиканских конкурсов и олимпиад, победитель республиканского этапа общероссийских соревнований по мини-футболу. Является активным участником молодежного движения «Зеленый дозор», участником Всероссийского слета экологов. Амалия победитель 3-й степени регионального конкурса научно-

исследовательских, методических и творческих работ, занимается научной и волонтерской деятельностью. Является активистом молодежного культурного центра «Алан» в городе Ставрополь. Сын Къуанч призер регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по вопросам избирательного права и избирательного процесса, призер различных конкурсов и олимпиад на школьном, районном, республиканском уровнях. Елизавета занимается национальными танцами, солистка школьного танцевального ансамбля. Согдаина также увлекается национальными танцами. Барисбий, Узеир, Магомет посещают кружок по шахматам. Дети –

постоянные участники конкурсов чтецов на разных уровнях.

ДОМ

Для благополучия и позитивного развития в будущем супруги Ахматовы прививают детям знания о своих корнях, учат продолжать традиции предков, уважать старших. Дети признают родительский авторитет, любят и почитают старших в семье. Отдельное внимание уделяется знанию родных языков, народных песен, традиционных празднований. По мнению супругов, только человек «с корнями» может по-настоящему быть заботливым и ответственным семьянином и гражданином. В воспитании детей родители популяризируют роль старшего поколения как хранителей традиций, ценностей семейного воспитания, дают понимание того, что семейные традиции помогут детям лучше ориентироваться в окружающем мире, у них сложатся предпосылки для вхождения в более широкий социум, что способствует успешному развитию. Имена предков не исчезнут в череде лет и веков, если их будут вспоминать родные, а если потомки не расстанутся со своими лучшими национальными традициями. Родители учат соотносить духовные и материальные ценности, соотносить свои потребности с возможностями. Нравственное здоровье, уважение и забота друг о друге – главные жизненные ориентиры для этой семьи.

Ляна БАТЫРОВА.

Фото из семейного архива



ГТРК «Кабардино-Балкария» стала лауреатом фестиваля «Голос Евразии»

Диплом лауреата Всероссийского фестиваля национального вещания «Голос Евразии» в номинации «Спецпроект» получила ВГТРК ГТРК «Кабардино-Балкария» за фильм «Завещание» к юбилею Расула ГАМЗАТОВА. Диплом вручили автору – директору ГТРК Людмиле КАЗАНЧЕВОЙ. В фильме стихи Гамзатова читают сотрудники телекомпании. Режиссер фильма – редактор отдела тематического вещания Инна АПШЕВА.

Фестиваль проходил в Дагестане три дня и был посвящен столетию со дня рождения Героя Социалистического Труда, народного поэта Дагестанской АССР Расула Гамзатова. Его участниками стали журналисты зарубежных, федеральных и региональных СМИ, этнографы и культурологи из разных регионов России, а также из Белоруссии и Абхазии. Насыщенная программа включала мастер-классы, обмен журналистским опытом и экскурсии по историческим местам Дагестана.

Всероссийский фестиваль национального вещания «Голос Евразии» направлен на сохранение и развитие традиций и обычаев народов России, повышение профессионального уровня его участников, обмен опытом по созданию телевизионных и радиопрограмм на национальных языках. Фестиваль

призван воспитывать любовь к Отечеству через знакомство с самобытной культурой и историей его народов, довести до телезрителей из разных регионов художественное, нравственное и общественное значение исторического, этнографического и культурного разнообразия и перспективы взаимовыгодного сотрудничества регионов в самых разных сферах.

Форум проводится филиалом ВГТРК ГТРК «Дагестан» при поддержке Главы Республики Дагестан, Народного Собрания Республики Дагестан, Правительства Республики Дагестан под патронатом ВГТРК. С каждым годом он расширяет географию и собирает всё больше участников. Крупнейший медиахолдинг – Всероссийская государственная телерадиокомпания вещает на 57 языках и наречиях народов России: такого нет нигде в мире.

На церемонии награждения к журналистам обратился заместитель генерального директора ВГТРК, руководитель регионального департамента Рифат САБИТОВ.

Наталья АЛЕКСЕЕВА

УСПЕХ

Распространенная СМИ информация о том, что некоторые медицинские услуги якобы станут платными с 1 сентября, не соответствует действительности, сообщил помощник министра здравоохранения России Алексей КУЗНЕЦОВ. Все виды медицинской помощи, в том числе экстренная, неотложная, а также плановая, которая оказывается в стационаре или амбулаторно, лекарственное обеспечение в стационарах будут и дальше оказываться бесплатно в рамках программы госгарантий, добавил он. Кузнецов подчеркнул, что изменения в этой части не планируются.

В Минздраве опровергли информацию о том, что некоторые медуслуги станут платными

При этом правила устанавливают исчерпывающий перечень случаев, когда организации, оказывающие медицинскую помощь в рамках программы государственных гарантий или территориальной программы госгарантий, вправе оказывать пациентам платные услуги. По большей части речь идет о случаях, когда та или иная процедура проводится не по назначению врача или жизненным показаниям, а по собственному желанию и инициативе пациента.

А. Кузнецов добавил, что на протяжении нескольких лет программа государственных гарантий постоянно расширяется, в нее включаются новые, современные методы диагностики и лечения. С 2023 года Правительство РФ дополнительно расширило программу государственных гарантий бесплатного оказания медицинской помощи, включив в нее

новые виды высокотехнологичной медицинской помощи.

По словам Кузнецова, медицинские организации при заключении договора на оказание платных медицинских услуг обязаны предоставить пациенту в доступной форме информацию о том, что он может получить соответствующую медицинскую помощь бесплатно в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи и территориальной программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи. Также медицинская организация обязана уведомить пациента о предельных сроках ожидания медицинской помощи при получении ее бесплатно. Это требование закреплено постановлением Правительства РФ, действует с 2012 года и является обязательным.

Результаты испытаний аналога препарата «Золгенсма» обнадеживают

Минздрав РФ считает клинические испытания аналога препарата «Золгенсма», применяемого для лечения спинальной мышечной атрофии (СМА) у детей до двух лет, обнадеживающими. Это препарат компании «Биокад». Сейчас идет первая фаза клинических исследований, набор пациентов.

Biocad – российская биотехнологическая компания, объединяющая научно-исследовательские центры, фармацевтическое и биотехнологическое производство и соответствующие международным стандартам доклинические и клинические исследования. Компания создает препараты для лечения онкологических, аутоиммунных и других социально значимых заболеваний. Ее продуктовый портфель состоит из 61 лекарственного препарата.

Препарат «Золгенсма» попал в Книгу рекордов Гиннесса как самое дорогое лекарство в мире, стоимость одного укола составляет примерно 160 млн. рублей.

Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА

С работой этого ведомства продолжает нас знакомить и.о. организационно-методическим отделением Зарема КАЗИЕВА.

- Специалистами срочного социального обслуживания регулярно ведутся работы по выявлению граждан, оказавшихся в сложной жизненной ситуации. Экстренно оказывается необходимая помощь, оформляем их в стационарные и полустационарные учреждения, в НДПИ и РПНИ. Так же оказываются услуги разового характера, такие как: доставка продуктов, оплата коммунальных услуг, доставка горячих комплексных обедов, сопровождение на прогулку, восстановление утерянных документов, выдача материальной помощи и другие услуги. При отделении срочного социального обслуживания ведется продуктивная работа за счет оказанной благотворительной помощи от граждан «Вещевой фонд» и «Мобильная бригада».

В рамках реализации мероприятий регионального проекта «Старшее поколение» гражданам нашей республики старше 65 лет, проживающих в сельских поселениях Кенже, Хасанья, Белая Речка, Адюх organized услуга мобильной бригады нашего учреждения. Осуществляем бесплатную доставку в медицинские учреждения для прохождения диспансеризации, в том числе дополнительных скринингов.

Ежедневно ведем работу с электронной базой данных по учету подопечных, регулярно вносим информацию на интернет-сайт учреждения о деятельности нашего филиала.

Для предоставления пассажирских перевозок гражданам, состоящим на учете у нас в филиале на льготных условиях, с июня 2013 года функционирует «Социальное такси». Стоимость одной поездки составляет 70 рублей (в любой конец города). Услуги такси предоставляются только в пределах административных границ г.о. Нальчика в неограниченном количестве поездок в месяц. Клиенты очень довольны обслуживанием и регулярно просят передать слова благодарности в адрес водителей «Социального такси». Также с декабря 2016 года службу «Социального такси» предоставляем людям с ограниченными возможностями и маломобильным гражданам. Право на получение данной услуги имеют граждане, проживающие в г.о. Нальчик: инвалиды 1, 2, 3 группы, включая инвалидов-колясочников; дети-инвалиды; маломобильные граждане старше 75 лет,

СОЦИАЛЬНЫЕ РАБОТНИКИ - В ЗОНЕ МИЛОСЕРДИЯ

В прошлом номере («Горянка», № 31, 2023 г.) мы рассказывали о работе ГКУ «Республиканского комплексного Центра социального обслуживания населения» Министрства труда и социальной защиты Кабардино-Балкарской Республики – филиала по городскому округу Нальчик.

люди, утратившие способность к самопередвижению; инвалиды и участники ВОВ. Услуга такси предоставляется заказчикам по предварительным заявкам, не позднее, чем за сутки до срока выполнения заявки. За первое полугодие этого года услугами таксистов воспользовались 24 клиента (76 поездок). График работы «Социального такси»: с 9-00 до 18-00 в рабочие дни.

В целях реабилитации лиц с ограниченными возможностями, профилактики одиночества, улучшения эмоционального настроения и общего самочувствия клиентов филиала, проводим работу по взаимодействию с учреждениями культуры и общественными организациями. Для реализации перечня мероприятий был создан «Диспетчерский центр», где услуги инвалиду по слуху предоставляются бесплатно в случае его обращения в центр лично, либо через законного представителя. Диспетчерский центр размещается в здании учреждения и функционирует круглосуточно. За необходимой информацией инвалид по слуху может обратиться в центр по факсу или электронной почте, отправив текстовое сообщение, в котором сообщает свои данные и конкретное содержание вопроса. Желательно дополнительно указать адрес электронной почты, на который инвалиду по слуху было бы удобнее получить ответ, можно воспользоваться и каналами сотовой связи посредством SMS-сообщения или по видеотелефонной системе связи. Телефон: **8(8662)40-59-03**, номер в WhatsApp: **8-928-722-52-66**, имя в Skype: **КБР Диспетчерский центр для инвалидов по слуху**.

В феврале 2020 года для предоставления дополнительных платных услуг по уходу на дому за гражданами пожилого возраста и инвалидами на базе нашего учреждения была создана «Социальная служба сиделок». Услуги сиделок оказываются получателям социальных услуг, утратившим способность к самообслуживанию в связи

с преклонным возрастом, болезнью, инвалидностью, нуждающихся в постоянном или временном уходе в привычной для них социальной среде, определенные критериями возможности выполнения различных видов деятельности и оценки факторов риска.

При отделении срочного социального обслуживания с января 2022 года функционирует «Горячая линия». Сюда могут обращаться граждане, вышедшие на пенсию по старости, инвалидности, которые остались одни или родственники, осуществлявшие ранее за ними уход, были госпитализированы в связи с заболеванием. Специалисты нашего учреждения придут к ним на помощь и предоставят услуги по доставке продуктов питания и лекарственных препаратов бесплатно. А для граждан, постоянно проживающих на территории Украины или вынужденно покинувших и прибывших на территорию нашей республики, с марта месяца прошлого года тоже открыта «Горячая линия», куда уже обратилось 196 человек.

В рамках реализации ИПРА (индивидуальной программы реабилитации и абилитации) еженедельно на базе нашего учреждения проводятся занятия по социальной реабилитации детей инвалидов. Совместно с волонтером-добровольцем Л. ДЫГОВОЙ проводятся занятия по арт-терапии «Краска жизни». Например, к Международному женскому дню 8 марта, дети подготовили поделки для своих матерей. Также в рамках данной программы, для детей инвалидов еженедельно проводятся занятия по «Окружающему миру» совместно со специалистами Государственной национальной библиотеки КБР им. Т.К. Малыхова. В результате таких занятий у детей развивается мелкая моторика рук, воображение, усидчивость, ребята начинают между собой сближаться, общаться и дружить. Всеми отделением филиала за первое полугодие этого года было обслужено 6125 человек.

С марта прошлого года открыт телеграмм-канал ГКУ «РКЦН» МТСЗ КБР по городскому округу Нальчик. Ссылка на канал: <https://t.me/csonnalchik>. Регулярно работает первый интернет-сайт (www.cson-nalchik@mail.ru), ведется постоянная работа в двух профилях на сайтах www.telegram.ru (<https://t.me/csonnalchik>), www.vkontakte.ru (<https://vk.com/id17147545>-ГКУ «РКЦН») МТ и СР КБР – филиал по городскому округу Нальчик).

Ангела КУДАЕВА

Школьницы из КБР возглавили рейтинг победителей Всероссийского конкурса на лучшее сочинение

Подведены итоги творческого смотра, посвященного описанию своей культуры на русском языке и описанию русской культуры на родном (не русском) языке. Учредителем конкурса выступает Минпросвещения РФ, оператор — Федеральный институт родных языков народов РФ. В номинации «Описание русской культуры на родном языке» первое место заняла ученица школы с.п. Кашхатау Черекского района Самира ЧАТТАЕВА; второе место заняла ученица нальчикской гимназии №29 Мария КАРДАНОВА; ученица гимназии №6 г.о. Прохладный Низана ЗАПТИЕВА стала лауреатом конкурса.

Стоит отметить, что на конкурс поступило более 500 творческих работ из 64 регионов нашей страны. Всероссийский конкурс на лучшее сочинение о своей культуре на русском языке и лучшее описание русской культуры на родном языке направлен на поддержку и развитие познавательного интереса школьников в области изучения русского и родных языков, сохранения ценностей традиционной народной культуры, осознания языковой идентичности посредством самостоятельной творческой работы над созданием художественного текста. Всероссийский конкурс на лучшее сочинение о своей культуре на русском языке и лучшее описание русской культуры на родном языке проводится среди четырех возрастных групп с 4 по 11 классы в два этапа: региональный и федеральный. На федеральный этап принимается по три работы от каждой возрастной группы обучающихся – победителей регионального этапа.

Учитель балкарского языка и литературы кашхатауской школы Лариса КУЛБАНОВА, подготовившая победительницу, поделилась, что гордится своей ученицей. «Конечно, мы рады, что сочинение Самиры Чаттаевой на тему: «Дерево держится корнями, а человек семьей» оказалось среди лучших. Благодаря необычному подходу оно и правда получилось очень самобытным. Задумка была Самиры, а ей

только помогла развить эту мысль и получилось сочинение, достойное победы. Самира ученица пятого класса, умная, целеустремленная, обязательная, учится на «отлично». Мама Самиры принимает активное участие в ее образовании, хочет, чтобы девочка развивалась всесторонне. О конкурсе мы узнали в каникулярное время, но Самира с готовностью отозвалась, не ленилась подойти, чтобы вместе обсудить, отредактировать сочинение. Я работаю с классами, где немало замечательных, творческих, грамотных учеников. В своей практике я стараюсь как можно больше детей задействовать в участии в различных конкурсах. И мы рады, что второе место тоже за нашей республикой».

Ученицы, отмеченные вторым местом и статусом лауреата, также делились в своих сочинениях мыслями по теме «Дерево держится корнями, а человек семьей». Текст писался на родном языке и дублировался на русский. Ученицу 6 класса гимназии №29 Марию Карданову подготовила учитель кабардино-черкесского языка и литературы Марина ЭФЕНДИЕВА. Десятиклассница Низана Заптиева из прохладненской гимназии №6 работала под руководством учителя кабардино-черкесского языка и литературы Светланы МИКИТАЕВОЙ.

Ляна БАТЫРОВА

В Приэльбрусье зафиксирован летний рекорд по количеству подъемов на канатной дороге. Шестого августа система учета кабардино-балкарского горного курорта «Эльбрус» зафиксировала около пяти тысяч уникальных проходов.

ПЯТЬ ТЫСЯЧ ГОСТЕЙ ЗА ОДИН ДЕНЬ

В этот день у подножия самой высокой вершины Европы состоялся финал беговых соревнований Alpindustria Elbrus Race, в том числе любительский забег от генерального партнера гонки – института развития Кавказ.РФ, который управляет курортом.

«За три дня фестиваля мы приняли на курорте только спортсменов больше двух тысяч человек. Не меньше гостей приехали на «Эльбрус» в качестве туристов – друзьями, парами, целыми семьями. Причем, география – вся Россия: от Калининграда до Дальнего Востока. Это говорит о том, что курорт востребован не только в зимний период. Мы планомерно выстраиваем всепогодность, создаем новые активности, что дает возможность развиваться «Эльбрусу» и как горнолыжному комплексу, и как спортивной базе, и как летнему горному курорту», – отметил генеральный директор Кавказ.РФ Андрей ЮМШАНОВ.

«Эльбрус» принимает фестиваль Alpindustria Elbrus Race уже в одиннадцатый раз. В этом году он прошел 4-6 августа и собрал 2100 спортсменов из России, Белоруссии и Казахстана. Участники преодолели семь дистанций общей протяженностью 360 км, в том числе самую большую – трассу вокруг Эльбруса на 135 километров.

Самый массовый забег состоялся во второй день соревнований. Это любительская дистанция от Кавказ.РФ, 6,5 км от Поляны

Азау до станции «Гарабаши» пробежали 346 человек.

«Считаю, что фестиваль прошел прекрасно – организация на высшем уровне. Это подтверждают и сами участники, и зрители. Конечно, за выходные мы приняли рекордное число гостей, судя не только по уникальным проходам, но и по спросу на гостиницы, трансфер, прокаты. И для Кавказ.РФ, и для республики – это большая прибыль. Поэтому убежден, что такие спортивные праздники влияют и на турпоток, и, соответственно, на доход лучше, чем что-либо, и развивают «Эльбрус» как высокогорную базу и точку притяжения спортсменов не только в зимний, но и в летний период», – отметил заместитель генерального директора Кавказ.РФ, президент Федерации горнолыжного спорта и сноуборда Кабардино-Балкарии Хиса БЕККАЕВ.

Также Хиса Беккаев рассказал, что уже в октябре «Эльбрус» готовится принимать ежегодные тренировки горнолыжников и сноубордистов на леднике. Ориентировочно в феврале 2024 года состоится чемпионат России по горным лыжам. А на будущий спортивный сезон запланированы соревнования региональных и сборных команд страны по зимним видам спорта, альпинистские мероприятия.

Наш корр.



Кулина АСАНОВА: Музыка - я люблю все жанры, все течения, лики этого чуда

Заслуженный деятель искусств КБР Кулина АСАНОВА очень нестандартный человек. У нее есть немало песен, которые с годами набирают только популярность и давно перешагнули границы нашей республики. Мама замечательной нашей коллеги по журналистскому цеху Мадины и уже трижды бабушка, Кулина продолжает развиваться и творить. Десять лет назад, ближе к пятидесяти годам, она научилась водить, а сейчас осваивает монтаж видео... для чего? Да просто интересно. Послушаем ее монолог. Это монолог человека, который знает боль потерь, горечь поражений, но и радость успеха и вкус настоящего счастья.

БЕЗ КЛАССИКИ НИ ДНЯ

Люблю народные песни: и русские, и балкарские, и кабардинские, и испанские – все! Народная песня проходит экзамен, испытание веками. Моя мама пела все время народные песни. Ее любовь к русскому романсу – в моей крови. Но в то же время слушаю все: классику, джаз, симфонию, оперы. И когда по разным обстоятельствам два-три дня без музыки, становится дискомфортно. БАХ, МОЦАРТ, ЧАЙКОВСКИЙ, ГЛИНКА, ШОСТАКОВИЧ и многие другие – у каждого из них есть отдельные произведения, мои любимые, близкие, родные. Ах, музыка – я люблю все жанры, все течения, лики этого чуда. Даже когда смотрю фильмы, отмечаю музыку. Когда вышел мультфильм «Маугли», всем интересен был сюжет, а меня потрясла музыка Губайдулиной. Музыка создает атмосферу фильма. Например, «Реквием по мечте». Разве там роль композитора меньше, чем сценариста и режиссера? Но порою музыка разрушает фильм, если неправильно подобрана. Посмотрите фильм «Все тот же Мюнхгаузен» с Янковским, там каждое слово, движение персонажей в такт музыке. И кто скажет, что в успехе фильма нет львиной доли музыки?

СТРАННОЕ ДЕЛО: НИКОГДА НЕ ЧУВСТВУЮ ВОЗРАСТ

Когда меня спрашивают, почему работаю на пенсии или другие вопросы задают, связанные с возрастом, я даже немного теряюсь. Странное дело: никогда не чувствую возраст. Потому что я все еще живу в режиме творчества. А в творчестве возраста нет. Пока творишь, ты вечно молодая! Вот так я избрала хитрый способ оставаться вечно молодой. Но это не кокетство, а истина: творчество держит в форме.

КОГДА БЫЛА СЧАСТЛИВА

Я счастлива всю жизнь, мне нравится жить. Но... у балкарцев не принято, чтобы

женщина говорила о супруге, но я скажу. Я была особенно счастлива все десять лет нашей супружеской жизни с художником Владимиром БАККУЕВЫМ. Мне было интересно с ним, я любила на него смотреть, просто молча пить чай вместе – уже было счастье. Мне также было интересно его творчество и он сам как творческая личность. Володя крайне редко писал картины на заказ. Он работал для души. И, кстати, спас около сорока картин Валеры КУРДАНОВА. Он говорил, что Курданов – балкарский ПИРОСМАНИ. Их мастерские были друг против друга. Однажды пришел человек из Александровки и сказал, что видел хлев, где дыры в стенах заделаны работами Курданова на фанере. Володя поехал немедленно и был потрясен. Часть работ пропали, а то, что можно было спасти, он привез в свою мастерскую. Он ходил в Мемориал жертвам политических репрессий балкарского народа, но переговоры ничем не завершились. Потом передал все картины абсолютно бескорыстно коллекционеру Даниялу ХАДЖИЕВУ. Одну работу обещал журналисту Ахузат МИШАЕВОЙ, и я уже после смерти Володи выполнила его волю. Мне до сих пор тяжело о нем говорить. Не могу привыкнуть, что его больше нет. Да, он в душе, но глаза по-прежнему ищут его.

