

№ 28 (1297)

10 июля 2024 г.

Издается с 1993 г.

Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ



**Ларина
ДЫШЕКОВА,**
заведующая
организационно-
методическим
отделением филиала
по Баксанскому району
ГКУ «РКЦСОН»,
победитель
регионального этапа
всероссийского
конкурса
профессионального
мастерства
«Открытие года»

С. 5

С. 2

**РОЛЬ ЖЕНЩИНЫ
В СОВРЕМЕННОМ
ОБЩЕСТВЕ**



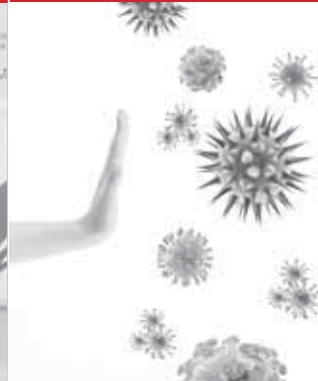
С. 4

**ПРИЗВАНЫ НАХОДИТЬ
НАИЛУЧШЕЕ
РЕШЕНИЕ
ДЛЯ РЕБЕНКА**



С. 13

**ЧТОБЫ БЫЛ ХОРОШИЙ
ИММУНИТЕТ, НЕ СТОИТ
ВМЕШИВАТЬСЯ
В ЕГО РАБОТУ**



С. 15

**ЧТО ВАЖНЕЕ
В ЖИЗНИ**



Открыла праздничное мероприятие Председатель Парламента Кабардино-Балкарской Республики Татьяна ЕГОРОВА.

– Семья и семейные отношения – главное в нашей жизни. Испокон веков семья давала человеку самое необходимое – любовь, защиту и тепло. «Счастливы те, кто счастливы у себя дома», – суть этих слов нашего великого писателя и мыслителя Льва ТОЛСТОГО как никто другой понимают семьи, которые мы будем чествовать. У каждого из вас солидный стаж семейной жизни, вы воспитали достойную смену, ваши отношения сегодня, как и несколько десятилетий назад, являют пример взаимной любви, преданности и уважения. Каждый, кто живет в семье, создает семью и сталкивается в своей супружеской жизни с радостью и с возможными трудностями, хорошо понимает, что семейные отношения – это огромное искусство и великий дар, которым каждый из вас обладает в полной мере и которым надо дорожить. В современных условиях общемирового ценностного хаоса и нигилизма вы являетесь собой пример нравственных и семейных ориентиров, за что мы вас искренне благодарим и очень хотим, чтобы с вас брали пример молодые семьи, – обратилась к гостям Т. Егорова.

Она пожелала собравшимся, чтобы в их семьях всегда царили счастье, любовь, взаимопонимание, а каждый момент, проведенный ра-

ТАМ, ГДЕ СЕМЬЯ, ВСЕГДА НЕЖНОСТЬ



В День семьи, любви и верности в Государственном концертном зале имени Ю.Х. Темирканова 67 семьям из всех районов республики были вручены медали «За любовь и верность». Мероприятие было организовано по инициативе республиканского Министерства труда и социальной защиты. Отличные знаки получили супружеские пары, которые находятся в браке 25 и более лет, ставшие образцом крепости семейных уз.

дом с родными, приносили радость и душевную гармонию.

Первый заместитель Председателя Правительства КБР Сергей ГОВОРОВ обратился к участникам мероприятия: «Этот праздник, как говорит наш Президент, – наши духовные скрепы и ценности, на которых основывается наше общество».

Поздравил присутствовавших и министр труда и социальной защиты КБР Алим АСАНОВ со словами:

«Пусть День семьи, любви и верности напоминает нам о том, что настоящее счастье – в семье и в поддержке близких. Пусть каждый из нас станет ближе к своим родным, понимая, что именно в семье мы находим самое ценное и истинное счастье».

На сцену приглашались почетные и уважаемые семьи, в которых царят любовь, забота, поддержка, нежность, готовность мужчин и женщины вместе идти по жизни, не

страшась трудностей и испытаний.

Памятные медали «За любовь и верность» и подарки семейным парам вручили министр труда и социальной защиты КБР Алим Асанов; начальник отдела записей актов гражданского состояния по городскому округу Нальчик Валентина ШЕРИЕВА; председатель Союза женщин КБР Аулият КАСКУЛОВА; председатель правления Кабардино-Балкарской республиканской общественной организации «Союз

ветеранов Афганистана, локальных войн и военных конфликтов», депутат Парламента КБР Тимур ТХАГОЛЕГОВ; главный редактор газеты «Горянка» Зарина КАНУКОВА и директор центра «Намыс» Адальби КАРДАНОВ.

Ведущие мероприятия – заслуженный журналист КБР Анзор АТАЕВ и заслуженная артистка КБР Жанна ТХАШУГОВА познакомили зрителей с историями семейных пар, рассказали об их общих достижениях и личных наградах.

Завершилась торжественная церемония традиционно концертной программой и общими фотографиями. Выступили творческая семья Даниила и Кристины РОКОТОВЫХ с песней «Гимн семье», ансамбль национального танца «Гордость Кавказа», детская вокальная студия «Иоканто», образцовый ансамбль современного танца «Арабеск». Свое поздравление подарила и творческая многолетняя семья Анзора ХУСИНОВА и Замиры ЖАБЕВНОЙ. Также перед участниками мероприятия выступили солист государственного академического ансамбля танца «Кабардинка», заслуженный артист КБР Мухамед ДЕРОВ с номером «Танец с кинжалами» и Карина ИВАНОВА с композицией «Погода в доме».

На прощание ведущие пожелали всем крепкого здоровья, счастья, много светлых и радостных дней.

Анжела ГУМОВА.

Фото Тамары Ардавовай

В работе «круглого стола» приняли участие заместитель Председателя Правительства – министр КБР Залим КАШИРКОВ, председатель комитета по образованию, науке и делам молодежи Парламента КБР Нина ЕМУЗОВА, министр по делам национальностей и общественным проектам КБР Анзор КУРАШИНОВ, а также представительницы разных профессий и возрастов. Открыла и вела «круглый стол» председатель Союза женщин КБР Аулият КАСКУЛОВА.

Проблемы и вызовы, с которыми сталкиваются женщины в современном обществе, вызвали неподдельный интерес у участников мероприятия, диалог получился живым, а местами даже острый.

Традиционные ценности народов России проверены веками сложными, а порой и трагическими историческими событиями. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей прописаны в Конституции. Однако мы все чаще сталкиваемся с тем, что ряд западных государств пытается навязать чуждую нам идеологию.

З. Каширков отметил, что сложно переоценить роль женщины в поднятом вопросе, потому что именно она занимается воспитанием детей. В нашей стране Отечество и Родина всегда ассоциировались с матерью. Сохранение наших традиционных ценностей, защита нашего Отечества равны тому, чтобы защищать свою родную мать. Но все ценности, которые складывались у нас тысячелетиями, планомерно пытаются вытравить из сознания людей, происходит их подмена ложными ценностями: «Но мы наконец-то поняли, что это путь в никуда. Под видом свободы отношений, демократии и толерантности вытравливаются наши традиции и культура. Стоит отметить и искажение религиозных ценностей, когда под видом исламских идей совершались террористические акты. Страны Запада использовали религию как инструмент для решения своих геополитических задач».

Н. Емузова заострила внимание на том, что мы живем в особое время, когда мыслить ушедшими в прошлое категориями, когда действовали традиции адыгэ хабзэ и тау адет, а современное пространство не коррелируется с тем, что мы когда-то знали и видели. То есть сегодня и дети, и родители другие: «Поэтому рассуждать в позиции, как было когда-то, уже не получится. Давайте примем, что какие-то вещи сохранились, но современная реальность уже трансформировалась. Сегодня мы говорим о роли женщин. Но и здесь

РОЛЬ ЖЕНЩИНЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ



Теме роли женщин в сохранении духовно-нравственных и семейных отношений был посвящен «круглый стол», организованный на площадке Общественной палаты КБР региональным отделением «Союз женщин Кабардино-Балкарской Республики» совместно с Министерством по делам национальностей и общественным проектам КБР.