САМОЕ ГЛАВНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ

Я пересматриваю шкалу достижений. То, что казалось успехом вчера, сегодня кажется просто очередным событием жизни. Не вершины, не успех, а просто жизнь. Да, я член Союза журналистов России и Союза композиторов, многие мои передачи остались в Фонде республиканского телевидения. Были песни, которые поет весь Кавказ. Но это же просто жизнь!

Но все равно, есть моменты, которые я выделяю, например, в 2020 году я вступила в Союз композиторов России. Очень



этим горжусь, долго шла к этому. Никогда не сомневалась в выборе профессии, всегда хотела только петь, всегда желала быть в мире музыки. Помню, когда училась в Верхнебалкарской школе, приехала комиссия отбирать претендентов в Нальчикский интернат для музыкально одаренных детей. Выбрали троих, среди них была и я. Быстро убедила мать и отца, а вот директор, наш дальний родственник, пытался меня отговорить. И я сказала: «Отдайте сейчас же мои документы. Я здесь учиться не буду». Это было в четвертом классе! Вот такая была, стояла на своем, не уступала. Вернулась в село через три года, когда там открылась музыкальная школа. Ее возглавила Галина Александровна АТАБИЕВА. Она сделала очень многое для музыкального развития детей Верхней Балкарии. Именно она повезла меня в музыкальное училище в Нальчике и радовалась не меньше меня, когда я поступила.

О ПЕСНЯХ И ВЫЖИВАНИИ

Песни... что может быть лучше песен? Моя мама Халимат прекрасно пела. Весь репертуар Лидии РУСЛАНОВОЙ перепевала. Наряду с балкарскими, русскими народными песнями любила и казаские. Она их выучила в годы высылки в Азию. Мама была красивая танцевала. Однажды в Казахстане собралась молодежь, и в круг вышли танцевать чеченцы и моя мама: на спор, кто кого перетанцует. Моя тетя Рахима была гармонисткой. И вот целый час танцевала пара, чеченец выдохся, а моя мама нет. Чтобы спасти честь парня, тетя сказала: «Гармонь устала и гармонистка тоже» и перестала играть. Мама ушла из жизни в сорок девять лет, инсульт. А нас семеро детей в семье. Когда не стало мамы, младший брат еще учился в школе, отцу было трудно. Я это понимала, и сама себя содержала. В годы учебы в музыкальном

ЮБИЛЕЙ

училище работала в музыкальной школе в Верхней Балкарии. Директор школы Галина Александровна Атабиева договорилась с директором училища Мусой Хабаловичем ХАСАНОВЫМ, и я уезжала из Нальчика домой в пятницу, отработавшая в селе субботу и понедельник и приезжала обратно на учебу. А когда училась в институте, днем занималась музыкой, а ночами вязала. Сестры продавали связанные мной вещи, и на эти деньги я жила, плюс стипендия.

УМЕЮ ДРУЖИТЬ

Я умею дружить и любить. Всех моих родных люблю бесконечно. И когда они уходят, это такая боль. Я проводила в последний путь двух моих братьев.

Что касается дружбы, немало людей, с которыми я сумела сохранить дружеские отношения в течении всей моей жизни. Не предаю.

Мне нравится, когда людям рядом со мной хорошо. Люблю радовать людей, видеть, как они улыбаются. Никогда не делюсь плохим настроением, потому что оно имеет свойство поглощать, убивать все хорошее. Надо озвучивать, усиливать радость, больше замечая его, акцентируя на нем. Опять же, я вспомнила мою маму, певунью и плясунью, она так любила вокруг себя создавать пространство радости, а ведь это поколение, пережившее депортацию и войну. Каждый день дарован Богом и нам надо быть благодарными и счастливыми. Не ныть.

РОСЛА НА ЛОНЕ ПРИРОДЫ

Земля так многое дает. Я помню колхозный сад, где мы, счастливые дети, собирали травы, фрукты, еще целыми днями проводили у реки Чайнашки, то купаясь, то играясь. Отец говорил, что до строительства ГЭС во времена его детства туда приплывал лосось на нерест, но, увы, гидроэлектростанция разрушила баланс в природе. Целые дни в лоне природы – это столько сил дарит на всю жизнь. Меня вдохновляет природа. Природа и поэзия. Однажды за короткое время я написала двенадцать песен на стихи Танзили ЗУМАКУЛОВОЙ. Двенадцать песен друг за другом! Это было чудо. Для меня поэзия Танзили – источник вдохновения. Если у меня рождается мелодия, звоню ей и пою по телефону. Ее мнение очень важно для меня. Многие мои песни не спеты. Потому что нужна аранжировка, оркестровка, а это финансы, потом сейчас песни под танцевальные ритмы. А я беру глубокие тексты. Да, народ поет мои песни, но это не более десяти процентов от написанного мной. Ничего, надеюсь, настанет время и для других моих песен!

Марзият БАЙСИЕВА.

Фото из личного архива К. Асановой

«ЧИТАЮЩИЙ АВГУСТ» В НАЛЬЧИКЕ

3 августа в Государственной национальной библиотеке КБР им. Т.К. Мальбахова в рамках фестивального движения «Книжные маяки России» состоялось комплексное мероприятие под названием «Читающий август».

На встрече присутствовали сотрудники библиотеки, активисты клубов, функционирующих при ГНБ, представители общественности и СМИ.

Мероприятие провел директор библиотеки, доктор филологических наук, профессор, заслуженный деятель науки КБР, заслуженный работник культуры КБР Анатолий ЕМУЗОВ.

Как отметил А.Г. Емусов, «Фестиваль книжные маяки России» – это интеллектуальный праздник для читающих россиян и русскоязычных пользователей интернета. Это уникальная, масштабная и социально-значимая некоммерческая инициатива, призванная объединить библиотекарей, издателей, писателей, управлен-

цев и читателей для достижения стратегической цели: создать условия, чтобы 80 процентов россиян читали в среднем не менее 12 книг в год!

Цель проекта «Читающий август» – популяризация чтения, книжной культуры, русского языка и литературы, укрепление традиционных духовно-нравственных ценностей, развитие библиотек, приобщение молодежи к книжной культуре.

К данному мероприятию приурочена акция «Подари библиотеке книгу», инициированная Анатолием Гузеровичем. В соответствии с этой акцией он передал в дар ГНБ 500 экземпляров произведений классиков отечественной и зарубеж-

ной литературы, свои научные труды, включая докторскую и кандидатскую диссертации, монографические исследования, статьи, «Англо-кабардино-русский фразеологический словарь» и научно-методические разработки, посвященные сравнительно-сопоставительному исследованию фразеологии кабардино-черкесского, русского и английского языков, а также свои мемуары и публицистические статьи. Указанные материалы представлены на книжно-иллюстративной выставке «Читающий август».

Идея акции состоит в том, чтобы открыть доступ к книгам более широкому кругу читателей. Общеизвестно, что чем больше

читателей пользуются той или иной книгой, тем она ценнее и тем больше она приносит пользы людям, обществу и государству. Так, например, количество читателей ГНБ в настоящее время, составляет более 72 000 человек и все они имеют доступ к фонду библиотеки, который составляет около 2 млн. единиц хранения.

Приглашенные гости рассказали о своем творчестве, о планах на будущее, и тоже дарили библиотеке свои книги.

Заместитель директора ГНБ по науке, заслуженный работник культуры КБР, Александра Сергеевна АРЗАНУНЦ от имени коллектива библиотеки выразила благодарность Анатолию Гузеровичу за большой, ценный книжный подарок, сделанный им родной библиотеке.

Мадина БЕКОВА

В мероприятии приняли участие и выступили известные в республике государственные деятели, писатели, поэты и журналисты: Борис ЗУМАКУЛОВ, полномочный по правам человека в КБР, доктор исторических наук, профессор, заслуженный деятель науки КБР, заслуженный деятель науки Карачаево-Черкесской Республики; Светлана МОТТАЕВА, народный писатель КБР, заслуженный работник культуры КБР, Член Союза писателей и Союза журналистов России; Зарина КАНУКОВА, поэтесса, драматург, журналист, главный редактор газеты «Горянка», член Союза писателей России; Владимир КУДАЕВ, член Союза писателей России и Союза журналистов России, лауреат Государственной премии КБР, заслуженный журналист КБР, кандидат исторических наук; Игорь ТЕРЕХОВ, прозаик, кинодраматург, поэт, журналист.



ВАЖНО ПОНИМАТЬ СВОЮ МИССИЮ

Молодой предприниматель Залина ДОХОВА – пример того, как можно построить успешный бизнес с нуля. Обладатель бизнес-премии «Сенсация года»-2022 создает и продвигает бренды, обучает людей основам ведения бизнеса, выступает на крупных конференциях не только в республике, но и в разных городах России. В июне Залина организовала масштабное мероприятие: бизнес-форум Ехро-2023, на котором выступили успешные предприниматели республики.

математики и физики. Оба диплома с отличием.

МОЕ ДЕЛО

- Уже с первого курса начала заниматься бизнесом. Тогда я открыла свой первый салон красоты под названием «Zali» в Краснодаре, который сразу стал приносить доход. Благодаря успеху через полтора года открыла второй салон красоты уже в центре города Краснодар. Вернувшись в Нальчик, я решила начать все с чистого листа, так как в нашем городе было достаточно салонов красоты. Благодаря успешным проектам, я уже неплохо разбираюсь в бизнес-процессах: систематизации, автоматизации бизнеса, найма помощников, которые разбираются в разных сферах – smm специалистов, администраторов, занимающихся систематизацией бизнеса. В Нальчике в районе Александровка в 2019 году открыла детский центр. На тот момент здесь не было ни одного детского центра и родителям приходилось возить детей в другие районы города. Центр имел успех и приносил большую радость жителям района. К сожалению, коронавирус внес свои коррективы, центр пришлось закрыть. На данный момент у меня крупный бизнес-проект по продажам на маркетплейсах, где я продвигаю два бренда женской одежды A&Z и Folt. Для меня очень важно качество моей продукции. Хочу, чтобы, приобретая вещь, человек получал удовольствие начиная от

упаковки, заканчивая высоким качеством исполнения. Вот что приносит мне радость и дает силы работать еще. Работаю с несколькими производствами, одно из них находится в Турции, два – в Киргизии и одно – в России. Все это не состоялось бы без моего бизнес-партнера Астемира НЫРОВА – сооснователя холдинга BN Group. Хочу выразить ему огромную благодарность за то, что поверил в меня и инвестировал деньги в мой проект. Кроме этого, он помог мне своим опытом, знаниями и поддержкой.

ПО СТОПАМ РОДНЫХ

- В детстве я проводила очень много времени с бабушкой и дедушкой. Гид Галиевич КАЛУКОВ – мой дедушка, заслуженный работник народного образования КБР, автор многочисленных научных статей и нескольких учебников, прекрасно разбираюсь в маркетинге, менеджменте в управлении. Воспитанная таким дедушкой, переняв его умения, знания и опыт, я должна была стать успешной. Обучаюсь продажам, построению бизнеса и многому другому в любой сфере, когда хочу узнать, как это сделать правильно. Интересы у меня связаны с обучением не случайно. Моя мама Зайрана – учитель дополнительного образования по математике, с детства мой идейный вдохновитель. Без ее вклада в мое воспитание и образование я бы не состоялась как личность. Очень благодарна мужу, считаю,

что его поддержка стала основополагающей в достижении моего успеха. Каждый раз, когда начинала проект, он верил в меня, помогал максимально и физически, и финансово, всегда морально поддерживал. Мне очень хотелось обучать людей, поэтому я решила передавать свои знания по продажам, начала вести групповые занятия. Считаю, особенно это важно женщинам, поскольку работать можно удаленно. Кроме этого, люблю организовывать масштабные мероприятия. На прошедшем Ехро-2023 было много положительных отзывов, хотелось бы чаще проводить подобные мероприятия, объединить крупных предпринимателей, наладить общение с начинающими предпринимателями, чтобы молодые ребята могли задать вопросы, получить опыт и знания из первых рук.

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

- Увлеченный у меня немного, потому что бизнес занимает много времени, а еще у меня маленький ребенок. Старшая выделяет время на пробежку и тренировки в зале. В данный момент я работаю над написанием своей книги о том, как достичь успеха в бизнесе, в частности на маркетплейсах, где передаю свои знания в разных сферах бизнеса. В планах у меня еще больше развивать свои бренды, расширять ассортимент, сотрудничать с еще более крупными производствами, в идеале – открыть собственное производство. Я мечтаю, чтобы большинство контрактных производств было в нашей стране, а еще лучше в нашей республике. И, конечно же, обучить еще больше людей, помочь освоить востребованную профессию, чтобы они были независимы и могли зарабатывать в любых условиях. Это моя мечта и большая миссия.

Лиана ШОРДАНОВА.

Фото Тамары Ардавовой

«ПРОХЛАДНЕНСКИЕ КАНИКУЛЫ» - ПРАЗДНИК, КОТОРЫЙ ЖДУТ

Традиционный праздник молодежи «Прохладненские каникулы» проводится по инициативе администрации города Прохладного с августа 2009 года. Для креативной молодежи второго по величине города Кабардино-Балкарии он успел стать своеобразным брендом. Это одно из самых ожидаемых событий года для молодых людей. Каждый раз организаторы придумывают что-то новое, необычное, по-хорошему удивляя и восхищая молодежь.

В первую субботу августа 2023 года «Прохладненские каникулы» состоялись в пятнадцатый раз. Праздник получился ярким, зрелищным, масштабным и насыщенным эмоционально. Вся территория городского парка, где он проводился, превратилась в этот день в огромную познавательную игровую площадку. Звучала музыка, работали аттракционы, многочисленные мастер-классы, в том числе, по аквагриму, рисованию картинкам песком, раскрашиванию гипсовых фигурок, декору гипсовых изделий мхом. Как всегда свои эксклюзивные изделия представили горожанам мастера и рукодельники Прохладного. Малыши с увлечением рисовали мелом на асфальте, демонстрируя знания безопасности дорожного движения. Много любителей искусства привлек ансамбль национального танца «Амир» городского дома культуры, организовавший мастер-класс по казачьим танцам. Коллектив образован около шести лет назад, но уже стал лауреатом не только всероссийских, но и международных конкурсов. Недавно он представлял Кабардино-Балкарию в Турции.

Эффектно прошли показательные выступления спортсменов отделения художественной гимнастики и группы фитнес-джампинга. Фитнес-джампинг – это популярный вид аэробных тренировок, позволяющий не только привести тело в хорошую физическую форму, но и поднять настроение. Занятия проводятся на специальных шестиугольных батутах диаметром 120–130 сантиметров, дополненных опорной стойкой, подходят для людей любого возраста, а по эффективности приравниваются к бегу. Спортивная молодежь подключилась к «Веселым эстафетам», к конкурсу «ГТО – будь первым». И в летней библиотеке было многолюдно и интересно. Сотрудники городской библиотеки им. В. Маяковского организовали для молодежи литературную площадку «Читающий город». Девушки и юноши смогли почитать популярные книги, поучаствовать в литературной лотерее «Классики и современники» и в квиз-игре «Эрудит». Победители конкурсов на знание классических произведений получили сладкие призы. Волнующе и приподнято про-



шла акция «ЗА наших» в поддержку специальной военной операции. На глазах у зрителей волонтеры города плели маскировочные сети, которые в ближайшее время будут переданы нашим бойцам в СВО. Во время изготовления сетей проводился поэтический марафон «ЗА Россию! Вместе мы – сила!». Читатели и сотрудники городской библиотеки, а также жители города, местные поэты читали стихи о России, родине, патриотизме, специальной военной операции. Символично звучали стихотворения Э. АСАДОВА «Россия начиналась не с меча!» и Т. АХИНЬКОВ «О, если бы Земля умела говорить», выразительно продекламированные Динарой ДИКИНОВОЙ и Татьяной САЗОНОВОЙ. Великолепно представила зрителям героическую думу Кондратия

РЫЛЕЕВА «Иван Сусанин» библиотекарь Наталья ГОЛОВАНОВА. Проникновенно исполнил стихотворение Максима ФАДЕЕВА «Журавли» самый юный участник марафона Матвей ФИЛИМОНОВ. Актер народного театра Александр САВЧЕНКО с чувством прочитал стихотворение Сергея ЕСЕНИНА «Гой ты, Русь моя родная!». Творчество Александра ТВАРДОВСКОГО красиво представили публике студентка КБГУ Зарина АРХАНГЕЛСКИЙ и активные читатели библиотеки Галина БЫКОВА и Тарас ДРЕМАНОВИЧ. Авторские стихи о специальной военной операции прочитали Андрей ГИМЕЛЬФАРБ, Ольга СТУПЕНЬКОВА, Екатерина БЫЧ, Лариса АНТЫШЕВА и Ника СОЛОДКАЯ. Следует отметить, что стихи поэтов были сотканы из самых глубоких чувств, потому что у некоторых

из них близкие люди в настоящий момент находятся в зоне СВО.

Самым ярким и масштабным эпизодом праздника стали красивая и стильная концертно-игровая программа «Музыкальные краски лета» и вечерний молодежный концерт «В ритмах лета» с участием звезд эстрады КБР, в том числе заслуженного артиста Кабардино-Балкарской Республики Азамата ЦАВКИЛОВА, исполняющего свои песни в стиле поп и шансон.

На главную сцену парка молодежи приветствовал глава местной администрации Прохладный Вячеслав АРХАНГЕЛСКИЙ. Он отметил, что праздник «Прохладненские каникулы» посвящен тем, от кого зависит будущее нашей страны. «Именно вы – молодые – завтра возьмете на себя всю ответственность за нашу малую родину, ее дальнейшее развитие, за судьбу старшего поколения. Не останавливайтесь на достигнутом, всегда идите вперед!», – призвал девушек и юношей Вячеслав Николаевич.

В программу желанного праздника были включены любимые тинейджерами фестивали красок и пенная вечеринка. А завершились «Прохладненские каникулы» флешмобом «Будь заметным! Засветись!», который проводился с использованием световозвращающих элементов. Праздник удался, и тридцатипятиградусная жара не стала препятствием для его проведения.

Ольга СТУПЕНЬКОВА,
г. Прохладный

ПОНЕДЕЛЬНИК, 14 августа

1 КАНАЛ	
05.00	«Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00	Новости
09.20	«Антифейк» (16+)
10.00	«Жить здорово!» (16+)
10.50, 12.15, 15.15, 16.50, 18.30	Информационный канал (16+)
16.00	«Мужское/Женское» (16+)
18.00	Вечерние новости
19.55	Д/ф «Штирлиц навсегда». Рожденные легенды (12+)
21.00	«Время»
22.00	Т/с «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ» (16+)
23.15	«Большая игра» (16+)
00.15, 01.00, 01.40, 02.20, 03.05, 03.40, 04.15	Подкаст. Лаб (16+)
РОССИЯ 1	
05.00	«Утро России»
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41	МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО»
09.00-09.30	МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.)
09.30-09.55	МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. «УТРО РОССИИ. КАБАДИНО-БАЛКАРИЯ» (каб.яз.) (12+)
09.55	«О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00	Вести
11.30, 17.30	«60 минут». Ток-шоу (12+)
14.30-14.55, 21.05-21.20	МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР
14.55	Т/с «ГОДУНОВ» (16+)
16.30	«Сто лиц эпохи». Светлана Богатырева (12+)
17.00-17.30	«Забвению не подлежит». Ветеран Великой Отечественной войны Максим Ожерд (12+)
21.20	Т/с «СПАСКАЯ» (16+)
23.25	«Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
02.05	Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+)
03.45	Т/с «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+)
ТВЦ	
06.00	«Настроение»
08.15	Т/с «НЕСЛУЧАЙНАЯ ВСТРЕЧА» (16+)
10.30, 04.40	Д/ф «Александр Лазарев и Светлана Немолова. Испытание верностью» (16+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00	События
11.50	Т/с «СТАЖЕРЫ» (16+)
13.40, 05.25	«Мой герой» (12+)
14.45	Город новостей
15.00, 03.10	Т/с «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» (16+)
16.55	«Фактор БЕЗ опасности» (16+)
17.35, 00.30	«Петровка, 38» (16+)
18.05	Т/с «ГЕНИЙ» (16+)
22.40	«Хватит слухов!» (16+)
23.05	«Знак качества» (16+)

00.45	Д/ф «Тайная комната. Эммануэль Макрон» (16+)
01.25	Д/ф «90-е. Жены миллионеров» (16+)
02.05	Д/ф «Герои и жертвы холодной войны» (12+)
02.45	«Осторожно, мошенники!» (16+)
НТВ	
04.50	Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
06.30	«Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35	«Сегодня»
08.25, 10.35	Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+)
13.25	«Чрезвычайное происшествие»
14.00	«Место встречи»
16.45	Т/с «ЗИМОРДОК» (16+)
20.00, 00.00	Т/с «ПОЛИЦЕЙСКОЕ БРАТСТВО» (16+)
00.45	Д/с «Авторитеты» (16+)
01.30	Т/с «БРАТАНЫ» (16+)
03.00	Т/с «ДИКИЙ» (16+)
ЗВЕЗДА	
05.00	Х/ф «КЛАССНЫЕ ИГРЫ» (16+)
07.00	«Сегодня утром» (12+)
09.00, 17.00	Новости дня (16+)
09.15, 21.00	«Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
11.00, 01.10	Т/с «ДУМА О КОВПАКЕ» (16+)
13.00	Торжественное открытие Международного военно-технического форума «АРМИЯ-2023»
13.25, 15.05, 17.15	Т/с «КОГДА РАСТАЯЛ СНЕГ» (16+)
15.00	Военные новости (16+)
18.00	«Вторая мировая. Пламя и сталь».
18.00	«Противотанковые САУ» (16+)
18.50	«Специальный репортаж» (16+)
19.00	Новости дня (16+)
19.55	«По горячим следам» (16+)
20.10	«Загадки века с Сергеем Медведевым» (12+)
22.45	«Между тем» с Натальей Метлиной (12+)
23.15	Х/ф «ЕДИНСТВЕННАЯ...» (16+)
02.45	Х/ф «И ТЫ УВИДИШЬ НЕБО» (16+)
03.55	Т/с «КОГДА РАСТАЯЛ СНЕГ» (16+)
РЕН	
05.00	«Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00	«С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00	«Новости» (16+)
09.00	«Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)
11.00	«Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)
12.00, 16.00, 19.00	Информационная программа 112 (16+)