надо понимать, что женщина тоже стала другой. Отношение к семейным ценностям у молодежи стало несерьезным. Как легко создаются браки, так легко они и распадаются. Поэтому мы должны понимать, какое лицо у женщины нового поколения. С каждой категорией нужно работать по-разному. Еще одним моментом новых реалий, который нельзя оставлять без внимания, является то, что зачастую современные дети, получая новые знания через школу и интернет, могут стать воспитателями для родителей. Многие дети влияют на сознание родителей, в том числе и в негативном плане. А родители не могут противостоять этому». Н. Емузова также отметила, что, к счастью, в наши учебные заведения возвращается прежнее уважительное отношение к труду как к механизму формирования полноценной личности человека.

А. Курашинов рассказал о грантовых проектах общественных организаций по сохранению семейных ценностей. Также отметил, что многие наши молодые люди чтут традиции своего народа и это помогает им в зоне СВО, куда они приезжают с гуманитарным грузом.

Председатель комиссии по образованию, науке, делам молодежи и развитию добровольчества Общественной палаты КБР Нина БАЙЧЕКУЕВА наряду с проблемами образования, воспитания и семейных отношений заострила внимание на проблеме сохране-

ния родных языков. «Мое говорение на родном языке – это не произношение каких-то слов, вместе с родным языком ко мне приходят вековые традиции и вековая культура, – сказала она. – Но нынешние родители так глубоко к этому не относятся. Целесообразно было бы в системе дополнительного образования открыть группы не только по изучению иностранных, но и родных языков».

Н. Емузова отметила неоценимый вклад в вопрос сохранения родного языка первого адыгского молодежного театра «Сыринэ», созданного в 2021 году общественным фондом поддержки родного языка, культуры и традиций «Черкесский мир» по инициативе главного редактора газеты «Горянка» Зарины КАНУКОВОЙ, которая в свою очередь поблагодарила Союз женщин за инициативу проведения «круглого стола» на такую злободневную тему. Эта общественная организация работает на благо нашего общества много и плодотворно. Многого делается и в поддержку наших ребят, находящихся на СВО. Делается это не для отчета, а от души. З. Канукова также предложила обсудить поднятые за «круглым столом» темы в более расширенном формате с участием тех, кто занимается воспитанием нового поколения, и на той платформе, где эти проблемы зарождаются.

О непростой демографической ситуации

в стране и республике рассказала руководитель территориального органа Федеральной службы государственной статистики по КБР Аурика ГАШТОВА. Она отметила, что в целом по стране складывается сложная ситуация, снижается рождаемость. Сказываются отголоски 90-х годов прошлого века, когда родилось мало детей. Сейчас они вступили в детородный возраст. Возникшая тогда демографическая яма повлекла за собой нынешний демографический спад: «Поэтому родить детей попросту некому. Женщины рожают в среднем столько же, как и всегда. Но их самих мало. Хотя, надо отметить, что в этом вопросе в Кабардино-Балкарии и в целом на Северном Кавказе ситуация всегда была благополучнее. У нас сохраняется естественный прирост населения».

Ветеран правоохранительных органов, мать пятерых детей Людмила ЗАКУРАЕВА говорила о том, насколько важно создавать и сохранять доверительные отношения в семье между детьми и взрослыми. Сегодня у большинства родителей в приоритете финансовое обеспечение семьи, а становление личности ребенка перекладывается на учебные заведения, что не совсем правильно. Школа, система дообразования и семья должны работать в одной связке. Ребенок должен знать, что в семье его всегда выслушают и помогут. Иначе умами и сердцами наших детей завладеют люди, которые ни к чему хорошему их не приведут.

Много вопросов у участников «круглого стола» было к помощнику председателя Духовного управления мусульман КБР Анджеле АМШУКОВОЙ. Они относились к ношению хиджаба и никаба, к проблемам многоженства, образования женщины в исламе и так далее. Она отметила, что современные мусульманки не только выходят замуж и занимаются воспитанием детей, но и стараются получить образование и быть востребованными в обществе. Мы должны понять, что в хиджабе женщины такие же, как и в светском обществе. Что же касается демографической ситуации, то наиболее остро стоит вопрос нехватки мужчин, с которыми можно создать полноценную семью.

Поднятые в ходе дискуссии темы настолько актуальны, что два с половиной часа пролетели незаметно, а участники не спешили расходиться. Поэтому было принято решение продолжить диалог в районах республики с привлечением большего числа специалистов.

Алена ТАОВА.