13.00	«Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)
14.00	«Невероятно интересные истории» (16+)
15.00	«Засекреченные списки» (16+)
17.00, 04.00	«Тайны Чапмана» (16+)
18.00	«Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00	Х/ф «БЕЗБАШЕННЫЕ» (16+)
22.00	«Водить по-русски» (16+)
23.30	«Документальный спецпроект» (16+)
00.30	Х/ф «АССА» (18+)
03.10	«Самые шокирующие гипотезы» (16+)
МАТЧ ТВ	
06.00	«Вы это видели» (12+)
07.00, 09.30, 12.55, 21.30	Новости
07.05, 16.25, 19.00, 21.35, 00.30	Все на Матч!
09.35, 12.35	Специальный репортаж (12+)
10.55	«Лучшие из лучших» (12+)
10.55, 00.00	География спорта (12+)
11.25	Футбол. МИР. Российская премьер-лига. Обзор тура (6+)
13.00	«Есть тема!»
14.25	Регби. «Красный Яр» (Красноярск) - «Металлург» (Новокузнецк). PARI. Кубок России. 1/4 финала. Прямая трансляция
16.55	Футбол. «Алания» (Владикавказ) - «Торпедо» (Москва). МЕЛБЕТ. Первая лига. Прямая трансляция
19.15	Футбол. «Пари НН» (Нижний Новгород) - «Ахмат» (Грозный). МИР. Российская премьер-лига. Прямая трансляция
22.30	Дартс. Профессиональная лига. Турнир «Вечерняя Москва». Прямая трансляция
00.55	Футбол. «Палмейрас» - «Крузейро». Чемпионат Бразилии
02.55	Футбол. «Бразантино» - «Васко да Гама». Чемпионат Бразилии. Прямая трансляция
05.30	«Здоровый образ» (12+)
ОТР	
ПРОГРАММА 1 КБР	
06.00	«Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10	«Наполним музыку сердца» (12+)
06.50	«Золотые звезды Кабардино-Балкарии». Герой Советского Союза В. Михайленко (12+)
07.00	«Новости. Утро. 1КБР» (16+)
07.10	«Земля и люди» (12+)
07.30	«Быстрее, выше и сильнее». Всероссийская олимпиада школьников по ОБЖ-2023 (12+)
08.00	«Новости. Утро. 1КБР» (16+)
08.10	«Это надо знать». Медицинский вестник (12+)

08.45	«Смотри на мир глазами молодых». Литературно-музыкальная композиция (12+)
09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 19.00	Новости
09.05, 09.35	ОТРАЖЕНИЕ-1
10.10, 11.35, 22.30	Т/с «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ» (16+)
11.05	«Календарь» (12+)
12.30	Д/ф «Книжные аллеи. Адреса и строки». Петербург Гоголя (12+)
13.10, 14.05	ОТРАЖЕНИЕ-2
15.10	Х/ф «ЛУЧ НА ПОВоротЕ» (16+)
16.40	«За дело!» (12+)
ПРОГРАММА 1 КБР	
17.00	«Новости 1КБР» (16+)
17.10	2023-й - ГОД ПЕДАГОГА И НАСТАВНИКА. «Педагог, наставник, мастер». Заслуженная артистка КБР Ольга Нестеренко (12+)
17.55	«Путевые заметки». Царское село (12+)
18.05	«День семьи, любви и верности», г. Майский. Передача третья (12+)
18.45	«Новости 1КБР» (16+)
19.20	ОТРАЖЕНИЕ-3
21.00	Х/ф «ПОКЛОННИК» (16+)
00.20	Д/ф «Сахаров просит слова» (12+)
01.10	ОТРАЖЕНИЕ. Главное (12+)
04.10	«Сделано с умом». Иван Сеченов. Отец русской физиологии (12+)
04.35	«Большая страна» (12+)
05.30	Д/ф «Пешком в историю». «Модник и царь» (12+)
СКАНАЛ	
05.00, 09.00, 13.00, 17.00	«Известия» (16+)
05.30, 09.30	Т/с «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА» (16+)
08.55	«Знание-сила» (0+)
09.45, 13.30	Т/с «ОПЕРАЦИЯ ГОРГОНА» (16+)
14.00	Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4» (16+)
17.30, 02.00	Т/с «СЛЕД» (16+)
21.25	Т/с «СВОИ-4» (16+)
03.20	Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» (16+)
РОССИЯ К	
06.30	«Пешком...»
07.05	«Театральная летопись. Олег Табаков»
07.35, 18.45, 02.15	Д/с «Предки наших предков»
08.15	«Жизнь и судьба»
08.35	Д/с «Открытое письмо»
08.50	Х/ф «РАННЕЕ, РАННЕЕ УТРО...» (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30	Новости культуры
10.15	Х/ф «ГЛЯДИ ВЕСЕЛЕЙ» (16+)
11.25	Сказки из глины и дерева
11.35	Д/ф «Божья милостью певец. Зураб Соткилава»

12.45	Моя любовь - Россия!
13.15	Линия жизни
14.10	Х/ф «ПАСПОРТ» (16+)
15.50, 23.50	Цвет времени
16.05	Д/ф «Буба»
17.15, 00.55	20 лет Национальному филармоническому оркестру России под управлением Владимира Спивакова. П.И. Чайковский. Избранные произведения
19.45	«Библейский сюжет»
20.15	Искусственный отбор
20.55	«Спокойной ночи, малыши!»
21.15	Спектакль «Проснись и пой!»
22.55	Д/ф «Елена Образцова. Жизнь как коррида»
00.10	Х/ф «СТРАЖА» (16+)
МНР 24	
ПРОГРАММА 1 КБР	
06.00	«Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10	«Сценам кыргызца» («Рожденная для сцены»). Заслуженный деятель искусств КБР Тамара Балдарова (каб.яз.) (12+)
06.55	«Путевые заметки» Шадхурей (12+)
07.00	«Новости. Утро. 1КБР» (16+)
07.10	«Жырла, кыбузум!» («Пой, гармонь»). Музыкальная программа (балк.яз.) (12+)
07.50	«Призлыбрусь» Ретроспектива (12+)
08.00	«Новости. Утро. 1КБР» (16+)
08.10	«Время и личность». К 80-летию заслуженного врача РФ Бориса Байчурова (12+)
08.40	«Шыргыгулар мгузыл». Юмористическая программа (каб.яз.) (12+)
ПРОГРАММА 1КБР	
17.00	«Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10	«Наиз и пиз» («Мамина радость»). Передача для родителей (каб.яз.) (12+)
17.40	«Знать и не забыть» (12+)
18.15	«Хэт ухууну?» («Кто ты?»). Налжан Охова (каб.яз.) (12+)
18.30	«Сабийлики дунисы» («Планета детства») (балк.яз.) (12+)
19.00	«Новости» (т/к «Мир-24») (16+)
19.30	«Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
19.45	«Жашауну бетлери» («Грани») (балк.яз.) (12+)
20.15	«Уэрэдр Фэпель мыкыуэдыдж» (Песня останея с человеком). Памяти Жансорат Жакумуховой (каб.яз.) (12+)
20.55	«Дети и родители» (12+)
21.40	«Новости 1КБР». Информационная программа (16+)

ВТОРНИК, 15 августа

1 КАНАЛ	
05.00	«Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00	Новости
09.20	«Антифейк» (16+)
10.00	«Жить здорово!» (16+)
10.50, 12.15, 15.15, 16.50, 18.30	Информационный канал (16+)
16.00	«Мужское/Женское» (16+)
18.00	Вечерние новости
19.55	«Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00	«Время»
22.00	Т/с «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ» (16+)
23.15	«Большая игра» (16+)
00.15, 01.00, 01.40, 02.20, 03.05, 03.40, 04.15	Подкаст. Лаб (16+)
РОССИЯ 1	
05.00	«Утро России»
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41	МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО»
09.00-09.30	МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.)
09.30	МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. «УТРО РОССИИ. КАБАДИНО-БАЛКАРИЯ» (балк. яз.) (12+)
09.55	«О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00	Вести
11.30, 17.30	«60 минут». Ток-шоу (12+)
14.30-14.55, 21.05-21.20	МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР
14.55	Т/с «ГОДУНОВ» (16+)
16.30-17.30	«Родословная». Село Алтуд. Фильм третий (12+)
21.20	Т/с «СПАСКАЯ» (16+)
23.25	«Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
02.05	Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+)
03.45	Т/с «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+)
ТВЦ	
06.00	«Настроение»
08.15	Т/с «НЕСЛУЧАЙНАЯ ВСТРЕЧА» (16+)
10.30	Д/ф «Татьяна Васильева. Я сразу наповал» (16+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00	События
11.50	Т/с «СТАЖЕРЫ» (16+)
13.40, 05.20	«Мой герой» (12+)
15.00, 03.15	Т/с «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» (16+)
15.55	Хроники московского быта (12+)
18.05	Т/с «ГЕНИЙ» (16+)
22.35	«Хватит слухов!» (16+)
23.05	Д/ф «Страшно красивый» (16+)
00.45	Д/ф «Петровка, 38» (16+)
01.30	Д/ф «Дикие деньги» (16+)
01.30	Д/ф «Из-под полы. Тайная империя дефицита» (16+)

02.10	Д/ф «Герои и жертвы холодной войны» (12+)
02.50	«Осторожно, мошенники!» (16+)
04.45	Д/ф «Олег Табаков. У меня все получилось...» (16+)
НТВ	
04.40	Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
06.30	«Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35	«Сегодня»
08.25, 10.35	Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+)
13.25	«Чрезвычайное происшествие»
14.00	«Место встречи»
16.45	Т/с «ЗИМОРДОК» (16+)
20.00, 00.00	Т/с «ПОЛИЦЕЙСКОЕ БРАТСТВО» (16+)
00.45	Д/с «Авторитеты» (16+)
01.40	Т/с «БРАТАНЫ» (16+)
ЗВЕЗДА	
05.20	Т/с «КОГДА РАСТАЯЛ СНЕГ» (16+)
07.00	«Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00	Новости дня (16+)
09.15, 21.00	«Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
11.00, 01.05	Т/с «ДУМА О КОВПАКЕ» (16+)
13.25, 15.05, 17.15	Т/с «КОГДА РАСТАЯЛ СНЕГ» (16+)
15.00	Военные новости (16+)
18.00	«Вторая мировая. Пламя и сталь».
18.00	«Противотанковые САУ» (16+)
18.50	«Специальный репортаж» (16+)
19.00	Новости дня (16+)
19.55	«По горячим следам» (16+)
20.10	«Улика из прошлого» (16+)
22.45	«Между тем» с Натальей Метлиной (12+)
23.15	Х/ф «ПОД КАМЕННЫМ НЕБОМ» (16+)
02.40	Д/ф «Владимир Крючков. Последний предатель» (12+)
03.25	Д/ф «Бой за берет» (12+)
03.55	Т/с «КОГДА РАСТАЯЛ СНЕГ» (16+)
РЕН	
05.00	«Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00	«С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00	«Новости» (16+)
09.00	«Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)
11.00	«СОВБЕЗ» (16+)
11.00	«Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)
12.00	Информационная программа 112 (16+)
13.00	«Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)

14.00	«Невероятно интересные истории» (16+)
15.00	«Засекреченные списки» (16+)
16.00	Информационная программа 112 (16+)
17.00, 03.20	«Тайны Чапмана» (16+)
18.00	«Самые шокирующие гипотезы» (16+)
19.00	Информационная программа 112 (16+)
20.00	Х/ф «БОСКО КОРБЫ» (18+)
22.15	«Водить по-русски» (16+)
23.30	«Знаете ли вы, что?» (16+)
00.30	Х/ф «ИНДИАНА ДЖОНС. В ПОИСКАХ УТРАЧЕННОГО КОВЧЕГА» (16+)
02.30	«Самые шокирующие гипотезы» (16+)
МАТЧ ТВ	
06.00	«Кто кого?» (12+)
06.30	«Наши иностранцы» (12+)
07.00, 09.30, 14.55, 18.10, 21.30	Новости
07.05	Все на Матч!
09.35	Специальный репортаж (12+)
10.55	«Лучшие из лучших» (12+)
10.55, 00.00	География спорта (12+)
11.25	Футбол. Чемпионат мира. Женщины. 1/2 финала. Прямая трансляция из Новой Зеландии
13.00	«Есть тема!»
14.25	«Кто кого?» (12+)
15.00	География спорта (12+)
15.30	Х/ф «ВИРАЖ» (16+)

1 КАНАЛ	
05.00 «Доброе утро»	09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «Антифейк» (16+)	10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50, 12.15, 15.15, 16.50, 18.30 Информационный канал (16+)	16.00 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости	19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время»	22.00 Т/с «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ» (16+)
23.15 «Большая игра» (16+)	00.15, 01.00, 01.40, 02.20, 03.05, 03.40, 04.15 Подкаст. Лаб (16+)
РОССИЯ 1	
05.00 «Утро России»	07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО»
09.00-09.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.)	09.30-09.55 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. «УТРО РОССИИ. КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ» (каб.яз.) (12+)
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)	11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)	14.30-14.55, 21.05-21.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР
14.55 Т/с «ГОДУНОВ» (16+)	16.30 «Добрая среда». Благотворительная акция в поддержку детей с ОВЗ (6+)
16.55-17.30 «Портрет в интерьере». Актер театра и кино, певец Джамал Теунов (12+)	21.20 Т/с «СПАСКАЯ» (16+)
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)	02.05 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+)
03.55 Т/с «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+)	
ТВЦ	
06.00 «Настроение»	08.20 Т/с «НЕСЛУЧАЙНАЯ ВСТРЕЧА» (16+)
10.35, 04.45 Д/ф «Андрей Миронов. Клянусь, моя песня не спета» (16+)	11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События
11.50 Т/с «СТАЖЕРЫ» (16+)	13.40, 05.20 «Мой герой» (12+)
14.45 Город новостей	15.00, 03.15 Т/с «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» (16+)
16.55 Хроники московского быта (12+)	18.05 Т/с «ГЕНИЙ» (16+)
22.35 «Хватит слухов!» (16+)	23.05 Прощание (16+)
00.30 «Петровка, 38» (16+)	00.45 Д/ф «90-е. Прощай, страна!» (16+)

01.25 «Знак качества» (16+)	02.10 Д/с «Герои и жертвы холодной войны» (12+)
02.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)	
НТВ	
04.50 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)	06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня»	08.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+)
13.25 «Чрезвычайное происшествие»	14.00 «Место встречи»
16.45 Т/с «ЗИМОРДОК» (16+)	20.00, 00.00 Т/с «ПОЛИЦИЙСКОЕ БРАТСТВО» (16+)
00.45 Д/с «Авторытеты» (16+)	01.35 Т/с «БРАТАНЫ» (16+)
ЗВЕЗДА	
05.20 Т/с «КОГДА РАСТАЯЛ СНЕГ» (16+)	07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)	09.15, 21.00 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
11.00, 00.55 Т/с «ДУМА О КОВПАКЕ» (16+)	12.50, 18.50 «Специальный репортаж» (16+)
13.25, 15.05, 17.15 Т/с «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ» (16+)	15.00 Военные новости (16+)
18.00 «Вторая мировая. Пламя и сталь». «Минь» (16+)	19.00 Новости дня (16+)
19.55 «По горячим следам» (16+)	20.10 Д/с «Секретные материалы» (16+)
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной (12+)	23.15 Х/ф «СЫН ЗА ОТЦА...» (16+)
02.15 Х/ф «ПОД КАМЕННЫМ НЕБОМ» (16+)	03.50 Т/с «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ» (16+)
РЕП	
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)	06.00 «С Бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)	09.00, 15.00 «Засекреченные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)	12.00, 16.00 Информационная программа 112 (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
17.00, 03.20 «Тайны Чапман» (16+)	

СРЕДА, 16 августа	
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)	19.00 Информационная программа 112 (16+)
20.00 Х/ф «G.I. JOE. БРОСОК КОБРЫ-2» (18+)	22.05 «Смотреть всем!» (16+)
23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)	00.30 Х/ф «ИНДИАНА ДЖОНС И ХРАМ СУДЬБЫ» (16+)
02.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)	
МАТЧ ТВ	
06.00 «Кто кого?» (12+)	06.30 «Голосная неделя. РФ» (6+)
07.00, 09.30, 12.50, 18.10 Новости	07.05, 17.15, 20.20, 00.25 Все на Матч!
09.35, 12.30 Специальный репортаж (12+)	09.55, 01.25 «Лучшие из лучших» (12+)
10.55 Смешанные единоборства. М. Гасанов - С. Абдурахманов. АСА. Трансляция из Москвы (16+)	12.55 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. 1/2 финала. Прямая трансляция из Австралии
14.55 Хоккей. «Номад» (Казахстан) - «Сокол» (Россия). PARI. Евроазиатский Кубок Дружбы. Прямая трансляция из Белоруссии	18.15 Футбол. «Манчестер Сити» (Англия) - «Интер» Лига чемпионов. Финал. Трансляция из Турции (6+)
21.15 Футбол. «Манчестер Сити» (Англия) - «Севилья» (Испания). Суперкубок УЕФА. Прямая трансляция из Греции	02.55 Новости (0+)
03.00 Дартс. Профессиональная лига. Турнир «Вечерняя Москва» (0+)	04.00 Регби. «Стрела» (Казань) - «Слава» (Москва). PARI. Кубок России. 1/4 финала (12+)
ОТР	
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)	06.10 «Кавер-шоу». Музыкальная программа (12+)
06.50 «Золотые звезды Кабардино-Балкарии». Герой Советского Союза М. Рогачев (12+)	07.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
07.10 «Преданный искусству». Директор ДШИ с. Заюково Арсен Жилев (12+)	07.45 «Тайм-аут». Спортивная программа (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)	08.10 «Шаг в будущее» (12+)
08.30 «Окрыленные мечтой» (12+)	

09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 19.00 Новости	09.05, 09.35 ОТРАЖЕНИЕ-1
10.10, 11.35, 22.30 Т/с «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ» (16+)	11.05 «Календарь» (12+)
12.30 «Человек и судьба» (12+)	13.10, 14.05 ОТРАЖЕНИЕ-2
15.10 Х/ф «ЧУЖИЕ ПИСЬМА» (16+)	16.40 «За дело!» (12+)
ПРОГРАММА 1 КБР	17.00 «Новости 1КБР» (16+)
17.10 К 150-летию со дня рождения С. Рахманинова. «Служение муз не терпит суеты...» (12+)	17.50 «Добрый доктор» (12+)
18.35 «Актуальная тема» (16+)	18.45 «Новости 1КБР» (16+)
19.20 ОТРАЖЕНИЕ-3	21.00 Х/ф «ДОРОГАЯ ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА» (16+)
00.20 Д/ф «Холодная война и кино» (12+)	01.10 ОТРАЖЕНИЕ. Главное (12+)
04.10 «Сделано с умом». Петр Уфимцев. Создатель стелс-технологии самолета-невидимки (12+)	04.35 «Большая страна» (12+)
05.30 Д/ф «Пешком в историю». «Модник и царь» (12+)	
СТРАНАЛ	
05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)	05.45, 09.30 Т/с «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА» (16+)
10.00, 13.30 Т/с «СНАЙПЕР-2. ТУНГУС» (16+)	14.00 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4» (16+)
17.30, 02.00 Т/с «СЛЕД» (16+)	21.25, 00.30 Т/с «СВОИ-4» (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)	03.15 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» (16+)
РОССИЯ К	
06.30 «Пешком...»	07.05 «Театральная летопись. Олег Табаков»
07.35, 18.45, 02.15 Д/с «Предки наших предков»	08.15 «Жизнь и судьба»
08.35 Д/с «Открытое письмо»	08.50 Х/ф «РАННЕЕ, РАННЕЕ УТРО...» (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры	10.15 Х/ф «ГЛЯДИ ВЕСЕЛЕЙ» (16+)
11.25 Сказки из глины и дерева	11.35, 23.15 Д/ф «Неразрешимые противоречия Марио Ланца»
12.45 «Рассказы из русской истории»	14.05 Д/с «Коллекция»
14.35 Х/ф «ЦЫГАН» (16+)	16.00 Цвет времени

16.15 Д/ф «Александр Вампилов»	17.15 20 лет Национальному филармоническому оркестру России под управлением Владимира Спивакова. Произведения В.А. Моцарта и Г. Канчели
18.15, 01.50 Д/с «Запечатленное время»	19.45 «Библейский сюжет»
20.15 Искусственный отбор	20.55 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 Спектакль «Счастливец-Несчастливцев»	00.10 Х/ф «СТРАЖА» (16+)
00.55 20 лет Национальному филармоническому оркестру России под управлением Владимира Спивакова. Произведения В.А. Моцарта и Г. Канчели	
МИР 24	
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)	06.10 «Тайм-аут». Спортивный вестник (12+)
06.30 «Парламентский час» (12+)	07.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
07.10 «Къафакъуэз» («Танцоры») (каб. яз.) (12+)	07.50 «Усыгыз» («Поэзия») (каб. яз.) (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)	08.10 «Жюрекен жюрекге» («От сердца к сердцу»). Музыкальная программа (балк.яз.) (12+)
08.55 «Разговор по душам с Александром Ярошенко». Профессор, доктор медицинских наук, академик РАЕН Борис Хацуков (12+)	
ПРОГРАММА 1КБР	
17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)	17.10 «Къзылунум телажы» («Служение будущему»). Педагог Зарема Елюева (каб.яз.) (12+)
17.50 «Это надо знать». Медицинский вестник. Профилактика кори (12+)	18.20 «Жыр салам». Музыкальная программа (балк.яз.) (12+)
19.00 «Новости» (т/к «Мир-24») (16+)	19.30, 21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
19.45 «Гъаъжъ гъуэмылз» («Традиционная культура адыгов») (каб.яз.) (12+)	20.15 «Уста» («Мастер»). Изольда Тетугева. (балк.яз.) (12+)
20.50 «Лица спорта». Президент Федерации ММА КБР Залим Пшуклов (12+)	21.30 «Актуальная тема» (16+)

1 КАНАЛ	
05.00 «Доброе утро»	09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «Антифейк» (16+)	10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50, 12.15, 15.15, 16.50, 18.30 Информационный канал (16+)	16.00 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости	19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время»	22.00 Т/с «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ» (16+)
23.15 «Большая игра» (16+)	00.15, 01.00, 01.40, 02.20, 03.05, 03.40, 04.15 Подкаст. Лаб (16+)
РОССИЯ 1	
05.00 «Утро России»	07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО»
09.00-09.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.)	09.30-09.55 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. «УТРО РОССИИ. КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ» (балк.яз.) (12+)
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)	11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)	14.30-14.55, 21.05-21.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР
14.55 Т/с «ГОДУНОВ» (16+)	16.30 «Дочки-матери». Ирина Крымова (12+)
17.00-17.30 Б. Нушич. «Доктор философии» Спектакль Балкарского госдрамтеатра им. К. Кулиева в постановке режиссера Романа Добогова. Часть 2-я (12+)	21.20 Т/с «СПАСКАЯ» (16+)
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)	02.05 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+)
03.55 Т/с «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+)	
ТВЦ	
06.00 «Настроение»	08.25 Т/с «НЕСЛУЧАЙНАЯ ВСТРЕЧА» (16+)
10.35 Д/ф «Олег Табаков. У меня все получилось...» (16+)	11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События
11.50 Т/с «СТАЖЕРЫ» (16+)	13.40, 05.20 «Мой герой» (12+)
14.45 Город новостей	15.00, 03.10 Т/с «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» (16+)
16.55 Хроники московского быта (12+)	18.05 Т/с «ГЕНИЙ» (16+)
22.35 «Хватит слухов!» (16+)	23.05 Д/ф «Актерские драмы. В шкурке маньяка» (16+)

00.30, 02.55 «Петровка, 38» (16+)	00.45 Д/ф «Власть без любви» (16+)
01.30 Прощание (16+)	02.10 Д/с «Герои и жертвы холодной войны» (12+)
04.40 Д/с «Татьяна Васильева. Я сражаюсь наповал» (16+)	
НТВ	
04.50 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)	06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня»	08.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+)
13.25 «Чрезвычайное происшествие»	14.00 «Место встречи»
16.45 Т/с «ЗИМОРДОК» (16+)	20.00, 00.00 Т/с «ПОЛИЦИЙСКОЕ БРАТСТВО» (16+)
00.45 Д/с «Авторытеты» (16+)	01.30 Т/с «БРАТАНЫ» (16+)
02.45 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+)	
ЗВЕЗДА	
05.20 Т/с «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ» (16+)	07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00 Новости дня (16+)	09.15, 21.00 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
11.00, 00.55 Т/с «ДУМА О КОВПАКЕ» (16+)	12.40 «По горячим следам» (16+)
13.25, 15.05 Т/с «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ» (16+)	15.00 Военные новости (16+)
15.35, 17.15 Х/ф «БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ» (16+)	17.00 Новости дня (16+)
18.00 «Вторая мировая. Пламя и сталь». «Торпедносцы» (16+)	18.50 «Специальный репортаж» (16+)
19.00 Новости дня (16+)	19.55 «По горячим следам» (16+)
20.10 «Код доступа» (12+)	22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной (12+)
23.15 Х/ф «СЛЕДЫ НА СНЕГУ» (16+)	02.10 Х/ф «ОТ БУГА ДО ВИСЛЫ» (16+)
03.40 Д/с «Москва фронту» (16+)	04.50 Т/с «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ» (16+)
РЕП	
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)	06.00 «С Бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)	09.00 «Засекреченные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)	12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+)

ЧЕТВЕРГ, 17 августа	
13.00, 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Неизвестная история» (16+)	17.00, 03.30 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)	20.00 Х/ф «ИНДИАНА ДЖОНС И КОРОЛЕВСТВО ХРУСТАЛЬНОГО ЧЕРЕПА» (16+)
22.25 «Смотреть всем!» (16+)	00.30 Х/ф «ИНДИАНА ДЖОНС И ПОСЛЕДНИЙ КРЕСТОВЫЙ ПОХОД» (12+)
02.45 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)	
МАТЧ ТВ	
06.00 «Кто кого?» (12+)	06.30 География спорта (12+)
07.00, 09.30, 12.50 Новости	07.05, 18.10, 23.30 Все на Матч!
09.35, 12.30 Специальный репортаж (12+)	09.55, 01.25 «Лучшие из лучших» (12+)
10.25 Футбол. «Манчестер Сити» (Англия) - «Севилья» (Испания). Суперкубок УЕФА. Трансляция из Греции (6+)	12.55 «Есть тема!»
14.25 Легкая атлетика. «Королевы российского спорта». Прямая трансляция из Екатеринбурга	18.40 Хоккей. «Неман» (Белоруссия) - «Сокол» (Россия). PARI. Евроазиатский Кубок Дружбы. Прямая трансляция из Белоруссии
21.00 Смешанные единоборства. АСА Young Eagles. Прямая трансляция из Грозного	00.25 «Вы это видели!» (12+)
02.55 Новости (0+)	03.00 Дартс. Профессиональная лига. Турнир «Вечерняя Москва» (0+)
04.00 Регби. «Локомотив-Пенза» - «ВВА-Подмосковье» (Монино). PARI. Кубок России. 1/4 финала (12+)	
ОТР	
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)	06.10 «Актуальная тема» (16+)
06.20 К 150-летию со дня рождения С. Рахманинова. «Служение муз не терпит суеты...» (12+)	07.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
07.10 «Ракурс». Колледж дизайна КБГУ (12+)	07.40 «Позиция» (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)	08.10 «Добрый доктор» (12+)
08.55 В. Сутеев. «Разные колесы» (6+)	09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 19.00 Новости
09.05, 09.35 ОТРАЖЕНИЕ-1	

10.10, 11.35, 22.30 Т/с «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ» (16+)	11.05 «Календарь» (12+)
12.30 «Свет и тени» (16+)	13.10, 14.05 ОТРАЖЕНИЕ-2
15.10 Х/ф «ДОРОГАЯ ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА» (16+)	16.40 «За дело!» (12+)
ПРОГРАММА 1 КБР	17.00 «Новости 1КБР» (16+)
17.10 «При государеве стремени» (12+)	17.35 «ДНК. Доктор, нужна консультация» (12+)
18.05 «Модный сезон». Тележурнал (12+)	18.35 «Служба «02» сообщает...» (16+)
18.45 «Новости 1КБР» (16+)	19.20 ОТРАЖЕНИЕ-3
21.00 Х/ф «Ч/Б» (16+)	00.20 Д/ф «Холодная война и кино» (12+)
01.10 ОТРАЖЕНИЕ. Главное (12+)	04.10 «Сделано с умом». Александр Прохоров и Николай Басов. Создатели лазера (12+)
04.35 «Большая страна» (12+)	05.30 Д/ф «Пешком в историю». «Модник и царь» (12+)
СТРАНАЛ	
05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)	05.30, 09.30 Т/с «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА» (16+)
09.45, 13.30 Т/с «СНАЙПЕР. ОФИЦЕР СМЕРШ» (16+)	14.00 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4» (16+)
17.30, 02.00 Т/с «СЛЕД» (16+)	21.25, 00.30 Т/с «СВОИ-4» (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)	03.15 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» (16+)
РОССИЯ К	
06.30 «Пешком...»	07.05 «Театральная летопись. Олег Табаков»
07.35, 18.45, 02.15 Д/с «Предки наших предков»	08.15 «Жизнь и судьба»
08.35 Д/с «Открытое письмо»	08.55 Х/ф «КАПИТАН СОВРИ-ГОЛО-БАЙ» (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры	10.15 Х/ф «ПРИМИТЕ ВЫЗОВ, СИНЬОРЫ!» (16+)
11.25 Сказки из глины и дерева	11.35, 22.55 Д/ф «Скучная жизнь Марио Дель Монако»
12.45 «Рассказы из русской истории»	13.50 Д/с «Первые в мире»
14.05 Д/с «Коллекция»	14.35 Х/ф «ЦЫГАН» (16+)
16.00 Д/с «Забывшее ремесло»	

16.15 Эпизоды	17.15 20 лет Национальному филармоническому оркестру России под управлением Владимира Спивакова. П.И. Чайковский. Симфония №6 «Патетическая»
18.10, 01.50 Д/с «Запечатленное время»	19.45 «Библейский сюжет»
20.15 Искусственный отбор	20.55 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 Спектакль «Юбилей ювелира»	23.50 Цвет времени
00.10 Х/ф «СТРАЖА» (16+)	00.55 20 лет Национальному филармоническому оркестру России под управлением Владимира Спивакова. П.И. Чайковский. Симфония №6 «Патетическая»
МИР 24	
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)	06.10 «Лица спорта». Президент Федерации ММА КБР З

1 КАНАЛ
05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00 Новости
10.00 «АнтиФейк» (16+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.00, 12.15, 15.15, 16.50 Информационный канал (16+)
16.00 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.40 «Человек и закон» (16+)
19.45 «Поле чудес» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ» (16+)
23.00 «И сердце девичье забьется...» Концерт Пелагеи (12+)
00.25, 01.05, 01.45, 02.25, 03.05, 03.40, 04.15, 04.50, 05.25 Подкаст. Лаб (16+)

РОССИЯ 1
05.00 «Утро России»
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО»
09.00-09.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ «Северный Кавказ»
09.15-09.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.)
09.30-09.55 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. «УТРО РОССИИ. КАБАРАДИНО-БАЛКАРИЯ» (каб. яз.) (12+)
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу (12+)
14.30-14.55, 21.05-21.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР
15.05 «Вторая мировая война. Операция «Багратион» (12+)
16.30 «Первые шаги в специальность». Сообщество молодых психологов (12+)
17.00-17.30 «Обычная история». Старший горный инструктор. В.Л.Беликовский. Часть 2-я (12+)
21.30 «Удивительные люди. Лучшее» (12+)
23.55 Х/ф «СТЮАРДЕССА» (16+)
01.40 Х/ф «ЦВЕТЫ ОТ ЛЫЖ» (16+)

ТВЦ
06.00 «Настроение»
08.15, 11.50 Х/ф «ПРЕИМУЩЕСТВО ДВУХ СЛОНОВ» (16+)
11.30, 14.30, 17.50 События
12.35, 15.00 Т/с «НА ОДНОМ ДЫХАНИИ» (16+)
14.45 Город новостей
16.55 Д/ф «Актерские драмы. Сиротская доля» (16+)
18.10 Х/ф «НОВЫЙ СОСЕД» (16+)
20.00 Х/ф «ВЗЛОМ» (16+)

1 КАНАЛ
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00, 12.00 Новости
10.15 «Поехали!» (12+)
11.05 «Пройти» (0+)
12.15 Д/с «Осведомленный источник в Москве» (16+)
15.15 Х/ф «БЕРЕГИТЕ АВТОМОБИЛЯ». Кино в цвете (16+)
17.00 «Юбилейный вернисаж». Концерт Иллы Резника (12+)
18.00 Вечерние новости
18.20 «Юбилейный вернисаж». Концерт Иллы Резника (12+)
19.55 «Кто хочет стать миллионером?» (16+)
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером» (16+)
23.40 Х/ф «ЭВИТА» (18+)
02.15, 02.55, 03.30, 04.05, 04.40, 05.15 Подкаст. Лаб (16+)

РОССИЯ 1
05.00 «Утро России. Суббота»
08.00-08.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР
08.20-08.35 «Вчера. Сегодня. Завтра». Род Каранавовых (12+)
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды» (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 «Сто к одному»
11.00 Вести
11.50 «Доктор Мясников» (12+)
12.55 Х/ф «ПО ТУ СТОРОНУ СЧАСТЬЯ» (16+)
17.00, 20.00 Вести
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
21.00 Х/ф «ОТДАЙ СВОЮ ЖИЗНЬ» (16+)
00.40 Х/ф «ЗАКЛЯТЫЕ ПОДРУГИ» (16+)
04.10 Х/ф «ДОЧЬ БАЯНИСТА» (16+)

ТВЦ
05.10 Х/ф «ВСЕ О ЕГО БЫШЕЙ» (16+)
06.50 «Православная энциклопедия» (6+)
07.15 Д/ф «Святые и близкие. Иоанн Кронштадтский» (16+)
07.55 Х/ф «ВЗЛОМ» (16+)
09.55, 11.45 Х/ф «КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ» (16+)
11.30, 14.30, 22.00 События
14.45 Х/ф «ДВА ПЛЮС ДВА» (16+)
18.25 Т/с «ХРОНИКА ГЛУСНЫХ ВРЕМЕН» (16+)
22.15 Д/ф «Хроники перелома. Ельцин против Горбачева» (16+)
23.05 Д/ф «Тайная комната. Борис Джонсон» (16+)
23.55 Д/ф «90-е. Кремлевская кухня» (16+)
00.40 Д/ф «Удар властью. Муаммар Каддафи» (16+)

22.10 «Хорошие песни» (12+)
23.35 Х/ф «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА» (16+)
01.10 Х/ф «УСЛУШШИЙ ПАССАЖИР» (16+)
02.30 «Петровка, 38» (16+)
02.45 Д/с «Короли эпизода» (16+)
03.25 Д/ф «Вячеслав Шалевич. Любовь немолодого человека» (16+)
04.10 «Один веселый день». Юмористический концерт (12+)

НТВ
04.55 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
08.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+)
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.45 Т/с «ЗИМОРДОК» (16+)
20.00 Т/с «ПОЛИЦИЙСКОЕ БРАТСТВО» (16+)
00.25 Д/с «Автомобили» (16+)
02.05 «Инфоцит» (16+)
02.30 Т/с «БРАТАНЫ» (16+)
04.00 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+)

ЗВЕЗДА
06.20 Х/ф «СЛЕДЫ НА СНЕГУ» (16+)
08.20, 09.20 Х/ф «БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ» (16+)
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)
10.35, 13.25 Х/ф «ОТ БУГА ДО ВИСЛЫ» (16+)
14.10, 15.05 Х/ф «КОМАНДИР КОРАБЛЯ» (16+)
15.00 Военные новости (16+)
16.35, 17.15, 19.45 Т/с «КРЕМЕНЬ» (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.00 «Музыка+». «Влюбленный в жизнь» «старый роуль». Народный артист России Игорь Скляр (12+)
00.25 Х/ф «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ» (16+)
02.05 Х/ф «ДОРОГОЙ МАЛЫШ» (16+)
03.25 Х/ф «ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ» (16+)

РЕП
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «Бодрым утром!» (16+)
08.20, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+)
09.00 «Документальный проект» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Засекреченные списки» (16+)
17.00 «Тайны Чапман» (16+)

01.20, Хроники московского быта (12+)
02.00 Хроники московского быта (12+)
02.40 Хроники московского быта (12+)
03.20 «Хватит слухов!» (16+)
03.50 «Хватит слухов!» (16+)
04.15 «Хватит слухов!» (16+)

НТВ
04.35 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
08.20 «Поедем, поедим!» (16+)
09.20 «Едим дома»
10.20 «Главная дорога» (16+)
11.00 «Живая еда» (12+)
12.00 «Квартирный вопрос» (0+)
13.00 «Основано на реальных событиях» (16+)
15.00 «Своя игра» (0+)
16.20 «Следствие вели...» (16+)
19.25 Т/с «ПЕС» (16+)
22.30 «Jama Music Awards-2023» (12+)
01.10 «Дачный ответ» (0+)
02.00 Т/с «БРАТАНЫ» (16+)

ЗВЕЗДА
05.25 Х/ф «ПОДАРОК ЧЕРНОГО КОЛДУНА» (16+)
06.30 Х/ф «ЮНГА СО ШХУНЫ «КОЛУМБ» (16+)
08.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
08.15 «Морской бой» (6+)
09.35 Х/ф «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ» (16+)
11.40 «Легенды музыки». Роберт Рождественский (12+)
12.10 «СССР. Знак качества» (12+)
13.15 «Не факт!» (12+)
14.00 Д/с «Война миров» (16+)
14.30 «Легенды кино». Юрий Белов (12+)
15.20 «Время героев» (16+)
15.45 Д/с «Сталинградская битва» (16+)
19.25 Х/ф «ЦЕЛЬ ВИЖУ» (16+)
21.20 Х/ф «ПРОЕКТ «АЛЬФА» (16+)
22.50 Х/ф «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА» (16+)
00.20 Х/ф «ЖИВИ И ПОМНИ» (16+)
02.05 Х/ф «МЫ, ДВОЕ МУЖЧИН» (16+)
03.30 Х/ф «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ» (16+)
05.05 Д/с «Москва фронту» (16+)

РЕП
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
07.00 «Бодрым утром!» (16+)
08.20, 12.30, 16.30 «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 Х/ф «ЭЛИЗИУМ. РАЙ НЕ НА ЗЕМЛЕ» (16+)

ПЯТНИЦА, 18 августа
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00 Х/ф «ДИКИЙ» (16+)
21.30 Х/ф «КООРДИНАТЫ «ЦИТАДЕЛЬ» (16+)
23.00 Бойцовский клуб РЕН ТВ. Суперсерия. Прямая трансляция (16+)
00.45 Х/ф «ТРОИНАЯ УГРОЗА» (18+)
02.25 Х/ф «ОРУЖЕЙНЫЙ БАРОН» (18+)
04.15 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

МАТЧ ТВ
06.00, 14.25 «Кто кого?» (12+)
06.30 «Третий тайм» (12+)
07.00, 09.30, 12.50, 14.55, 21.20 Новости
07.05, 15.00, 17.45, 23.30 Все на Матч!
09.35 «Небесная грация» (0+)
09.55 Бокс. Чемпионат России
12.30 Лица страны (12+)
12.55 «Есть тема!»
13.50 Смешанные единоборства. ONE FC
16.45 Т/с «Лекс» (Санкт-Петербург) - «Локомотив» (Москва). ОЛИМПБЕТ. Чемпионат России. Прямая трансляция
19.15 Все на футбол!
21.25 Футбол. «Вердер» - «Бавария». Чемпионат Германии
00.25 Автопорт. Российская Дрифт серия. Гран-при 2023. Трансляция из Красноярск (6+)
01.25 Пляжный футбол. «Саратов» - «Строино» (Москва). ОЛИМПБЕТ. Чемпионат России (0+)
02.40 Новости (0+)
02.45 Пляжный футбол. «Краснодар-ЮМР» - ЦСКА. ОЛИМПБЕТ. Чемпионат России (0+)
04.00 Легкая атлетика. «Королевы российского спорта». Трансляция из Екатеринбург (0+)

ОТР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Служба «02» сообщает...» (16+)
06.20 «Песня далекая и близкая». Музыкальная программа (12+)
07.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
07.10 «ДНК. Доктор, нужна консультация!» (12+)
07.40 «При государственном стремеии» (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
08.10 «Модный сезон». Тележурнал (12+)
08.40 «Кухняшки». Передача для детей (6+)
09.00, 09.30, 10.30, 13.00, 14.00, 15.00, 19.00 Новости
09.05, 09.35 Отражение-1
10.10 Д/ф «Человек будущего». Будущее хомо сапиенс (12+)
11.00 «Календарь» (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Служба «02» сообщает...» (16+)
06.20 «Песня далекая и близкая». Музыкальная программа (12+)
07.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
07.10 «ДНК. Доктор, нужна консультация!» (12+)
07.40 «При государственном стремеии» (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
08.10 «Модный сезон». Тележурнал (12+)
08.40 «Кухняшки». Передача для детей (6+)
09.00, 09.30, 10.30, 13.00, 14.00, 15.00, 19.00 Новости
09.05, 09.35 Отражение-1
10.10 Д/ф «Человек будущего». Будущее хомо сапиенс (12+)
11.00 «Календарь» (12+)

СУББОТА, 19 августа

21.00 Х/ф «ОКУПАЦИЯ» (16+)
23.30 Х/ф «ОКУПАЦИЯ. МИССИЯ «ДОЖДЕЖ» (18+)
02.00 Х/ф «КООРДИНАТЫ «ЦИТАДЕЛЬ» (18+)
03.20 Х/ф «ДИКИЙ» (18+)
04.45 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

МАТЧ ТВ
06.00 «Кто кого?» (12+)
06.30 «Рецепт тура» (6+)
07.00 Новости
07.05, 15.15, 18.35, 21.30, 23.45 Все на Матч!
09.30 Новости
09.35 М/ф «Баба Яга против!» (0+)
09.55 Бокс. Чемпионат России. Прямая трансляция из Хабаровска
12.25 Пляжный футбол. «Спартак» (Москва) - «Локомотив» (Москва). ОЛИМПБЕТ. Чемпионат России. Прямая трансляция
13.40 Легкая атлетика. «Королевы российского спорта». Прямая трансляция из Екатеринбург
16.25 Футбол. «Байер» - «Лейпциг». Чемпионат Германии. Прямая трансляция
18.30 Новости
19.15 Футбол. «Краснодар» - «Локомотив» (Москва). МИР. Российская премьер-лига. Прямая трансляция
21.40 Футбол. «Интер» - «Монца». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
00.25 Футбол. «Куньяб» - «Палмейрас». Чемпионат Бразилии. Прямая трансляция
02.35 Новости (0+)
02.40 «Вы это видели» (12+)
02.55 Футбол. «Крузейро» - «Коринтианс». Чемпионат Бразилии. Прямая трансляция
05.00 Смешанные единоборства. А. Стерлинг - Ш. О'Мэлли. UFC. Прямая трансляция из США

ОТР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР»
06.10 «Искусство танца». Ансамбль народного танца «Насыль» (12+)
06.30 «ТВ-галерея». Заслуженный деятель искусств КБР Тамара Сафарова (12+)
07.05 «Поэтическая тетрадь» (12+)
07.20 «Разговор по душам с Александром Ярошенко». Поэт Мухтар Табасков (12+)
07.50 «По дороге жизни». ДОУ «Ручеек», г.Чегем (12+)
08.30 «Детский мир». Познавательно-развлекательная программа (12+)
09.00 Все по-взрослому

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Искусство танца». Ансамбль народного танца «Насыль» (12+)
06.30 «ТВ-галерея». Заслуженный деятель искусств КБР Тамара Сафарова (12+)
07.05 «Поэтическая тетрадь» (12+)
07.20 «Разговор по душам с Александром Ярошенко». Поэт Мухтар Табасков (12+)
07.50 «По дороге жизни». ДОУ «Ручеек», г.Чегем (12+)
08.30 «Детский мир». Познавательно-развлекательная программа (12+)
09.00 Все по-взрослому

11.25 Х/ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ» (16+)
13.10, 14.05 Отражение-2
15.10 Х/ф «Ч/Б» (16+)
16.35 «За дело!» (12+)
ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Новости 1КБР» (16+)
17.10 «Детский мир». Познавательно-развлекательная программа (12+)
17.40 «Разговор по душам с Александром Ярошенко». Поэт Мухтар Табасков (12+)
18.10 «ТВ-галерея». Заслуженный деятель искусств КБР Тамара Сафарова (12+)
18.45 «Новости 1КБР» (16+)
19.20 Отражение-3
21.00 Х/ф «СТАЛЬНАЯ БАБОЧКА» (16+)
22.45 Х/ф «ПОСРЕДНИК» (16+)
00.20 Х/ф «ДОЛГИЕ ПРОВОДЫ» (16+)
01.55 Х/ф «ГЕНИЙ» (16+)
03.30 «За дело!» (12+)
03.55 Х/ф «ИСТОРИЯ АСИ КЛЯЧИНОЙ, КОТОРАЯ ЛЮБИЛА, ДА НЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ» (16+)
05.30 Д/ф «Книжные аллеи. Адреса и строки». Петербург Гоголя (12+)