Фото Тамары Ардавовай

ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ

Всероссийский день семьи, любви и верности появился благодаря муромскому князю Петру и его жене Февронии, которые жили на рубеже XII-XIII веков. Семейную пару почитают как покровителей семьи и брака. По легенде эта пара представляла собой идеальный пример семейных ценностей. Супруги жили вместе в горе и в радости и скончались в один день и час.

Несмотря на то, что праздничная дата является официальным рабочим днем, она сопровождается многочисленными торжественными мероприятиями, концертами, ярмарками и т.д. При этом массовые гулянья в республике начались заранее.

Управление по молодежной политике местной администрации городского округа Нальчик к празднованию Дня семьи, любви и верности пятого июля провело в парке аттракционов конкурс. Он проходил в два этапа - «Моя семья – мое богатство», «Папа, мама, я – вместе дружная семья». В программе были развлекательные игры с аниматорами, спортивно-интеллектуальные игры, а также концертная программа.

К праздничной дате присоединилось и российское общество «Знание» в Кабардино-Балкарской Республике. С молодежным советом Кабардино-Балкарского республиканского комитета профсоюза работников государственных учреждений и «Молодой гвардией» оно организовало мероприятие, посвященное пожилым людям, которые особенно нуждаются во внимании и заботе.

На площадке Нальчикского дома-интерната для престарелых и инвалидов Министерства труда и социальной защиты Кабардино-Балкарской Республики выступили лекторы российского общества «Знание» и рассказали о мерах поддержки семьи и традиционных семейных ценностях в России сегодня. Для участников была организована развлекательная концертная программа.

«Семья – главный источник счастья и поддержки, главная опора в жизни и составляющая любого успеха. Мы подготовили много интересных активностей, в своих выступлениях лекторы расскажут о том, почему так важно беречь ценности и традиции, которые передаются из поколения в поколение, как сохранить теплоту и душевность в отношениях, как их укрепить и сделать более доверительными», - отметил заместитель генерального директора российского общества «Знание» Георгий БУДНЫЙ.

По 20 июля по всей России спикеры просветительской организации прочитают лекции, направленные на укрепление связей между родными, развитие навыков эмоционального общения и создания гармоничной атмосферы внутри семьи.

В преддверии праздника региональное отделение КИРПФ совместно с Кабардино-Балкарским отделением всероссийского женского союза «Надежда России» провели мероприятие в Нальчикском ЗАГСе. На чествование супружеских пар, состоящих в региональном отделении компартии, были приглашены 19 семей из всей республики. Члены компартии подготовили небольшой эстрадный

Ежегодно восьмого июля в России отмечается День семьи, любви и верности. Дата призвана напомнить о важности семьи в жизни каждого человека. В 2022 году Президент РФ Владимир ПУТИН подписал Указ, согласно которому праздник стал официальным.



номер, участники мероприятия фотографировались на фоне символического «влюбленного сердца». В главный зал пары приглашались торжественно, встречали их руководитель Нальчикского ЗАГСа Валентина ШЕРИЕВА и первый секретарь рескома Борис ПАШТОВ. Он отметил, как важно всегда, особенно в наше время, демонстрировать семейные ценности, а участники мероприятия являются примером для молодых. Семейным парам были вручены дипломы «Достойная семья Отчизны» и цветы. В завершение торжественного мероприятия семьи приняли участие в возложении цветов к мемориалу «Вечный огонь Славы».

«Семейный вопрос на страницах книги» - интеллектуальную игру к Дню семьи, любви и верности провела Кабардино-Балкарская республиканская библиотека для слепых. В ней приняли участие семейные команды из числа читателей библиотеки. Участники отвечали на вопросы из категорий «Тема семьи на страницах книг», «Семейные традиции», «Семейное дерево» и «Семейные связи». Интеллектуальная игра состояла из четырех раундов, каждый из которых завершился творческим заданием.

В ГККПОУ «Кабардино-Балкарская республиканская детская библиотека имени Б. Пачева» для отдыхающих детей и проходящих лечение в санатории «Радуга» провели мероприятие, приуроченное к празднику. Детям подробно рассказали историю возникновения праздника, о супружеской паре Петра и Февронии.