СКАНАЛ
05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.45, 09.30 Т/с «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА» (16+)
10.00, 13.30 Т/с «СНАЙПЕР. ГЕРОЙ СОПРОТИВЛЕНИЯ» (16+)
14.00 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ-4» (16+)
17.30 Т/с «СЛЕД» (16+)
21.25 Т/с «СВОИ-3» (16+)
23.10 «Светская хроника» (16+)
00.10, 01.00, 01.45, 02.30, 03.05, 03.45 «Они потрясли мир» (12+)
04.25 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» (16+)

РОССИЯ К
06.30 «Пешком...»
07.05 «Театральная летопись. О. Табаков»
07.35 Д/с «Предки наших предков»
08.15 «Жизнь и судьба»
08.35 Д/с «Открытое письмо»
08.55 Х/ф «КАПИТАН СОВРИ-ГОЛО-ВА» (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.00 Новости культуры
10.15 Х/ф «ПРИМИТЕ ВЫЗОВ, СИНЫ-РЫ!» (16+)
11.25 Д/с «Дороги старых мастеров»
11.35 Д/ф «Елена Образцова. Жизнь как коррида»
12.45 «Рассказы из русской истории»
13.30 Д/ф «Роман в камне»
14.05 Д/с «Коллекция»
14.35 Х/ф «ЦЫГАН» (16+)
16.00 Д/с «Забывтое ремесло»
16.15 Д/ф «От Мозыря до Парижа»

ПРОГРАММА 1 КБР
06.30 «Пешком...»
07.05 «Театральная летопись. О. Табаков»
07.35 Д/с «Предки наших предков»
08.15 «Жизнь и судьба»
08.35 Д/с «Открытое письмо»
08.55 Х/ф «КАПИТАН СОВРИ-ГОЛО-ВА» (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.00 Новости культуры
10.15 Х/ф «ПРИМИТЕ ВЫЗОВ, СИНЫ-РЫ!» (16+)
11.25 Д/с «Дороги старых мастеров»
11.35 Д/ф «Елена Образцова. Жизнь как коррида»
12.45 «Рассказы из русской истории»
13.30 Д/ф «Роман в камне»
14.05 Д/с «Коллекция»
14.35 Х/ф «ЦЫГАН» (16+)
16.00 Д/с «Забывтое ремесло»
16.15 Д/ф «От Мозыря до Парижа»

09.45 «Календарь» (12+)
10.15, 11.35, 15.00, 19.00 Новости
10.20 Отражение. Суббота
11.40 «Коллеги» (12+)
12.20 «Конструкторы будущего». «Запчасти для человека» (12+)
12.35 Х/ф «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ» (16+)
14.05 «Большая страна» (12+)
15.05 «Календарь» (12+)
15.30 Д/ф «Главная улица страны - Волга». «Саратовская область. Яблоневый край» (12+)
16.00 «Конструкторы будущего». «Запчасти для человека» (12+)
16.15 «Свет и тени» (16+)
16.45 Д/ф «Хроники общественного быта». Водопровод (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «С. Рахманинов. «Всеночное бдение». Концерт Соборного хора Пятигорской и Черкесской епархии (12+)
18.00 «Педагог, наставник, мастер». Призер регионального этапа конкурса «Учитель года России» Анастасия Литвинова (12+)
18.30 «Гориз

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 20 августа

1 КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
 06.10, 23.35, 00.15, 00.55, 01.35, 02.15, 02.55, 03.30, 04.05 Подкаст. Лаб (16+)
 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
 07.40 «Часовой» (12+)
 08.10 «Здоровье» (16+)
 09.20 «Мечталлон» (12+)
 09.40 «Непутевые заметки» (12+)
 10.15 «Жизнь других» (12+)
 11.10 «Повара на колесах» (12+)
 12.15 Д/ф «Лучший голос Земли». Ко дню рождения Муслима Магомаева (12+)
 13.25 Концерт к 80-летию Муслима Магомаева (12+)
 14.50 «Муслим Магомаев. Ты моя мелодия...» (16+)
 16.55 Д/ф «Штирлиц навсегда». Рожденные легенды» (12+)
 18.00 Вечерние новости
 19.00 «Три аккорда» (16+)
 21.00 «Время»
 22.35 Т/с «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК» (16+)

РОССИЯ 1

06.10 Х/ф «ЛЮБВИ ВСЕ ВОЗРАСТЫ...» (16+)
 08.00-08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР. «СОБИТЫ НЕДЕЛИ»
 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
 09.25 «Утренняя почта» с Н. Басковым
 10.10 «Кто к кому»
 11.00, 17.00, 20.00 Новости
 11.30 Х/ф «МОЕ СЕРДЦЕ С ТОБОЙ» (16+)
 15.10 «Петрешкин-шоу» (16+)
 17.50 «Песни от всей души». Вечернее шоу Андрея Малахова (12+)
 22.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
 01.00 «Человек неумывающийся» (12+)
 02.20 Х/ф «ЛЮБВИ ВСЕ ВОЗРАСТЫ...» (16+)

ТВЦ

04.45 Х/ф «КОЛЫБЕЛЬ ШАРЛОТТЫ» (16+)
 08.00 Х/ф «НОВЫЙ СОСЕД» (16+)
 09.50 Х/ф «УСНУВШИЙ ПАССАЖИР» (16+)
 11.30, 14.30, 00.40 События
 11.45 Х/ф «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА» (16+)
 13.40 «Москва резиновая» (16+)
 14.45 «Смешите меня семеро!» Юмористический концерт (16+)
 15.50 Х/ф «ВСЕ О ЕГО ВЫШЕЙ» (16+)
 17.50 Х/ф «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ» (12+)

22.00. 00.55 Х/ф «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ. ПАУТИНА» (16+)
 01.45 «Петровка, 38» (16+)
 01.55 Т/с «НА ОДНОМ ДЫХАНИИ» (16+)
 04.55 Д/ф «Из-под полы. Тайная империя дефицита» (16+)
 05.35 «Хватит слухов!» (16+)

НТВ

04.20 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
 08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
 08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
 10.20 «Первая передача» (16+)
 11.00 «Чудо техники» (12+)
 11.50 «Дачный ответ» (0+)
 13.00 «НашПотребНадзор» (16+)
 14.05 «Однажды...» (16+)
 15.00 «Своя игра» (0+)
 16.20 «Следствие вели...» (16+)
 19.00 Итоги недели
 20.20 Х/ф «ЧЕРНЫЙ ПЕС-4» (16+)
 00.30 «Жара Music Awards». Лучшее (12+)
 02.15 Т/с «БРАТАНЫ» (16+)

ЗВЕЗДА

05.30 Х/ф «КОМАНДИР КОРАБЛЯ» (16+)
 07.50 Х/ф «ЦЕЛЬ ВИЖУ» (16+)
 09.00 Новости недели (16+)
 09.25 «Служу России» (12+)
 09.55 «Военная приемка» (12+)
 10.40 «Скрытые угрозы» (16+)
 11.30 «Код доступа». «Война за будущее России. Тайны редкоземельных металлов» (12+)
 12.20 «Легенды армии с Александром Маршалом», М. Борисов (12+)
 13.05 Х/ф «ФОРБЕРВЕРК» (16+)
 15.00 Торжественное закрытие Международного военно-технического форума «АРМИЯ-2023»
 16.30 Д/с «Битва оружейников» (16+)
 18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
 19.40 «Галерея Звезд». Игорь Кириллов (12+)
 21.25 Д/с «Ступени Победы» (16+)
 23.50 Х/ф «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ» (16+)
 01.35 Х/ф «ЮНГА СО ШХУНЫ «КОЛУМБ» (16+)
 02.50 Х/ф «ЖИВИ И ПОМНИ» (16+)
 04.35 Д/ф «Россия и Китай. «Путь через века» (12+)
 05.00 Д/ф «Москва фронту» (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
 12.30, 12.30 «Новости» (16+)
 09.00 «Самая народная программа» (16+)
 09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)

10.30 «Наука и техника» (16+)
 11.30 «Неизвестная история» (16+)
 13.00 Х/ф «ЛИНИЯ ГОРИЗОНТА» (16+)
 14.40 Х/ф «ИЛЛЮЗИИ ПОЛЕТА» (16+)
 16.30 Х/ф «ДОМ СТРАННЫХ ДЕТЕЙ МИСС ПЕРЕРИ» (16+)
 19.00 Х/ф «ПРЕЗИДЕНТ ЛИНКОЛЬН. ОХОТНИК НА ВАМПИРОВ» (16+)
 21.10 Х/ф «ТЕМНАЯ БАШНЯ» (16+)
 23.00 «Итоговая программа» (16+)
 23.55 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Смешанные единоборства. А. Стерлинг - Ш. О'Малли. UFC.
 08.00, 09.30, 17.40 Новости
 08.05, 12.30, 16.05, 17.45, 23.45 Все на Матч!
 09.35 М/ф «Необыкновенный матч» (0+)
 09.55 Бокс. Чемпионат России
 12.50 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. Финал
 15.05 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. Туринг-лайт
 16.25 Пляжный футбол. «Спартак» - ЦСКА. OLMPIBET. Чемпионат России
 18.30 Футбол. «Спартак» (Москва) - «Зенит» (Санкт-Петербург). МИР. Российская премьер-лига
 21.30 «После футбола»
 22.45 Футбол. «Худинез» - «Ювентус». Чемпионат Италии
 00.25 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. Historic Touring Cup (6+)
 01.25 Пляжный футбол. «Кристалл» - «Краснодар-ЮМР». OLMPIBET. Чемпионат России (0+)
 02.40 Новости (0+)
 02.45 Пляжный футбол. «Саратов» - «Крылья Советов» (Самара). OLMPIBET. Чемпионат России (0+)
 04.00 Регби. «Слава» (Москва) - «Динамо» (Москва). PARI. Чемпионат России (12+)

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
 06.00 «С. Рахманинов. «Всенощное бдение». Концерт Соборного хора Пятигорской и Черкесской епархии (12+)
 07.05 «Педагог, наставник, мастер». Призер регионального этапа конкурса «Учитель года России» Анастасия Литвинова (12+)
 07.35 «Горизонт». Социально-экономическая программа (12+)
 08.05 С. Ильинский. «Настоящая принцесса». Спектакль Русского дра-

матического театра им. М. Горького (12+)
 08.50 Н. Абрамцева «А я кто?»
 09.00 Все по-взрослому
 09.45 «Календарь» (12+)
 10.15, 11.35, 15.00, 19.00 Новости
 10.20 Отражение. Воскресенье
 11.40 «На приеме у главного врача» (12+)
 12.20 «Отчий дом». «Кореец с русской душой» (12+)
 12.35 Х/ф «СТО ГРАММ» ДЛЯ ХРАБРОСТИ» (16+)
 13.50 Д/ф «Хроники общественного быта». Водопровод (12+)
 14.05 «Большая страна» (12+)
 15.05 «Календарь» (12+)
 15.30 Д/ф «Главная улица страны - Волга». «Дети Волги» (12+)
 16.00 «Песня остается с человеком» (12+)
 16.15 «Моя история» (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Труд во благо». Председатель экспертно-аналитического совета при Главе КБР Пшикан Таов (12+)
 17.35 «ТВ-галерея». Памяти заслуженного деятеля искусств РФ Руслана Фирова (12+)
 18.10 «Кабардино-Балкария-2023». Дневник Международного кинофестиваля в КБР (12+)
 18.30 «Республика: картина недели» (16+)
 19.05 «Клуб главных редакторов» (12+)
 19.45 «Вспомнить все» (12+)
 20.10 Х/ф «ИСТОРИЯ АСИ КЛЯЧИНОЙ, КОТОРАЯ ЛЮБИЛА, ДА НЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ» (16+)
 21.50 Х/ф «СЕМЬЯ» (16+)
 00.00 Д/ф «Золотая коллекция неигрового кино. Россия XX века». «Катюша» (16+)
 00.15 Д/ф «Катюша» (12+)
 00.35 Х/ф «СТАЛЬНАЯ БАБОЧКА» (16+)
 02.20 Х/ф «НАКОНЕЦ В БЕЗОПАСНОСТИ!» (16+)
 03.35 «За дело!» (12+)
 03.55 Х/ф «ДОЛГИЕ ПРОВОДЫ» (16+)
 05.30 Д/ф «Книжные аллеи» (12+)

СКАНАЛ

05.00 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» (16+)
 07.25 Т/с «ЧУЖОЕ ЛИЦО» (16+)
 18.00 Т/с «СЛЕД» (16+)
 23.55 Т/с «КАМЕНСКАЯ» (16+)
 01.45 Т/с «НЕПОКОРНАЯ» (16+)

РОССИЯ К

06.30 М/ф «Мультфильмы»
 08.05 Х/ф «КЛАД» (16+)
 09.25, 01.45 Диалоги о животных

10.05 Тайны старого чердака
 10.35 Х/ф «КВАРТЕТ ГВАРНЕРИ» (16+)
 13.00 Д/с «Человеческий фактор»
 13.25 Д/с «Страна птиц»
 14.10 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
 14.50 М/ф «Аленький цветочек»
 15.30 «Путь к вершине». Концерт хореографических колледжей г. Москвы
 17.15 «Пешком...»
 17.45 Д/ф «Рецепты нашей жизни»
 18.35 «Романтика романа»
 19.30 Новости культуры
 19.45 Д/ф «Виктор Розов. Пьеса без привилегий»
 20.25 Х/ф «ШУМНЫЙ ДЕНЬ» (16+)
 22.00 Д/ф «Роман в камне»
 23.20 Балет «Ромео и Джульетта»
 00.20 Х/ф «ЖУКОВСКИЙ» (16+)
 02.25 М/ф «Прометей». «Охота»

МИР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
 06.00 «Республиканская программа Информационная программа (каб.яз.)» (16+)
 06.15 «Гүзәз» («Ориентир»). Антемир Жилев (каб.яз.) (12+)
 06.45 «Жәңгү гүзәз» (сиз ақсауың) («На родной земле»). Семья Кануковых, г. Адама (каб.яз.) (12+)
 07.25 «Ыйыкты». Информационная программа (балк.яз.) (16+)
 07.40 «Алтын кылы» (балк.яз.) (12+)
 08.15 «Большое книжное...» (12+)
 08.30 «Футбол» с «Спартак - Нальчик» - «Махачу-КМВ» (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 Х. Думанов. «Хыбалары Хыбалар». Спектакль Кабардинского государственного театра им. А. Шогенчукова (каб.яз.) (12+)
 18.40 К 105-летию Зарамука Кардангушева. «Адыгэ уарзджыкхэр». Концерт адыгской народной песни. Часть вторая (каб.яз.) (12+)
 19.00 «Дызэккуэзмэ - дильэщэщ» («В дружбе - сила»), с. Занково (каб.яз.) (12+)
 19.40 «Унутулмазлык тизгинле» («Не забываемые строки»). А. Кешоков (балк.яз.) (12+)
 20.00 «Факху бал уалыкты» («Талант и мастерство») (балк.яз.) (12+)
 20.40 «Женский портрет». Замира Бесланова (12+)
 21.10 «Ракурсы». Выставка художнической графика Юсуфа Шаваева (12+)
 21.30 «Республика: картина недели». Информационная программа (16+)

РАДИО КБР

Понедельник, 14 августа
 00.00, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.05 Максам 99,5-FM
 01.35, 10.25, 16.25 «Фэр папцэ»
 02.00, 22.00 «Ди эццуплэпэм»
 02.30 «Жэццыбг нэужым»
 03.00, 20.05 «Орайда»
 04.00, 23.00 «Журхана»
 06.35, 21.35 «Полезно знать» (12+)
 06.45, 21.45 «Спорт-лайн» (12+)
 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбарыщхэр»
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
 07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькэр» (16+)
 07.45, 13.50 «Узыншагэ» (12+)
 08.00, 14.05 «Мени Кызбарты-Малкырым» (16+)
 08.20 «Биллини дунясы» (6+)
 08.40, 13.35 «Псалэмак шхыпэ» (16+)
 09.00, 15.05 «Голос Кабардино-Балкария» (16+)
 09.25, 15.25 «Голос Кавказа»
 10.05, 16.05 «Хыщэщ» (16+)
 11.05, 17.05 «Чамхана» (16+)
 11.25, 17.25 «Жыр сауга»
 11.48, 17.48 «Назмэ толкунларында» (12+)
 12.05, 18.05 «Откровенный разговор» (16+)
 12.35, 18.35 «Образ жизни» (16+)
 14.30 «Гушылпэ» (16+)
 19.45 «Таурхьан» (6+)
 20.40 «Горен» (12+)
 22.35 «Ди гусузу зыгвэгсэху»

Вторник, 15 августа
 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.05 Максам 99,5-FM
 01.30 «Жэццыбг нэужым»
 02.00, 20.25 «Орайда»
 02.30, 22.30 «Гушылпэ» (16+)
 03.25, 21.25 «Голос Кавказа»
 04.00, 14.30 «Фэр папцэ»
 05.00, 23.00 «Чамхана» (16+)
 05.25, 23.25 «Жыр сауга»
 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбарыщхэр»
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
 07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькэр» (16+)
 07.45, 13.35 «Гушына» (12+)
 08.00, 14.05 «Мени Кызбарты-Малкырым» (16+)
 08.20, 17.05 «Борак»
 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
 09.20, 15.25 «Хорошее настроение» (12+)

10.05, 16.05 «Адыгхэр: тхыдэр, хабэр»
 10.50, 13.50 «Лэпэк лыггэ» (6+)
 11.05, 17.35 «Халкы жырла»
 11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+)
 12.05, 18.05 «Интервал QТ» (16+)
 12.25, 18.25 «Планета детства» (6+)
 12.45, 19.45 «Таурхьан» (6+)
 20.05 «Биллини дунясы» (6+)
 22.00 «Хыщэщ» (16+)

Среда, 16 августа

00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.05 Максам 99,5-FM
 01.30 «Жэццыбг нэужым»
 02.00, 20.05, 23.30 «Орайда»
 02.35 «Фэр папцэ»
 03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+)
 04.00, 10.25, 16.20 «Гуэхлэ уэрэдхэр»
 05.00, 23.00 «Халкы жырла»
 05.30, 20.25 «Борак»
 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбарыщхэр»
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
 07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькэр» (16+)
 07.45, 16.05 «Сэтней» (12+)
 08.00, 14.05 «Мени Кызбарты-Малкырым» (16+)
 08.30, 14.20 «Кыонроучук» (6+)
 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
 09.25, 15.25 «Голос Кавказа»
 10.05 «Цыкхурэ гыщэпэм» (16+)
 11.05, 17.05 «Чамхана» (16+)
 13.00, 17.25 «Салам алейкум»
 12.05, 18.05 «Территория искусства»
 12.35, 18.35 «Симфония Кавказа»
 13.35 «Ди гытэлыгыгхэр»
 14.40 «Усыгыз»
 14.50 Кызырфэ шынальхэр
 19.45 «Таурхьан» (6+)
 22.00 «Адыгхэр: тхыдэр, хабэр»

Четверг, 17 августа
 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
 00.30 «Симфония Кавказа»
 01.00, 19.05 Максам 99,5-FM
 01.35 «Ди гытэлыгыгхэр»
 02.00, 20.05 «Орайда»
 03.25, 09.30, 15.35, 21.25 «Голос Кавказа»
 04.00 «Усыгыз»
 04.10, 22.25 «Гуэхлэ уэрэдхэр»
 04.50 Кызырфэ шынальхэр
 05.00, 23.00 «Чамхана» (16+)
 05.30, 23.30 «Салам алейкум»
 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбарыщхэр»
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»

07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькэр» (16+)
 07.45, 13.45 «Эманым пджэжу» (16+)
 08.00, 14.05 «Мени Кызбарты-Малкырым» (16+)
 08.20, 17.05 «Алтын хазна»
 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
 09.20, 15.25 «Планета детства» (6+)
 10.05, 16.05 «Дингузэз» (16+)
 10.15, 16.15 «Еджапэ» (16+)
 10.20, 16.20 «Адыгэ уэрэдхэр»
 10.45, 16.45 «Пыщэу шхэщэщ» (6+)
 11.05 «Тейри кылы» (16+)
 11.30, 17.35 «Ауаз» (16+)
 12.05 «Живая традиция» (16+)
 12.30, 18.30 «На музыкальной волне»
 14.30 «Щалэгэу»
 18.05 «Живая традиция» (16+)
 19.45 «Таурхьан» (6+)
 20.25 «Кыонроучук» (6+)
 22.00 «Цыкхурэ гыщэпэм» (16+)

Пятница, 18 августа
 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.05 Максам 99,5-FM
 01.30 «Жэццыбг нэужым»
 02.00, 20.05, 23.25 «Орайда»
 04.00 «Дингузэз» (16+)
 04.10 «Еджапэ» (16+)
 04.30, 22.00 «Щалэгэу»
 05.00, 20.25 «Алтын хазна»
 05.30, 23.00 «Ауаз» (16+)
 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбарыщхэр»
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
 07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькэр» (16+)
 07.45, 13.45 «Динмирэ гыщэпэм» (16+)
 07.50, 13.50 «Эщэщэ» (12+)

08.00, 14.05 «Мени Кызбарты-Малкырым» (16+)
 08.20 «Кюбюрчек» (6+)
 08.35 «Таймакхал»
 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
 09.25, 15.25, 21.30 «Голос Кавказа»
 10.05 «Гыщэщэ и дамыгэ» (16+)
 10.25, 16.05 «Прозам и напэлыгхэр»
 10.45, 16.45 «Лэгэулыгхэр» (6+)
 11.05, 17.05 «Ауаз» (16+)
 11.20, 17.20 «Чамхана» (16+)
 11.45, 17.45 «Сиз а билемисиз» (12+)
 12.05, 18.05 «Территория искусства»
 12.35, 18.35 «Планета детства» (6+)
 12.50, 18.50 «Неудобные вопросы» (12+)
 14.30 «Ди гусузу зыгвэгсэху»
 19.45 «Таурхьан» (6+)
 22.35 Адыгэ уэрэдхэр

Суббота, 19 августа
 00.00, 03.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.00 Максам 99,5-FM
 01.30 «Жэццыбг нэужым»
 02.00, 05.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
 02.30, 20.35 «Таймакхал»
 03.25, 21.25 «Голос Кавказа»
 04.00, 22.30 «Ди гусузу зыгвэгсэху»
 05.00 «Ауаз» (16+)
 05.10, 23.00 «Чамхана» (16+)
 07.00, 13.00 «Си Кызбардей-Балькэр» (16+)
 07.38, 13.38 «Лэпэк и фыгузхэр»
 08.00, 15.00 «Мени Кызбарты-Малкырым» (16+)
 08.25, 15.25 «Айсурат»
 09.00, 17.00 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
 09.25, 17.25 «Радиус-99,5»
 09.45, 17.45 Поэтическая волна
 10.00 «Гыщэщэ и дамыгэ» (16+)
 10.20 «Уэрэдыр аби и тхыдэмэр» (16+)
 10.50, 14.50 «Жаншэрхэ» (12+)

11.00, 16.00 «Бора» (6+)
 11.21, 16.21 «Ишлелени келю жарык» (6+)
 11.30, 16.30 «Акь таулауны жырлары» (12+)
 12.00, 18.00 «Хорошее настроение» (12+)
 12.44, 18.44 «Спорт-лайн» (12+)
 14.00, «Утыку»
 19.45 «Таурхьан» (6+)
 20.20 «Кюбюрчек» (6+)
 22.00 «Прозам и напэлыгхэр»
 23.20 «Сиз а билемисиз» (12+)

Воскресенье, 20 августа
 00.00, 05.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.00 Максам 99,5-FM
 01.38 «Лэпэк и фыгузхэр»
 02.00 «Жэццыбг нэужым»
 03.00, 20.00 «Орайда»
 03.25, 20.25 «Айсурат»
 04.00, 23.00 «Бора» (16+)
 04.30, 23.30 «Акь таулауны жырлары»
 05.25, 21.25 «Радиус-99,5»
 05.45, 21.45 Поэтическая волна
 06.44, 09.45, 17.50 «Спорт-лайн» (12+)
 10.00, 14.00, 08.00, 15.00, 12.00, 17.00 Итоги недели
 07.00, 13.00 «Си Кызбардей-Балькэр» (16+)
 07.40, 14.40 «Фэр папцэ»
 08.10,

ПОХВАЛИТЬ ИЛИ ПРОМОЛЧАТЬ, НАКАЗАТЬ ИЛИ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ

Ребенок: он рождается и кажется, что твой. Иллюзия. Вообще не твой. И так потом стыдно за свою безграмотность. Многие понимают все про воспитание, когда волосы белее снега, а ребенок давно уехал и почему-то не звонит... Конечно, уже в школе должен быть курс ответственного родительства. Потому что причина многих суицидов, алкогольной и наркотической зависимости, дискомфорта по жизни – в детстве. Нет, не только в родителях, вообще в детстве. А что могут родители, которые мало видят своих детей, заматанные на работе? Мало что и много что. Они могут подарить любовь детям. Поощрять. О мотивации детей мы поговорили с кандидатом педагогических наук Центра консультативной помощи родителям в составе КБГУ Еленой КАРДАНОВОЙ.