Организовали игровую программу «Остров семейных сокровищ», которая помогла детям осознать важность семейных ценностей - обычаев, традиций, норм поведения и взглядов, передаваемых из поколения в поколение. Они

являются основой, на которой строится жизнь семьи. В заключение прошла акция «Дарите ромашки любимым!». А в прогимназии № 75 для малышей состоялась арт-занятие «Символ праздника».

На площадке перед Центром культурного развития г.о. Нальчик состоялись творческий мастер-класс и анимационная программа для детей. Заключилась встреча концертом воспитанников Центра.

В Бакасанском районе в честь праздника в комплексе «Гедуко» состоялся масштабный фестиваль воздушных шаров «Небо 5642» с развлекательной программой.

В рамках празднования Дня семьи, любви и верности на центральной площади г.п. Чемем состоялся большой праздничный концерт с участием воспитанников детской музыкальной школы и дошкольных организаций. Были подготовлены развлекательная программа с выступлениями аниматоров и шоу мыльных пузырей, которые принесли юным жителям много улыбок и хорошее настроение.

В Прохладненском районе также были организованы различные мероприятия. В клубе с. Лесного и в МКДК с. Учебного прошли концерты «Хорошо, что есть семья, она от бед хранит меня», а в с. Заречном – конкурс-игровая программа

«Семья крепка, когда над ней крыша одна». Литературно-музыкальный праздник «Любовь и верность – два крыла семьи» провели в с. Пролетарском и с. Красносельском, в ст. Екатериноградской состоялся вечер отдыха «Мы с тобой два берега у одной реки». Развлекательная программа «Мы семья, а это, значит, справимся с любой задачей» прошел в с. Благовещенка. В с. Прималкинском концерт «Верное сердце», конкурсная развлекательная программа «Любовь спасет мир» - в школе с. Малакановского.

В ДК «Россия» г. Майского состоялся праздник «Гимн семье», приуроченный к этой дате.

Финалом Дня семьи, любви и верности для гостей и жителей столицы республики стала телебашня, которая озарилась праздничными огнями. Филиал РТРС «РТПЦ Кабардино-Балкарской Республики» включил тематическую архитектурно-художественную подсветку на телебашне Нальчика. На медиафасаде башни появились бегущая строка «8 июля – День семьи, любви и верности», изображения триколора, логотипа праздника и ромашек. Останкинская телебашня показала на медиафасаде ролики в поддержку традиционных семейных ценностей «День семьи, любви и верности».

В световом параде также приняли участие башни и мачты РТРС в Благовещенске, Братске, Брянске, Великом Новгороде, Воронеже, Грозном, Кызыле, Магасе, Нижнем Новгороде, Омске, Оренбурге, Ростове-на-Дону, Самаре, Саратове, Симферополе, Сочи, Тамбове, Твери, Туле, Улан-Уде, Челябинске, Черкесске, Ярославле и в других городах нашей большой страны.

Фото Тамары Ардавовой

На заседании Правительства КБР под председательством Алия МУСУКОВА принят проект по строительству трикотажной фабрики.

Запланировано заключение соглашения о сотрудничестве между Правительством КБР и ООО «Миртекс» (Ивановская область). Цель документа – создание условий по реализации в Кабардино-Балкарии инвестиционного проекта по строительству трикотажной фабрики в Нальчике. Компания «Миртекс» является одним из лидеров российской промышленности в данной отрасли и заинтересована в реализации проекта по производству текстильной продукции на территории республики ориентировочной стоимостью пять миллиардов рублей. Эти меры позволят создать от 800 до тысячи рабочих мест. Планируется производить до 15 тысяч тонн готовой продукции в год.

«Миртекс» является одним из лидеров российского рынка в своей отрасли. Фабрика выпускает до 1800 тонн трикотажного полотна в месяц. Известно также, что компания имеет партнеров в Ставропольском крае.

Еще одним постановлением откорректирован паспорт госпрограммы «Развитие промышленности и торговли в КБР» в связи с планами участия Минпромрепы республики в конкурсном отборе региональных программ развития промышленности в 2025 году. Ре-

В столице республики планируется строительство трикотажной фабрики

шение Правительства в числе прочего предполагает софинансирование возмещения части затрат промышленных предприятий на приобретение нового оборудования в размере пяти миллионов рублей, что позволит создать новые производства, модернизировать производственную базу действующих промышленных предприятий и обеспечить рост инвестиций в основной капитал.