- Знает ли кто-нибудь точные методики воспитания счастливого человека?

- Нет. Потому что жизнь настолько сложная, в ней столько компонентов, что все учесть невозможно. «Пока я не был женат, у меня было шесть теорий насчет воспитания детей. Теперь у меня шестеро детей и никаких теорий» - так написал поэт Джон УИЛМОТ. А английская поговорка гласит: «Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя». Также известно, что «как воспитывать детей знает каждый, за исключением тех, у кого они есть». Но учиться родителю надо. И когда появляется ребенок, надо стараться быть лучше, потому что статус отца и матери обязывает. Опять же, если вспомнить В. СУХОМЛИНСКОГО, он говорил: «Ребенок – зеркало семьи; как в капле воды отражается солнце, так в детях отражается нравственная чистота матери и отца».

В чем сложность воспитания детей? В их индивидуальности. То, что подходит для одного ребенка, не работает для другого малыша. Надо слушать свое сердце. Интуиция вам многое подскажет. И, конечно, читать книги про детей, про их психологию.

- Давайте уточним про поощрение ребенка. Хвалить можно?

- Хвалить ребенка можно и нужно. Это вселяет уверенность в ребенка, заставляет его идти к новым целям, не бояться браться за новые дела. Кроме того, в голове у ребенка формируется мысль, что если его хвалят, то значит он поступает

хорошо, его любят, в него верят и уважают! Но отмечая достижения ребенка, никогда не надо сравнивать его с кем-то другим. Он хорош сам по себе, безусловно, а не потому, что лучше кого-то другого. Не сейте зерно исключительности в своем ребенке, принижая достоинства других. Это может сыграть в его судьбе роковую роль. Наоборот, учите ценить других.

Особенно акцентированно стоит хвалить за то, что у него получается с большим трудом, когда для выполнения результата он прилагает массу усилий. «Ты сумел построить корабль, хоть это было очень трудно», «Ты выполнил все задания в задачнике по математике – я горжусь тобой».

Напротив, если у ребенка что-то хорошо получается, просто легко дается, не обязательно его захваливать.

- Часто похвала – это ущемление или деньги.

- Неправильно. Нельзя подменять похвалу угощением или деньгами. Лакомство закончится, деньги будут потрачены, а осознание родительской любви и собственной значимости так и не придет.

- А как хвалить? Есть рекомендации?

- Хвалить надо искренне и с эмоциями. Если хвалить с иронической интонацией, он поймет, что над ним, скорее всего, смеются. А если употреблять слова «на автомате» без эмоций – ребенок не получит эмоционального удовлетворения. Хвалим дела, поступки, достижения, а не личность. «Мница», «красавица» - только для малышей. Чуть повзрослели, говорите о действиях: «мне очень приятно, что ты первый здоровался со знакомыми, говоришь «спасибо» и «пожалуйста»

или «знаешь, чему я так рада? Тому, что ты сама застелила постель, без моих напоминаний!»

Есть словесные поощрения, есть телесные – это объятия, поцелуи, и, наконец, материальные – награда, подарок, выполнение желания ребенка.

- Но дети порой невыносимы. И я замечаю даже на улице, как их наказывают – бьют.

- Это совершенно недопустимо. По данным Всемирной организации здравоохранения, три четверти детей в возрасте от двух до четырех лет регулярно подвергаются физическим наказаниям и психологическому насилию со стороны родителей и воспитателей. Они вызывают страх у ребенка. Но страх не приводит к уважению родителей! Применение силы в отношении ребенка – это отсутствие аргументации у родителя и потеря контроля над своим эмоциональным состоянием. Физические наказания не действуют, они унижают и оскорбляют ребенка, вселяют в него сомнения в родительской любви, лишают базового чувства безопасности! Малыши при физическом наказании или ругани с громким криком испытывают страх и начинают сторониться и бояться родителей.

У старших детей физическое наказание вызывает обиду, унижение, агрессию, сопротивление. Оцените (ругайте) не самого ребенка, а его поступок. Не «у тебя что руки-крюки», а «если бы ты не торопился, у тебя получилось бы лучше». Повторюсь, нельзя сравнивать его с другими детьми: «ты такой неудачник, вот Петя был так точно не сделал...» Казалось бы, очевидные вещи, однако родители часто допускают эти ошибки.

Никогда не отвергайте ребенка, совершившего неблаговидный проступок: «уходи, мне такой сын не нужен!», «иди отсюда, мне с тобой разговаривать не о чем».

Исключите слова, унижающие личность ребенка. Ни при каких обстоятельствах их не употребляйте. Нельзя говорить «дурак какой-то, ничего умнее придумать не мог?». Вообще, старайтесь ругать ребенка как можно меньше, ведь вы его самые близкие люди. И если вы его не уважаете и не любите, как он поверит, что его уважают и любят чужие люди? Если вы чувствуете, понимаете, что свою боль за собственные неудачи вымещаете на ребенке, идите к психологу. Дети не виноваты в одиночестве матери или профессиональной несостоятельности отца. Они просто дети, которых прежде всего надо любить. Именно любовь – главное условие для достижений и быстрого развития ребенка.

И ЕСЛИ ЕСТЬ ЛЮБОВЬ, РЯДОМ – СОБЛАЗН ПРЕДАТЕЛЬСТВА



Почему любящие друг друга люди живут некоторое время счастливо, а потом предательство одного из них разрушает идиллию? «Не все выдерживают испытание любовью», - говорит психолог Фаризат МУРТАЗОВА. - Когда любишь человека, ревность возрастает. И это надо понимать и принимать. Любовь рождает не только светлые чувства, но и подозрения, а там шаг уже до падения». Ревность...недоверие...мысли, что, возможно, любимый любит другую. И острое желание отомстить. «Там, где любовь, рядом – соблазн предательства», - говорит Муртазова. Чем ближе люди, тем верней будет удар. Тем вернее гибель. Но ведь возможно сохранить мир? Не ударить? Да, возможно. Есть люди, у которых есть великий дар жертвенной любви. Они никогда не подсматривают за любимым человеком, не читают его переписку, полностью ему доверяют. Но этих людей мало. Много больше тех, кто ведется на поводу своих обид, часто надуманных и предает. Увы, у предательства нет обратного отсчета.

Я УНИЧОЖИЛА ВСЕХ ПОДРУГ

Нальчана Татьяна Н. рассказала: «Много лет назад я познакомилась с парнем, мы встречались, и все было до такой степени хорошо, что я боялась слезить. Встречались, свидания были полны сюрпризов, смеха, счастья. Все было так, как у молодых и должно быть. В один из праздников я решила познакомить его с моей подругой. Гуляли в парке, катались на аттракционах. Вечером, изрядно проголодавшись,

решили пойти в ресторан. Я помню до сих пор музыку, которая играла в тот вечер. Нам было весело втроем, интересно, а подруге веселее всех. Мой парень пригласил меня танцевать два раза, мне стало неудобно, и я прошептала ему на ухо «пригласи подругу». Он с радостью это сделал. На следующий день он не позвонил. И на второй, и на третий день... не отвечал на мои звонки. Потом, через какое-то время подруга говорит: «А я замуж вышла!» Нет, не было у меня никакого

предчувствия. Я радостно спросила: «За кого? Когда?». И тут она назвала его имя. Вот так я потеряла свою первую любовь и подругу. Это был урок. Я уничтожила подругу, чтобы не зарилась на мое».

ПРОВЕРКА МОНЕТКОЙ

Постоянная читательница «Горянки» менеджера Лена К. считает, что предательство часто связано с темой денег. «Вот правду говорят: хочешь проверить человека на вшивость, лживость, наглость, подлость – дай денег в долг. Так получилось и со мной. Правда, я не собиралась проверять ее на эти качества, что перечислены выше. Просто доверяла ей и дала большую сумму в долг. Она первое время перечисляла мне по 10, 20, 30 тысяч. Но когда остались еще 400 тысяч, позвонила и сказала, чтобы я больше не ожидала переводов и еще пригрозивая своими молящимися родственниками. Это был шок. Я стала говорить, что я совсем не богатый человек, что деньги на «черный день», стала настаивать, чтобы вернула. Она пообещала отдать половину оставшейся суммы. Назначила сама время. Это время подошло. Я жду, она молчит. Молчу и я. Вот поэтому и не хочу называть свою фамилию. Я все еще надеюсь, что она отдаст долг, не предаст мое доверие».

Айшат К., предприниматель, сказала свое мнение про испытание деньгами: «Да, у меня есть небольшой магазинчик. Конечно, мне не

любятся большие деньги, но, слава богу, на хлеб хватает. От того, что у меня есть хоть какая-то прибыль, многие мои родственники и подруги считают, что я могу одолжить любую сумму. Да, конечно, я рада бы помочь всем, но у меня нет крупных сумм. А когда даю в долг большие суммы, зачастую вовремя не возвращают. Но вот беда, я не могу попросить их отдать долг. У меня не хватает совести. Я где-то читала: «Если тебе удалось обмануть человека, то это не значит, что он дурак, это значит, что тебе доверили больше, чем ты этого заслуживаешь!» Это меня как-то немного успокаивает, но в то же время тревожит на душе – а вдруг я слишком наивная?

НИКОГО К СЕБЕ

НЕ ПРОПИСЫВАЙТЕ!

Очень часто человек настолько доверяет другому человеку, что делится с ним всем, заботится чрезмерно... и наказание не заставит себя долго ждать. Наша респондентка Лина К. рассказала о своем печальном опыте. «Я прописала подругу к себе в домовую книгу. Прошло какое-то время, она пришла и стала требовать от меня площадь, принадлежащую ей по документам, и подала на меня в суд... И я выплатила ей ее долю. Более того, она украла у меня золотые изделия и чуть не развела меня с мужем. После этого я не могу никому делать добро, потому как погорела. Как говорится в одной мудрой пословице –

це, обожглась на молоке, дую на воду. Пусть меня никто не осуждает. Вот нет доверия чужим людям».

А Светлана М. из Чебоксар продолжает доверять: «Да, признаю, я очень доверчивый человек. И всегда хочу помогать людям! На мой взгляд, именно это делает меня человеком. Вот много раз выручала соседку, давала в долг. Конечно, первое время она возвращала, но в последний раз, а это было четыре года тому назад, взяла десять тысяч и даже не думает возвращать. Для меня, пенсионерки, у которой пенсия тринадцать тысяч, это немалые деньги. Вы представляете, она не вернула мне деньги и... перестала со мной разговаривать. Как будто это я ей не вернула».

Комментарий психолога

- Да, наше доверие людям может быть расшатано из-за кого-то. Но надо понимать: вас предал не весь мир, а только один человек. Как жить вообще не доверяя никому? Просто порою надо внимательно наблюдать за своим окружением, и вы поймете, кто из них может подвести. Включите интуицию. Вы услышите мысли друзей, даже когда они молчат. Просто до поры до времени вы выключали эту функцию. Функцию считывания окружающего мира. После первого же предательства пробудитесь, чтобы вас не обманывали и не предавали снова и снова.

● Материалы Елены АППАЕВОЙ.
Фото Тамары Ардавовой



ВСЕ ПРОЩЕ

Так забавно было читать развернутое письмо девушки, которая рассказывала про подругу своего парня (вроде даже жениха). Всякий раз удивляюсь, как женский пол старается видеть в черном перекрашенное белое. В некотором смысле, так думать – делать мужчинам комплимент, будто они сложные личности. На деле все гораздо проще: если жених оставляет вас одну посреди свидания и мчится к подруге, значит она важнее для него, чем вы. Зачем он вообще отвечает на звонки «подруги», когда вы проводите время вместе?

Прозвучали намеки на сомнения автора письма насчет свадьбы. Не сомневайтесь, муж будет продолжать вести себя

по-прежнему и ни сброшенные пять килограммов, ни трое детей, ни ваша высокая степень способности к компромиссу, ничто не изменит его поведения. Когда мужчины ведут себя определенным образом, есть лишь одна причина: он хочет так себя вести. Не копайтесь в себе, не ищите причину в себе. Он остается с вами? Значит, он хочет с вами быть, его все устраивает. Если он предпочитает общество «подруги» вашему – значит, с ней ему интереснее.

Друзья причин нет, мужчины просты как пять копеек и только мы, женщины, пытаемся состряпать из них великую загадку, а потом разгадать. И чем больше вы стараетесь, тем

сильнее все путается в трехбуквенном ребусе, который вы решаете через формулу с тремя неизвестными.

Мой вам совет (непрощенный, но все же): оставьте этих «друзей» друг другу, иначе в вашем браке будет слишком многолюдно. Цените себя больше кого бы то ни было, не терпите отношения, в которых вас ставят на второе место. Мне пришлось пройти через пять лет абьюзивных отношений и болезненный развод, чтобы понять эти простые истины. Не повторяйте мои трюки в домашних условиях, опасно для здоровья. Надеюсь, у вас все будет хорошо.

А.Г.

Ничто не случается дважды

Идти против судьбы – то еще умение. Особенно пытаться сделать то, что тебе не суждено. Согласитесь, вы тоже чувствуете иногда, что делаете все правильно, но что-то внутри сопротивляется, вызывает сомнения, просто не хочется. В таких случаях, скорее всего, вы идете не по тому сценарию, что подготовили для вас свыше. Именно это я чувствовала на своей великолепной свадьбе, которую ждала так сильно, так мечтала приблизить этот ответный день. Все сошлось в одном моменте: я влюблена в жениха, мне нравилось мое платье, прическа получилась удачной, праздник двигался четко по сценарию, моя лучшая подруга поймала букет. Все идеально. А у меня в голове: что-то не так, здесь что-то не так!

Вскоре я поняла, что было не так. Свекровь, которая лила «слезы счастья» на свадьбе, которая называла меня дочерью и клаясь никогда не обижать, на деле всячески пыталась помешать свадьбе. Она считала меня недостойной ее драгоценного сына, отговаривала до последней минуты и даже звонила ему, когда мы уже были в загсе. До сих пор помню, как мой светлый и прекрасный жених взял трубку, отошел, долго говорил. Вернулся, как ни в чем не бывало, а у меня так сильно кольнуло в груди, что я схватила за лиф платья и пыталась скрыть боль.

Точно так же я буду хвататься за сердце еще несколько лет, чувствуя приближение

панической атаки, только еще не знаю об этом, стоя в белом мраморном вестибюле, в белом корсетном платье до колен, с маленьким букетиком ландышей, собираясь связать судьбу с любовью всей жизни. Я тогда улыбнулась своему без пяти минут мужу. Это была улыбка, которая нуждалась в ответной улыбке и даже дополнительном прикосновении. Моя улыбка была чем-то вроде детской руки, протянутой в поисках надежной опоры. Жених вскинул брови и улыбнулся в объектив фотографа. Мне до ужаса хотелось сбежать отсюда, но я решила добить свою мечту и тоже улыбнулась на камеру. У меня до сих пор хранится эта фотография как напоминание того, что надо доверять своим чувствам. Вот бы я ушла тогда, вернула кольцо, вернулась домой, и не прожила то, что устроила мне судьба за мое непокорство.

Мы развелись через шесть лет. Свекровь добила своего множеством разных изощренных путей, для рассказа о которых нужно отдельное время и упаковка сухих салфеток. Вышла я из этого брака с весом 43 килограмма, нервным срывом, паническими атаками и повышенным артериальным давлением. Я усвоила урок: надо брать от жизни не все, а только то, что она дает добровольно. Не хватайте со стола, так сказать, пока вам не положат вашу порцию на тарелку.

Сюзанна

Мы рядом

Обычно я просто читаю письма в рубрике «Между нами, девочками», но в этот раз захотелось ответить женщине, которая писала про то, как в одиночестве сидит по ночам, чтобы побыть в покое. Знаете, это так знакомо, я жила так много лет. Отправляла всех спать и неспешно пила чай, читала новости или просто переписывалась с подругами. Для меня это были антистрессовые моменты, возможность побыть в тишине после целого дня, когда меня все время куда-то зовут, что-то спрашивают, рассказывают то, что мне сто лет не надо, требуют делать и говорить то, что не хочется.

Ситуация была такой сложной для меня еще и потому, что я интроверт. Не люблю шумные компании и множественные эмоциональные контакты с большим количеством людей. А в семье, где живут три поколения друг у друга на головах, это неизбежно. Бывали дни, когда я так уставала говорить, что записалась в ванной и сидела минут 10-15, собираясь с силами снова выйти иступить в опасную пучину бесконечного общения. Любимый в семье, кроме меня, мог высказать свое мнение и несогласие, заявив, что хочет отдохнуть и уйти в комнату, или просто сказать, что не хочет делать и говорить то-то или то-то. Догодываетесь, почему я

не могла делать так же? Правильно, потому что я была единственной невесткой довольно продолжительное время.

Почему-то в семье мужа считают, что невестка обладает суперспособностями и испытывают ее на прочность. Я выдержала и теперь могу просто не говорить ни с кем, не готовиться и не убираться, не подстраиваться. Догодываетесь, почему? Потому что я зарабатываю больше всех и каждый в семье зависит от меня так, или иначе. Это был единственный способ подняться в локальной иерархии и «остаться в живых», не прибегая к разводу. И я приложила все усилия к добычанию денег.

А до этого года пила чай на кухне по ночам, заедая стресс печенюшками. Читая письмо в прошлом номере, я будто вернулась в те времена и содрогнулась. Ни один мужчина никогда не поймет, почему женщина, такая уставшая за день, сидит по ночам совершенно одна. Но таких нас много, и мы рядом друг с другом, хотя и незнакомы. Просто, когда будете пить чай в следующий раз, представьте рядом молчаливую уставшую женщину, которая понимает вас лучше, чем кто бы то ни был. Вы не одна.

Раиса

ДЕРЕАЛИЗАЦИЯ И ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

Наверно, требуется некоторая смелость, чтобы выразить свои мысли честно, даже в анонимном письме в газету. Тем более признаться, что ты плохая мать и понятия не имеешь, как воспитывать детей и дать им пресловутую дорогу в жизни. Происходящее кажется нереальным, ты перестаешь понимать смысл жизни и что вообще происходит. Ты смотришь на то, как другие живут, стремишься к чему-то, зачем-то пытаешься улучшить свою жизнь и думаешь: зачем это все, какой смысл в происходящем? Наверное, читателю покажется это странным, ведь это ненормально – не понимать, зачем все стремиться жить лучше. Верно, странно. Это называется дереализацией и деперсонализацией, относится к одной из форм нарушения психики. А я этого не знала и боялась, что свихнусь в один момент, даже не поняв, что происходит.

Открытое письмо о своем состоянии мне надо было написать, как часть психологического лечения. Я решила написать в «Горянку», чтобы осознать: это не просто слова на бумаге, мои мысли будут читать люди. Кто-то, возможно, узнает себя в этих строчках.

Сказать честно, трудно возвращать себя в реаль-

ность. Мозг упорно не желает принимать тот факт, что дома не картонные, а моя жизнь – не просто фантазия. Что у моих действий есть последствия, мои решения меняют мою жизнь и жизнь окружающих. Но я работаю над тем, чтобы вернуть себя к реальности. Вот бы еще найти хорошего психолога в Нальчике, а то мне приходится лечить себя по видео из ютуба, без шуток. Хотелось бы квалифицированной помощи.

В интернете искала психолога онлайн, но, во-первых, час услуги стоит довольно дорого (может, они думают, проблемы имеют лишь богатые?), а во-вторых, почти нет специалистов с высшим образованием. Большинство могут похвастаться лишь педагогическим образованием и непонятными курсами повышения квалификации, что совсем не внушает доверия. И сверху еще очень малый процент занимается именно моей проблемой. То есть, на выходе поисков я получила выхлоп.

Сложно представить, что в 21 веке, в столице КБР ищешь хорошего психолога, а его нет. А если все-таки есть – отзовитесь, пожалуйста.

Василиса

Свои письма вы можете присылать по адресу:

г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати, или на наш электронный адрес: gazeta-goryanka@list.ru.

МЫ ИЩЕМ ТАЛАНТЫ

Любить ребенка и желать ему счастья – неотъемлемое свойство родителя. В этом правиле, конечно, есть исключения. Но большинство родителей стремятся воспитать счастливого, самостоятельного и успешного человека. Поэтому с раннего детства они пытаются уловить потенциальные способности, которые разовьются в старшем возрасте, увидеть зачатки таланта или даже гениальности, чтобы помочь ребенку найти место в жизни.

Мало кто задумывается о том, что под стремлением открыть и развить талант ребенка, чтобы во

зрослом возрасте он преуспевал в своем деле, кроется и некоторая доля эгоизма. Во-первых, человек, который «крепко стоит на ногах», вероятнее поддержит родителей в старости, чем тот, кто не устроил собственную жизнь. Если у взрослого ребенка будет желание и возможность помогать родителям, то родители смогут опереться не только на себя и государство, но и на детей. Мы говорим не только о материальной помощи, но и о помощи в решении бытовых проблем и просто психологической поддержке.

КАК РАСКРЫТЬ РЕБЕНКА

С другой стороны, существует неясное социальное давление: по достижениям детей судят об успешности родителей. Мама

взрослых детей на вопрос «как дела?» расскажет не только о себе, но и о том, чем сейчас заняты дети, где учатся и работают, насколько они успешны. Об этих гранях детско-родительских отношений тоже стоит помнить: мы помогаем не только своим детям, но и в какой-то мере себе.

Давайте разберемся, как родители могут увидеть сильные стороны ребенка, чтобы во взрослом возрасте он стал преуспевающим инженером, актером или биологом.

Родитель – это лучший помощник и наставник для ребенка. Кроме родителей увидеть потенциал будущего чемпиона или лауреата Нобелевской премии могут еще учителя, но, конечно, влияние родителей на ребенка гораздо сильнее. Поэтому мы

явить задатки ребенка можно именно в домашних условиях.

НАБЛЮДАЙТЕ И ПООЩАЙТЕ

Лучшее, что может сделать родитель, это внимательно смотреть за играми и занятиями ребенка. Если ребенок любит рисовать, это еще не значит, что он станет художником или дизайнером. Но если вы отметите, как хорошо у него получается и во время дадите ему в руки краски, то вероятность открыть в нем художника вырастет.

Фото
Тамары
Ардавоной
(Продолжение
на 16-й с.)





Консультант рубрики – врач-кардиолог
нальчикской городской поликлиники №3
Лариса ЧОЧУЕВА.

ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ ПРОФИЛАКТИКИ

Популяционная профилактика включает изменение образа жизни, экологической обстановки, пропаганду здорового образа жизни. Стратегия высокого риска: превентивные меры, направленные на снижение уровня факторов риска ССЗ. Эти направления профилактики должны взаимно дополнять друг друга. Профилактику ССЗ можно условно разделить на две группы. Первичная профилактика включает рациональный режим труда и отдыха, увеличение физической активности, ограничение поваренной соли, отказ от алкоголя и курения, снижение калорийности пищи и массы тела. По сути именно первичная профилактика позволяет сохранить рациональные условия жизнедеятельности человека. Вторичная (медикаментозная и немедикаментозная) профилактика проводится дифференцированно с группами пациентов с верифицированными ССЗ с целью предупреждения рецидивов заболеваний, развития осложнений у лиц с реализованными факторами риска, снижения заболеваемости и смертности от этих болезней, улучшения качества жизни пациентов. По данным ВОЗ, наибольший вклад в риск внезапной смерти вносят три основных фактора: артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия (дислипидемия) и курение.

КЛАССИФИКАЦИЯ ФАКТОРОВ РИСКА

Биологические факторы: возраст, пол, наследственность (раннее развитие ССЗ у родственников); генетические факторы, способствующие возникновению дислипидемии, гипертензии, толерантности к глюкозе, сахарному диабету и ожирению; анатомические, физиологические и метаболические (биохимические) особенности: дислипидемия, ожирение и характер распределения жира в организме, сахарный диабет. Поведенческие факторы: пищевые привычки, курение, низкая двигательная активность, употребление алкоголя, подверженность стрессам.

Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет в три с половиной раза, а сочетание нескольких факторов - в пять-семь раз. Таким образом, для воздействия на факторы риска ССЗ необходимо у каждого индивидуума мотивировать формирование здорового образа жизни.

ДЕСЯТЬ ОСНОВНЫХ МЕР ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Здоровое питание. На состояние сосудов и сердца значительно влияет состав ежедневного рациона. Частое и чрезмерное потребление жирных и жареных блюд, кофе, куриных яиц, соли и сахара - верный путь к ухудшению состояния сосудов и развитию инфарктов, инсультов, гипертонической болезни и других опасных недугов. Повышенное содержание насыщенных жиров, кофеина, соли и сахара увеличивает уровень «вредного» холестерина и сахара в крови. Под их воздействием на сосудистых стенках образуются атеросклеротические бляшки. Сужение просвета сосудов приводит к их износу. Этот

фактор повышает нагрузку на сердце, развивается артериальная гипертензия. Гипертония, в свою очередь, приводит к развитию многих тяжелых заболеваний, которые могут привести к инвалидности и смерти. Вредны для сердца и сосудов: жирное мясо; кондитерский жир; сахар и продукты с ним; куриные яйца (не более 1-2 в неделю); кофе (не более 1 чашки в день).

ПРОФИЛАКТИКУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НАДО ПРОВОДИТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ

Борьба с лишним весом. Ожирение всегда повышает риск патологий сосудов и сердца - каждые лишние 10 кг могут повысить АД на 10-20 мм рт. ст. Всем людям необходимо регулярно взвешиваться и измерять окружность живота для определения абдоминального ожирения. Индекс массы тела (по Кеттелу) - до 28,0; обхват талии - до 88 см у женщин, до 102 см у мужчин. При превышении этих показателей необходимо соблюдать низкокалорийную диету и быть физически активными.

Борьба с гиподинамией. Гиподинамия - одна из частых причин заболеваний сердца и сосудов. Это подтверждают факты о низкой физической активности горожан и пожилых людей. Занятия физкультурой и частое пребывание на свежем воздухе позволяют активизировать кровообращение, укрепить миокард и стенки сосудов, ускорить вывод «вредного» холестерина; насытить ткани организма кислородом, нормализовать процессы обмена веществ.

Отказ от вредных привычек. Все исследования о влиянии курения, алкоголя и наркотиков указывают на один неоспоримый факт - отказ от этих вредных привычек позволяет в десятки раз снизить риск возникновения заболеваний сердца и сосудов. Поступление этих токсических веществ в организм приводит к следующим последствиям: повышение АД; развитие аритмии; учащение пульса; ожирение; повышение уровня «вредного» холестерина; развитие атеросклероза; жировая инфильтрация и токсическое поражение сердечной мышцы; ухудшение состояния миокарда и стенок сосудов. Если вы не можете сами избавиться от зависимости, то для отказа от пагубных привычек следует воспользоваться следующими способами: для отказа от курения - иглоукалывание, никотиновые пластыри или жевательные резинки, гипноз, авторские методы Жданова, Маккенна, Карра, Шичко и др.; для отказа от алкогольной или наркотической зависимости - курс лечения и реабилитации у профессионального нарколога.

Борьба со стрессом. Частые стрессовые ситуации приводят к износу сосудов и миокарда. Во время нервного перенапряжения повышается уровень адреналина. В ответ на его воздействие сердце начинает биться учащенно, а сосуды сужаются спазмом. В результате происходит скачок АД, и миокард изнашивается намного быстрее. Противостоять стрессу можно так: чаще бывать на свежем воздухе или на природе; научиться не реагировать бурно на мелкие неприятности или бытовые сложности; соблюдать режим труда и отдыха; высыпаться; получать положительные эмоции от хобби и общения с

друзьями или близкими; слушать расслабляющую классическую музыку; при нервозности принимать успокоительные препараты на основе лекарственных трав.

Самоконтроль АД и своевременное его снижение. По данным статистики в России из-за артериальной гипертензии умирает около 100 тыс. человек. Повышение АД приводит к развитию ИБС, инфарктов, инсультов и других патологий сердца и сосудов. Именно поэтому все люди должны регулярно контролировать показатели давления. Европейское общество кардиологов рекомендует измерять АД с такой частотой: если при первом измерении показатели ниже 140/90 - лица не в группе риска, измерять один раз в год, лица в группе риска измеряют три раза в год; если при двух замерах показатели 140-180/90-105 - измеряют не реже двух раз в месяц; если при двух замерах показатели 180 и выше/105 и выше - измеряют ежедневно и только на фоне начатой антигипертензивной терапии. Поводом для обязательного внепланового измерения АД могут стать такие признаки: головная боль или головокружение; шум в ушах; затрудненность дыхания; «мушки» перед глазами; тяжесть или боли в груди или сердце. При выявлении повышенных показателей АД метод по его снижению при помощи лекарственных средств должен подобрать врач.

Систематическое профилактическое обследование. Плановое профилактическое обследование и своевременное посещение кардиолога должно стать нормой для людей, находящихся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов. Это же касается лиц, отмечающих повышение показателей АД при самостоятельном его измерении. Не пренебрегайте рекомендациями вашего лечащего врача. В план регулярного обследования могут входить следующие мероприятия: прослушивание тонов сердца; измерение АД и пульса; анализы на холестерин и сахар в крови; ЭКГ; эргометрия; Эхо-КГ; МРТ; МРА. Какие из них понадобятся именно вам? Определит врач.

Контроль уровня холестерина в крови. Начать ежегодно контролировать уровень холестерина в крови необходимо после 30 лет. У здоровых людей его уровень не должен превышать 5 ммоль/л, а у больных с сахарным диабетом - 4-4,5 ммоль/л.

Контроль уровня сахара в крови. Начать ежегодно контролировать уровень сахара в крови необходимо до 50 лет. Его уровень не должен превышать 3,3-5,5 ммоль/л (в крови из пальца), 4-6 ммоль/л (в крови из вены).

Прием препаратов для разжижения крови. Людям, находящимся в группе риска, кардиолог может порекомендовать прием разжижающих кровь средств. Выбор препарата, его доза, длительность курса приема определяется только врачом, руководствующимся данными анализов и других обследований. Соблюдение этих правил по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний существенно снижает риск их развития. Помните об этом, и будьте здоровы!

Ольга КАЛАШНИКОВА

• АКТУАЛЬНО

«Движение первых» займется объединением юннатов

На Камчатке прошел слет юных натуралистов «Движения первых». Он собрал участников из 72 субъектов РФ в возрасте от 14 до 17 лет на Всероссийском молодежном экологическом форуме «Экосистема. Заповедный край» линейки платформы «Росмолодёжь. События». Ключевой задачей слета стало воссоздание юннатского движения во всех регионах России.

Первый заместитель руководителя администрации Президента Российской Федерации Сергей КИРИЕНКО отметил, что в этом году на «Экосистеме» впервые участвуют старше школьники из Российского движения детей и молодежи «Движение первых». Слет станет отправной точкой в системной работе «Движения первых» по объединению деятельности детских и юношеских организаций, для создания единой системы экологического воспитания.

Участники слета провели стратегическую сессию по развитию сообщества юных натуралистов на базе движения. Важным событием слета стало первое торжественное посвящение в юннаты «Движения первых».

Контроль капремонта усилят

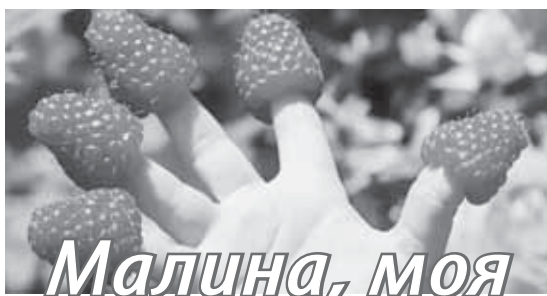
Правительство РФ усовершенствует порядок проведения капремонта в многоквартирных домах. Оно подготовило законопроект по совершенствованию порядка проведения капремонта в многоквартирных домах. Это поможет гарантировать соблюдение требований к безопасности и качеству этих работ.

Надзорные органы станут вести реестр протоколов собраний собственников, которые принимали решения. Специалисты будут осуществлять строительный контроль. Акт по результатам контроля будет размещен в государственной информационной системе жилищно-коммунального хозяйства.

Предполагается, что эти законодательные изменения позволят в первую очередь обеспечить прозрачность расходования средств, сформированных на спецсчетах, повысить качество капитального ремонта общего имущества и гарантированно защитить интересы владельцев квартир таких домов.

Сейчас все больше владельцев жилья стремятся сами организовывать капремонт своих домов, выбирать подрядчиков, контролировать ход всех мероприятий и расходование средств. При этом фонд средств на проведение работ формируется на специальном счете.

Подготовила
Наталья АЛЕКСЕЕВА



Малина, моя малина

Светлана ГОГУНОВА, Урванский район:

- У меня достаточно большой огород, где я выращиваю малину, огурцы, картошку, лук, чеснок, морковь и другие овощи. В сезон люблю собирать свежие фрукты, овощи со своего приусадебного участка. Ежегодно, больше семи лет, под реализацию выращиваю огурцы сорта «Феникс плюс». Параллельно занимаюсь малиной более пяти лет.

Огород отнимает много времени и физической силы, но при сборе урожая гордиться и радоваться своим результатам. Все в семье помогают, я бы одна не справилась с такой нагрузкой. У нас тысячи саженцев малины, за которыми нужно ухаживать: вовремя делать обрезку, поливать, собирать ягоды. Нельзя пропускать сбор урожая (в сезон каждые два-три дня), иначе часть плодов останется на земле и пропадет. А от полива малины летом, особенно во второй его половине, напрямую зависит даже урожай следующего года.

Прекращать увлажнение почвы можно только непосредственно перед началом заморозков или в дождливую погоду. Новые технологии облегчают жизнь, например, капельное орошение.

Существуют разные сорта малины, у нас «Полька» и «Бабые лето». «Полька» плодоносит, пока не наступят морозы, дважды за сезон, имеет форму конуса, называю их «шашочки». Больше саженцев малины у меня сорта «Бабые лето», сдаем оба сорта по 160 рублей за килограмм. «Бабые лето» любит влагу и ему нужен ежедневный полив. В среднем, за сезон с одного куста удается собрать до трех килограммов ягод.

С прошлого года появился новый сорт малины «маравилла». Осенью продавали саженцы за 100-150 рублей. Знаменит он высокой урожайностью и крупными плодами, а при транспортировке ягоды сохраняют свои товарные и вкусовые качества. В холодильнике этот сорт может храниться до двух недель, а продать по 350-400 рублей за килограмм. Хотела

Многие жители сельской местности осознанно выбрали место обитания, чтобы иметь возможность быть ближе к природе, видеть больше зелени и питаться экологической здоровой пищей. В селе без ограничений можно выращивать овощи, фрукты, ягоды, заниматься хозяйством и получать чистое мясо, свежие яйца, молоко.

В селах нашей республики женщины на своих приусадебных участках для реализации массово производят тепличные овощи и ягоды (томаты, огурцы, клубнику), занимаются интенсивным садоводством, а в последнее время активно занимаются выращиванием малины.

Малину можно назвать довольно неприхотливой культурой, поэтому, при наличии определенных знаний, с ней без проблем справится даже начинающий садовод-огородник.

Что больше сажают на своих приусадебных участках и успешнее реализуют наши сельчане? Спрашиваем у них самих.

посадить и такую малину, но те, кто выращивает все три сорта, подсказали, что по урожайности «бабые лето» превосходит последний сорт, поэтому переплачивать и покупать саженцы по такой цене не стоит.

Часто наблюдаем, что при обрезке саженцев малины оставляют разную высоту, некоторые укорачивают кусты до метра, а другие оставляют только 20-25 сантиметров от корня. Как правильно?

Алик САБЛИРОВ, Чегемский район:

- Я по образованию не агроном, но могу поделиться своими наблюдениями. В первую очередь, хочу отметить, что осень считается лучшим временем для первой обрезки и обязательно провести ее за две или три недели до наступления первых заморозков. Некоторые садоводы считают, что лучше обрезку проводить только весной. На мой взгляд, это надо делать и осенью, и весной. У весенней и осенней об-

резки цели разные. Например, в стеблях зимуют вредители, поэтому лучше от них сразу избавиться осенью, а весной должны удалить засохшие ветки и молодую поросль. В этом году эти кусты урожай не дадут, а вот у основного растения будут забирать соки. Но их не обязательно выбрасывать, если есть желание размножить малину, лучше их пересадить в другое место. А вот на какую высоту подрезать саженцы, зависит от степени развития стеблей. Например, сильно развитые высокие побеги укорачивают минимум до 1,2 метра, а слабо развитые до одного метра. У каждой ветви убирают примерно по 25 сантиметров. В результате получится посадка, в которой все кусты будут иметь равную высоту. Под корень удаляю поломанные побеги, поврежденные болезнями и насекомыми, двухлетние.

А если обрезать малину слишком коротко, то, по моим наблюдениям, отодвигается срок плодоношения. Ягода не успевает созреть и теряется треть урожая.

САД-ОГОРОД

Ангела ШУКОВА, Баксанский район:

- Когда я предложила супругу посадить малину, он категорически был против этой идеи. Говорил, что мода пошла на малину и все занимаются ее выращиванием, как раньше на теплицы, скоро и это пройдет, а от зарослей потом очень трудно избавиться. Но со временем, услышав от соседей и друзей, насколько эта ягода прибыльна, сам посадил саженцы.

Раньше мы занимались выращиванием тепличных овощей, но последнее время затраты не окупались. Обидно, когда вкладываешь много сил, времени, денег и весь год ждешь отдачи, а результата нет. Сами знаете, в селах работы нет, жители надеются в основном на урожай со своих участков. Конечно, как говорится «без труда не выловишь и рыбку из пруда». Особенно сложно во время сбора урожая малины, мы собираем ягоды во второй половине дня, когда очень жарко. В утренние часы они покрыты росой, а мокрая ягода мнется, моментально пускает сок, теряет вид. Очень важно правильно одеться перед сбором урожая. Одежда должна закрывать тело, так как побеги малины покрыты шипами, иначе не избежать глубоких царапин.

Бывает, что мы не можем полностью реализовать весь урожай, тогда я варю варенье, потом продаю его или раздаю друзьям, родственникам. В этом году слышала о яготе голубики, хочу изучить ее особенности и посадить, чтобы продавать урожай.

Новый перечень, запрещающий эксплуатацию автомашин

С сентября этого года в стране заработает обновленный перечень неисправностей автомобилей, за которыми запрещена их эксплуатация. Если попадетесь на них первый раз - штраф 500 рублей. Инспектор может выписать предписание об устранении этих неисправностей, если не выполните эти предписания, то грозит арест на 15 суток.

В правилах дорожного движения был пункт, запрещающий передвижение автомобиля на летней резине зимой. В этот раз законодатели пошли дальше и решили запретить ездить на зимней шипованной резине летом. Про всесезонную резину в перечне неисправностей ничего не сказано. На ней можно двигаться зимой и летом, штрафа не будет.

При изучении следующего штрафа оказалось, что мне надо успеть до первого сентября в автостерскую. Отсутствие хотя бы одного крепежного элемента на колесе - штраф, то есть, открутилась крепежная гайка или болт колесного диска. Но и на этом не закончились мои «неисправности». Запретят с сентября месяца устанавливать видеорегистратор и все устройства, которые приклеены присосками на ветровом стекле, они становятся незаконными. Теперь получается подставку для телефона, которая крепилась на лобовом стекле моей машины, придется переставить на «торпедо», но пока воздержусь. Так как присоска крепится на специальной клеевой основе или двухсторонним скотчем, удалить пятно с торпеды после снятия гаджетов будет очень трудно. А у вас какие гаджеты закреплены на ветровом стекле автомашин?

Следующий штраф за АБС, если на приборной панели горит лампа неисправности, тоже 500 рублей и предписание. Получается, когда останавливает инспектор, нельзя глушить двигатель автомобиля? Я, например, всегда машинально глушу машину и выхожу, как-то неудобно разговаривать из авто, да еще и с шумом мотора.

А этот штраф обрадовал: многие водители меня поймут, кто сталкивается с самональным ксеноном в фарах, ослепляющим в ночное время. Я думала, что мне нужно менять уже лобовое стекло или с моим зрением проис-

ходит непоправимое. Не подозревала, что такое количество водителей «колдуют» со световыми приборами. Запрещены все световые приборы, которые не предусмотрены конструкцией.

Перечень следующей неисправности дополнен протечками технической жидкости гидроусилителя руля. Или, если переднее колесо самопроизвольно поворачивается при запущенном двигателе.

С июля 2023 года вступил в действие приказ МВД России, по нему любой инспектор ГИБДД имеет право остановить водителя и проверить его в базе единого реестра сведений о гражданах, подлежащих постановке на воинский учет. И если вы получили повестку и не явились в военкомат, то в этой базе появится отметка, что не имеете право управлять транспортным средством по этой причине.

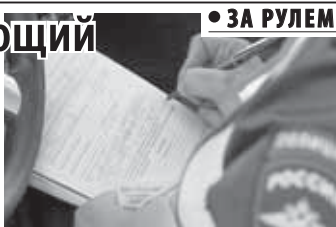
Среди нововведений есть и послабления. Теперь из списка неисправностей, при которых запрещена эксплуатация транспортного средства, исключили пункт о наличии аптечки, знака аварийной остановки и огнетушителя.

В июле также был принят законопроект о фиксации превышения шума специальными камерами шумомерами. Размер штрафа будет варьироваться от пяти до тридцати тысяч рублей, в зависимости от мощности мотора транспортного средства и водителю придет обычное «письмо счастья».

Регионы сами получают возможность устанавливать собственные штрафы для водителей на слишком шумных автомобилях и мотоциклах. Камеры планируется устанавливать в жилых районах, местах по обращению жителей, рядом с больницами и домами отдыха.