На заседании также утверждена региональная программа «Развитие беспилотной авиации в КБР на период до 2030 года». Наличие такого правового акта позволит республике претендовать на получение субсидий из федерального бюджета на создание сети научно-производственных центров испытаний и компетенций в области развития технологий беспилотных авиационных систем. Одновременно рассмотрен вопрос учреждения автономной некоммерческой организации «Научно-производственный центр беспилотных авиационных систем КБР» для предоставления услуг в сфере разработки, испытаний и производства беспилотных авиационных систем.

Кроме того, проектом распоряжения из государственной собственности КБР в муниципальную собственность села Аушигер передан завершенный объект строительства – водовод «Саушигер - Аушигер» в целях обеспечения подачи питьевой воды потребителям в требуемом количестве.

Одобрен и проект постановления, касающийся установления стандартов, применяемых при определении прав граждан на получение субсидий на оплату жилого помещения и коммунальных услуг в Кабардино-Балкарии на 2024 год.

Напомним, с 2013 года в республике действует стандарт максимально допустимой доли расходов граждан на оплату жилого помещения и коммунальных услуг в совокупном доходе семьи: для одиноко проживающих пенсионеров и супружеских пар пенсионеров - до 12 процентов, для остальных категорий граждан - на уровне 15 процентов. В республиканском бюджете КБР на 2024 год на эти цели предусмотрены субсидии гражданам по оплате жилищно-коммунальных услуг на общую сумму порядка 130 миллионов рублей.

В Майском сдана в эксплуатацию новая школа

В городе Майском в микрорайоне Птицевозов завершилось строительство школы на 330 мест в рамках национального проекта «Образование».

Построили ее взамен старой, расположенной в здании постройки 1970 года, где отсутствовали спортивный зал и необходимая школьная инфраструктура. Новая школа решит проблему нехватки учебных мест и обеспечит одноступенчатый учебный процесс. Корпус состоит из пяти блоков. Три отданы под кабинеты для занятий, еще в одном спортивный зал, в пятом актовый зал и столовая.

Актовый зал на 276 мест, столовая на 186 мест, библиотека с читальным залом, спортивный зал, учебные и профильные классы. Для маломобильных групп населения предусмотрены автоматические подъемники. В образовательном учреждении для безопасности школьников установлены видеонаблюдение и сетки для ограждения лестничных маршей.

Также благоустроена территория, прилегающая к новой школе. Появилась футбольное поле, спортивная зона с беговой дорожкой, площадками для прыжков в длину, а также для занятий баскетболом и волейболом. В спортивном зале можно проводить соревнования районного и республиканского уровня.

Объект введен в эксплуатацию. Сейчас проводится уборка помещений и расстановка мебели. Одновременно подготавливается пакет документов для передачи объекта в государственную казну КБР.

● Материалы Анжели КУДАЕВОЙ

Призваны находить наилучшее решение для ребенка

«Опека не должна быть агрессивной, потому что детство – это любовь, ласка и забота», – считает руководитель отдела опеки и попечительства Прохладненского муниципального района Анна КАЗАКОВА, коллектив которого признан лучшим по республике на первом региональном конкурсе «На стороне ребенка» в номинации «Лучший отдел опеки и попечительства в Кабардино-Балкарской Республике».

- Анна Владимировна, изменились ли главные функции органов опеки и попечительства в современных реалиях?

- История опеки и попечительства берет свое начало с древних времен. По некоторым источникам, со времен князя Владимира. Эта тема, наверное, самая деликатная и всегда находит отзвуки в сердцах взрослых людей, вызывая эмоции, которые не всегда положительны. Потому что это человеческая жизнь со всеми ее проявлениями. Здесь не всегда бывает гладко, так, как нам хотелось бы. Родители умирают, сами себе калечат жизнь алкоголем или наркотиками, болеют, а дети остаются без их попечения. Но с древних времен сохранилось желание помочь ребенку, «пригреть», устроить его жизнь, обеспечить будущее.

В современных условиях задачи опеки усложнились, появилось много нормативных актов, которые на сегодняшний день регулируют это направление деятельности, но суть работы осталась та же – обеспечить безопасность ребенку, который остался без родителей, помочь в решении проблем, устроить в любящую семью.