Удачи на дорогах!

• ЗА РУЛЕМ



• КОНКУРС



В Кабардино-Балкарии проходит уникальный конкурс красоты и талантов под названием «Краса Кавказа», где принимают участие девушки на инвалидных колясках («Горянка», № 31, 2023 г.). Конкурс проходит с 4 по 11 августа, в нем соревнуются шесть девушек из Ставропольского края, Ингушетии и Северной Осетии.

Стимул для развития доступной среды

Конкурс «Краса Кавказа» - это не просто красивые девушки, это праздник, на который съедутся представительницы республик Северного Кавказа. Они расскажут о родном крае, познакомят с его традициями, поделятся частичкой себя. Каждая участница откроет для себя много нового, получит незабываемые эмоции и обязательно почувствует себя настоящей Принцессой.

«Цель проведения конкурса - повышение социальной вовлеченности людей с инвалидностью во все сферы жизни. Подобные мероприятия - хороший стимул развития доступной среды», - рассказывает организатор мероприятия Ася АХРИЕВА.

6 августа на площадке ресторана «Сосруко» прошел «День гостеприимства». На следующий день в отеле «Синдика» состоялся форум по доступному туризму. У гостей была насыщенная конкурсная и экскурсионная программы. 8-го числа организаторы устроили участникам фотосессию в национальных костюмах на природе, а вечером шикарную вечеринку в СПА отеле «Синдика». В среду девушкам организуют экскурсию на Эльбрус - до поляны Азсу, желающих поднимут на канатной дороге. В дальнейших планах - защита бизнес-проектов «Движение вперед» и финал конкурса, который состоится 11 августа в Нальчике в Центре культурного развития.

Вход на мероприятие свободный.

● Материалы Анжелы КУДАЕВОЙ. Фото Тамары Ардавовой



Гость сегодняшнего номера Сабина КАРОВА, с детства мечтала стать педагогом. Уже тогда рассказывала игрушки и «преподавала» им разные дисциплины. Работу с начальными классами в школе совмещает с занятиями в развивающем центре, где по словам Сабрины, можно реализовать разные методики, не находясь в строгих рамках определенной программы. Часто на занятиях знакомят детей с отрывками разных произведений детской литературы.

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ

- Взяла бы на необитаемый остров роман Лизы УИНГЕЙТ «Пока мы были не с вами» - произведение, оказавшее на меня сильнейшее впечатление. В романе прослеживаются две параллельные линии сюжета. Первая - это история Эвери Стаффорд - дочери сенатора, успешного адвоката, любящей внучки, сильно переживающей по поводу своей бабушки Джуди, которая стремительно теряет память из-за болезни Альцгеймера, и потому ее помещают в спецучреждение. Вторая сюжетная линия переносит нас в 1939 год, где историю своей жизни рассказывает Рилл Фосс - в то время двенадцатилетняя девочка, живущая со своей семьей в плавучем домике под названием «Аркадия». Рилл - старшая из пятерых детей, а еще есть Камелия, Ларк, Ферн и малыш Габрион. Таких как они называли «водяные крысы». Детей обманом забирают из их речного дома и отправляют в сиротский приют.

И вот тут начинается основная история. Кому интересно, может поискать на просторах интернета тему: «Скандал вокруг Общества детских домов Теннесси, возглавляемых Джорджией Танн». Там документальные свидетельства о женщине, торговавшей детьми, которых обманом отбирали у бедняков или попросту похищали, а затем продавали новым родителям. Но это к содержанию произведения относится лишь косвенно. Про скандал в романе практически нет ни слова. Нам описывают лишь историю детей, попавших в такой детский дом. Понравив-

шили какие-то догадки, и картинки прошлого потихоньку складывались в общее полотно. В книге показан контраст не только между событиями, происходящими почти в вековой удаленности друг от друга, но и между жизнью элиты и простого народа. Образы героинь - Эвери и Рилл достаточно подробно раскрываются: их характер, мысли, стремления. В итоге две эти истории сплелись воедино и просто заставили меня проследить в конце.

Любовь, боль, прощение и вера в семью, вот что лежит в основе этой книги. Комок к горлу подступал неоднократно. Конечно, жутко от мысли, что в основе романа реальные события тех лет. Сразу скажу, непосредственно жестоких сцен в романе нет, но и без них нетрудно догадаться, что могло произойти с подопечными Джорджии Танн. Прочитала роман, пролистала реальную историю и о многом подумала. Я люблю такие произведения, заставляющие искать прототипы и события, послужившие основой для романа. Меня, непосредственно работающую с детьми, история задела за живое. Конечно, можно придаться и поискать минусы, нестыковки, но мне хватило и той малой толики, описанной автором, чтобы понять, насколько все серьезнее было в реальной жизни. Мне роман понравился, задел, всколыхнул, так, что захотелось прижать к себе своих детей и поблагодарить всевышнего, что они со мной рядом.

Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

ЗАГОТОВКИ ИЗ СВОЕГО ОГОРОДА

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Кому-то нравится заготавливать соленья у знакомых, кто-то покупает в магазине, а Аминат ТУКОВА из Терека любит делать сама заготовки на зиму.

- Не понимаю тех, кто покупает соленья и варенья. Мои бабушки и мама замечательно готовили и научили этому меня. Делаю заготовки с учетом предпочтений своих домочадцев. К тому же так реализую урожай со своего огорода. Все выращено своими руками и экологически чисто. Пик заготовок солений приходится на конец августа и первые месяцы осени. Поэтому сейчас самое время запастись хорошими рецептами.

ДОМАШНИЙ КЕТЧУП

Ингредиенты: 500 г помидоров, 500 г красного болгарского перца, 150 г репчатого лука, 3-4 зубчика чеснока, 1 стручок перца чили, 20 г сахара, 12 г соли, 30 мл оливкового масла, 5 г паприки.

Способ приготовления. На сковороде с небольшим количеством растительного масла обжарить мелко порезанный репчатый лук до прозрачного состояния. Затем добавить крупно порезанные помидоры, накрыть сковороду крышкой, чтобы томаты быстрее приготовились. Снимать кожуру с томатов или нет - решайте сами, блендер превратит ингредиенты в гладкое однородное пюре. К размягченным помидорам добавить измельченный стручок свежего перца чили. Чтобы соус не получился очень жгучим, можно убрать из стручка семена и срезать перегородки - эти части наиболее острые. Болгарский перец очистить от семян и перегородок, измельчить и добавить в сковороду. Тушеные овощи переложить в блендер. Добавить к ним чеснок. Его количество можно менять по вкусу. Измельчить овощи до состояния пюре. Все перелить в кастрюлю. Добавить соль, сахар и паприку. Довести до кипения. Разложить кетчуп по стерилизованным банкам, стерилизовать поллитровые банки 10-12 минут и закрыть стерильными крышками.

ЗЕЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ ПО-ГРУЗИНСКИ

Ингредиенты: 2 кг зеленых помидоров, 5 перцев чили, 1 головка чеснока, по одному большому пучку укропа, петрушки, сельдерея и кинзы, соль.

Все тщательно помыть и обсушить. Помидоры надрезать почти до основания, чтобы образовался кармашек. Обильно натереть их изнутри солью, сложить в миску и оставить пускать сок. Тем временем зелень, перец и чеснок измельчить и перемешать в отдельной миске. Каждый помидор начинить этой смесью - примерно столовая ложка на один помидорный кармашек. Сложить в глубокую тару, сверху установить не тяжелый груз, накрыть крышкой и поставить в темное прохладное место. Рассола никакого нет - помидоры сами пускают сок. Только время от времени надо менять верхние слои с нижними, чтобы просолились все помидоры. Дней через десять они будут готовы.

ТУРШУ ПО-ГАГАУЗСКИ

Ингредиенты: 4 кг помидоров, 1,2 кг белокочанной капусты, 1,2 кг болгарского перца, 150 г моркови, 100 г репчатого лука, 1 шт. листьев хрена, 6 шт. корня хрена, 1 пучок черешкового сельдерея, 1 пучок укропа, 50 г перца горошком, 1 головка чеснока, 150 г соли, 25 г сахара, 5 литров воды.

Способ приготовления. Помидоры, болгарский перец, морковь, хрен и всю зелень тщательно помыть, лук и чеснок почистить. У перца удалить плодоножки и семена.

Приготовление рассола. В воде растворить соль, сахар, добавить черный перец, зелень укропа, петрушку и сельдерея. Поставить на небольшой огонь, довести до кипения, выключить и дать рассолу остыть.

Приготовление капустной начинки. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать небольшими кубиками, капусту мелко нашинковать. Все смешать, добавить немного соли и размять руками до появления сока. Перец нафаршировать, слегка уплотняя начинку пальцами или ложкой. Хрен и чеснок нарезать небольшими кусочками. В глубокую емкость уложить сначала половину зелени из рассола, сверху фаршированный перец, помидоры, кусочки хрена и чеснока. Наполненную овощами емкость залить остывшим рассолом, сверху установить гнет, накрыть марлей, оставить на четыре-пять дней при комнатной температуре. Как только начнется брожение и рассол помутнеет, емкость с овощами перенести в холодное помещение для дальнейшего хранения.

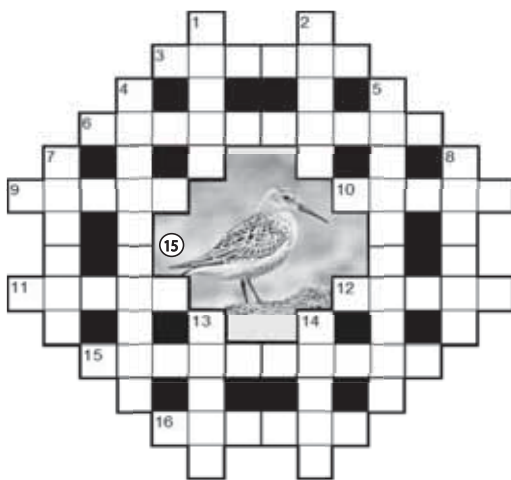
ЗЕЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Ингредиенты: 3 кг зеленых помидоров, 1 кг болгарского перца, по 10 шт. листьев вишни и черной смородины, 5 шт. листьев хрена, 5 зубчиков чеснока, соль из расчета 50 г на 1 л воды.

Способ приготовления. Помидоры помыть и удалить плодоножку. Чеснок почистить и разрезать каждый зубчик пополам. Болгарский перец помыть, удалить плодоножки и семена. В емкость выложить, чередуя слоями, листья вишни, черной смородины и хрена, измельченный чеснок, болгарский перец и помидоры. Из холодной воды и соли приготовить рассол и залить им овощи. Емкость закрыть крышкой и убрать в прохладное место.

Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

КРОССВОРД



Ответы на кроссворд
По горизонтали: 3. Нафиса. 6. Черногория. 9. Берет. 10. Гоген. 11. Топаз. 12. Мажор. 15. Чернозём. 16. Бивуак.
По вертикали: 1. Варна. 2. Аскос. 4. Венецианец. 5. Литография. 7. Вектор. 8. Гелиос. 13. Индий. 14. Азази.

По горизонтали: 3. Иранский писатель, автор романа в письмах «Фарангис». 6. Эта часть Балканского полуострова получила название от возвышенностей, покрытых хвойными лесами. 9. Мягкий плоский головной убор. 10. Французский постимпрессионист, удачно совместивший полезное творчество с приятным бытом на тропических островах. 11. Драгоценный силикат алюминия. 12. Музыкальный лад. 15. Птица семейства ржанковых. 16. Стоянка альпинистов, туристов.

По вертикали: 1. Курорт в Болгарии. 2. Древ-

негреческий плоский сосуд округлой формы с ручкой на носике. 4. Житель города в Северной Италии, историческая часть которого расположена на островах и каналах. 5. Гравюра на камне. 7. Отрезок прямой с численным значением и направлением. 8. Древнегреческий бог, которому был посвящен знаменитый Колосс Родосский. 13. Химический элемент, получивший свое название от одного из цветов линии спектра. 14. Вьетнамский женский костюм.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА



МЫ ИЩЕМ ТАЛАНТЫ

(Окончание. Начало на 12-й с.)

«ПОЗВОЛЯЙТЕ ДЕТЯМ ОБЖИГАТЬ ПАЛЬЦЫ»

В японской пословице говорится о том, что ребенку необходимо учиться на своих ошибках и иметь возможность совершать ошибки. В младшем возрасте родитель решает заниматься ребенку танцами, шахматами, дзюдо или не заниматься ничем. Потому что, во-первых, ребенок пока не может самостоятельно выбрать, а, во-вторых, секции и кружки требуют от родителей времени и денег, то есть касаются не только самого ребенка. Но когда ребенок подрастет, ему можно дать полную свободу в выборе дополнительных занятий. Если он выберет три кружка и два из них бросит, это будет его собственный бесценный опыт. Методом проб и ошибок он нащупает верный путь к самореализации.

ОСТАВЬТЕ СВОИ АМБИЦИИ

Ваш ребенок и вы – это два разных человека. Поэтому, с одной стороны, не ищите в нем музыканта, если вы сами мечтаете играть в рок-группе. Возможно, он просто талантливый автомеханик. Не реализуйте свои амбиции через ребенка. С другой стороны, даже если в ребенке виден интерес к спорту, он подает надежды, не нагружайте его четырьмя тренировками в день, чтобы он завтра стал чемпионом среди юниоров. После завтра он может устать от родительского давления и «сломаться» от чрезмерной нагрузки.

СОВЕТЫ И ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Вы знаете, что некоторые усердные родители воспитывают в ребенке гениальность. Но гении не всегда успешны и счастливы в жизни, глубина познания или мастерства в одной области, часто компенсируется другими компетенциями – социальными или волевыми. Если родители будут настойчиво готовить ребенка к профессии музыканта, то шансы преуспеть в музыке будут велики. Но какой ценой?

Наиболее правильный путь развития для ребенка – это гармоничное сочетание качеств. Важно не культивировать один или два навыка, а работать как с сильными, так и со слабыми сторонами личности. Есть множество примеров, когда в подростковом возрасте человек хочет заняться новым делом – например, спортом, а ему катастрофически не хватает нужных навыков. Очень трудно поступить в технический вуз, если родители растили тебя как гуманитария. Наверстать упущенное можно только напряжением всех сил.

Что очень важно – если у ребенка есть заметные для родителей нарушения мозговой деятельности, то нейропсихолог выявит их и посоветует варианты коррекции. Людей с незначительными нарушениями действительно много, и только в детстве эти нарушения поддаются коррекции с помощью простых упражнений. Своевременная диагностика и развивающее обучение расширяет возможности ребенка в будущем, когда нужно будет выбирать дело жизни.

Подготовила Мадина БЕКОВА

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

ВСЕ МИР – ПОЛОТНО ХУДОЖНИКА

В выставочном павильоне парка столетия КБР проходит выставка «Здесь-Сейчас». Посетителям предоставляется возможность познакомиться с творчеством Керима АККИЗОВА – арт-куратора института развития города «Платформа». Член Союза художников России, автор десятков персональных и кураторских проектов, Керим Аккизов отличается уникальным подходом к выставочному пространству и особой концептуальной составляющей своих проектов.

Нынешняя выставка не исключение. На церемонии открытия автор заверил зрителей, что ему есть чем удивить, часть представленных 48 экспонатов будет заменена в течение выставочного периода. Таким образом художник подчеркивает, что экспозиция не обязательно должна быть статичной, ее можно сделать подвижной, и зритель будет иметь возможность каждый раз открывать новый пласт его творчества.

Пространство выставочного зала объединило разные жанровые работы мастера. В центре зала инсталляция, в которой деревянная лестница объединяет выход наверх, заставляя зрителя поднять голову и увидеть над собой голубое небо, со своеобразным колодезем, в котором гладь воды символично обозначена зеркалом. Инсталляция «Уходящее время» с фрагментами балюстрады и надписью «Нальчик 1975» на песке – отсылка к дате рождения художника и размышление о быстротечности жизни. Потрясающе натуралистичный триптих «Живая архитектура» – взгляд на строение как на живой организм, наследие эпохи, в создание которого вкладываются мысли, стремления, вдохновение его создателей. А увидев инсталляцию «Связанная история», зритель без всяких пояснений поймет замысел автора. «Хрупкое» – инсталляция, которая может болезненно отзываться у каждого, кто на себе испытал, насколько нежны и ломкими могут быть чувства, отношения. Каждый объект здесь хочется рассматривать в деталях, не спеша. Масштабный коллаж «Моменты» – сто отдельных фрагментов, образов, объединенных в единое полотно. Инсталляции из кубов, с нанесенными на грани изображениями, приглашают рассмотреть их с

разных сторон, пытаясь разгадать зашифрованное послание. Художник обращается и к теме человеческого общения, которое в современном мире все чаще переносится в виртуальную плоскость. Что мы испытываем, видя простые фразы «Привет, как дела?», «Как ты» в окошке мессенджера? Необычная серия графических работ «Компанийские беседы»: многослойные объекты, изображенные на одинаковых по размеру табличках разбавлены синим и желтым цветами.

Полотна и зарисовки с сюжетами от сказочных, фантазийных до бытовых, сюрреалистичных и абсурдных – приглашение в потрясающий богатый мир современного искусства, ярким представителем которого бесспорно является Керим Аккизов. На это обратили внимание присутствовавшие на открытии гости – председатель Союза художников КБР Жанна КАНУКОВА, член Союза художников России Руслан ТХАЗАПЛИЖЕВ. Директор Научно-исследовательского института Российской Академии художеств Сергей СТУПИН передал поздравление от президента Российской академии художеств Зураба ЦЕРЕТЕЛИ и от себя лично, подчеркнув, что Керим Аккизов – художник глубоко философичный, с основательным знанием истории мирового искусства и пониманием современных тенденций. «Всегда радостно видеть работы, которые не просто отпускают без какого-либо интеллектуального фильтра, но представляют загадку, в которую хочется вникнуть, расшифровать, поспорить с автором», – отметил Сергей Ступин.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай



«ФРАНЦУЖЕНКИ» ЛЮСИ И ЧАРЛИ

– Я с детства мечтала иметь собаку, но как-то все не получалось, – говорит Фатима из Нальчика. – После поступления в уни-

верситет осуществила свою мечту и купила первого питомца. Члены семьи не были против нового жителя в нашем доме. На сегодняшний день у нас две собаки породы французский бульдог. Обе – девочки, старшей 13 лет, младшей четыре года. Старшая с белым окрасом, кличка – Люси, ее так назвала моя подруга. Вторая с рыжим оттенком, откликается на кличку Чарли, назвала ее в честь самой первой собаки в семье, тоже породы французский бульдог.

В детстве мечтала о собаке породы боксер, в те времена в городе невозможно было приобрести французского бульдога. К счастью, в наше время таких собак можно купить как в Кабардино-Балкарии, так и за ее пределами.

Свою популярность порода приобрела среди французской аристократии на рубеже девятнадцатого и двадцатого веков. В 1870 году был создан первый клуб, который объединил большое количество любителей этой породы. Но всемирная популярность пришла только в последние три-пять лет.

Собаки данной породы немного грозные снаружи, благодаря складкам и своеобразной бороздке на морде, но добрые внутри. По характеру они игривые и почти полностью у них отсутствует агрессия и лень. Это

очень умная, доброжелательная, преданная порода, при этом упрямая и ревнивая. Их даже не нужно дрессировать, достаточно обращаться с щенком, как с человеком. В результате, со временем у них формируется очень богатый и разнообразный «лексикон», что позволяет легче с ними общаться.

Вспоминается случай с Люси. В один зимний день выпало по нашим местным меркам много снега, и дворники не успевали очистить тротуары. Мы возвращались с прогулки по узкой тропе, которую проложили люди. Люси шла впереди меня и в какой-то момент остановилась, заметив женщину, которая стояла на дорожке. Люси у меня деликатная, почти эстетка, остановилась за метр, не доходя до женщины, и красноречиво осматривала ее с ног до головы. Женщина сразу все поняла и уступила дорогу Люсе.

Как и все другие породы, французский бульдог тоже выбирает одного хозяина в семье. Но это не значит, что она плохо относится к другим членам. Но только один из них является беспрекословным авторитетом для питомца, то есть «вожаком в стае». Для собаки семья – это стая и в нашей «стае» я являюсь этим авторитетом. Профессиональные кинологи утверждают: базовый признак, что собака выбрала себе именно этого

хозяина – когда питомец будто бы обнимает человека глазами. Мы чувствуем друг друга, собаки – они полноправные члены моей семьи. Соответственно, все радости и проблемы, какие происходят в доме, касаются и моих питомцев. Внимательно слежу за их настроением, самочувствием, уделяю им как можно больше внимания, они отвечают мне взаимностью. У моих любимцев есть чувство юмора, и, в зависимости от моего настроения, они могут в нужный момент мне его поднять.

Для Люси и Чарли готовлю отдельно, обязательно разные каши (гречневая, пшенная и другие), мясо куриное или говядину. Они не любят овощи, из фруктов предпочитают яблоки, виноград, черешню, то есть сладкие, но и в тоже время не жалуют арбуз. Чарли обожает выпечку. Как и все собаки, мои кушачки любят погрызть косточки.

Прогулки ждут обе. Но если на улице дождь, Люси и Чарли предпочитают сидеть дома, где они играют или, любя, дерутся, смотря телевизор. Большой плюс французских бульдогов в том, что они практически не лают, только в экстренных случаях, поэтому их часто заводят владельцы квартир.

Анжела КУДАЕВА.
Фото Тамары Ардавовай

УЧРЕДИТЕЛЬ:
ПРАВИТЕЛЬСТВО
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ

Главный редактор
З.С. КАНУКОВА

Телефоны
42-26-75 – отв. секр.;
42-75-34 –
корреспондентская;
42-26-75 – факс;
42-69-96 –
реклама

Газета отпечатана
в ООО «Издательство
«Южный регион»,
357600,
Ставропольский край,
г. Ессентуки,
ул. Никольская, 5-а

Выходит по средам.
Тираж 1510. Заказ 1707.
Время подписания в печать
по графику – 18.00
Фактически 8 августа в 17.00
Индекс - 31222

Газета «Горянка»
зарегистрирована
Региональным управлением
Роскомпечати
в Кабардино-Балкарской
Республике
23.07.1998 г.
Регистрационный
номер - Н-0143

АДРЕС РЕДАКЦИИ
И ИЗДАТЕЛЯ:
360000,
г. Нальчик, пр. Ленина, 5
E-mail: gazeta.goryanka@list.ru