Думаю, политика нашего государства в отношении детей Российской Федерации изменилась в лучшую сторону. Изменились векторы и направления работы с несовершеннолетними и молодежью. Считаю, что и наша профессиональная деятельность в скором времени будет модернизирована. Люди должны не бояться нас, а относиться как к друзьям и помощникам. Детство – это любовь, ласка и забота. Поэтому и опека не должна быть агрессивной.

СТАТИСТИКА ПО РАЙОНУ

- Я пришла работать в отдел опеки и попечительства в 2008 году. Просматривая нашу отчетность о выявленных детях, оставшихся без попечения родителей, с большим удовлетворением могу констатировать, что количество детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, существенно сокращается. Да, с сиротами, к сожалению, ничего нельзя изменить. А вот вразумить неупутевого родителя, не допустить лишения родительских прав, вполне возможно. Сейчас создано много ресурсов и инструментов для работы в данном направлении.

Так, в 2009 году нами было выявлено и устроено 69 человек, в 2023 году уже 12. Практически все из выявленных в 2024 году детей устроены в семью.

В надзорных учреждениях так же. Если в 2008 году в школах-интернатах проживали от 300 детей, то на сегодняшний день речь идет о совершенно других цифрах. Насколько мне известно, в 2024 году в нашем надзорном учреждении проживают 86 детей.

- Как часто приходится решать сложные ситуации?

- Каждая ситуация, с которой мы сталкиваемся в своей профессиональной деятельности, сложная. В первую очередь трудно эмоционально сдерживать себя, сохранять спокойствие и холодный ум. Все это необходимо для того, чтобы успешно разрешать сложные задачи и находить наилучшее реше-



ние для ребенка.

Расскажу о последней ситуации – нам о ней сообщила медицинская организация. Трехмесячного малыша мать намеренно травит лекарственными препаратами. Хорошо, что наши врачи неравнодушно отнеслись к ребенку и не закрыли глаза на ситуацию. Выявили проблему, документально зафиксировали и сообщили нам. Вероятнее всего, страдает психическим расстройством. С этим будем разбираться позже. Мы передали малыша в семью родственников и ограничили маму в родительских правах. В настоящее время ведем работу, чтобы передать ребенка его родному отцу. Потому что кровного родителя и кровную семью не может заменить никто. Детей должны воспитывать их собственные родители. А наша задача – вразумить их и проконтролировать исправление жизненной ситуации.

- Как часто вам приходится искать новые семьи? Насколько это актуальный вопрос сегодня?

- Вопрос очень актуальный. Я уже говорила, что число детей в государственных учреждениях у нас существенно сократилось с 2008 года. Политика государства заключается в том, чтобы максимально снизить число детей в государственных надзорных учреждениях. Поэтому поиск семей, готовых принять на воспитание сироту, – у нас ежедневная задача. Для этого периодически публикуем в средствах массовой информации и социальных сетях материалы о положительном опыте опекунов либо усыновления, ведем разъяснительную работу среди населения, всеми возможными способами способствуем желанию принять ребенка, оставшегося без попечения родителей.

- Удастся ли осуществлять контроль за семьями, которые приняли в семью чужого ребенка?

- Контроль за условиями жизни опекаемых (подопечных) детей регламентирован законодательными актами Российской Федерации. Поэтому контроль за благополучием ребенка в семье опекуна (попечителя) – наша основная задача.

Если нам не удастся проконтролировать семью, прокуратура обязательно напомнит о наших обязанностях и последствия будут серьезными. Это будет квалифицироваться как халатное отношение к своим должностным обязанностям.

- Помимо контроля, есть ли помощь приемным семьям?

- Государство поддерживает приемные семьи в первую очередь материально. Наши

опекуны (попечители) получают ежемесячную денежную выплату на содержание ребенка в семье опекуна (попечителя). Не без гордости могу сказать, что в нашей республике сумма пособия соответствует прожиточному минимуму, установленному для детей. Есть регионы, в которых такое пособие значительно ниже.

Также наши дети имеют право на дополнительную государственную поддержку – на ежегодную медицинскую диспансеризацию, отдых в санаториях и лагерях республики, получение жилого помещения. С этого года в республике наши подопечные при наличии определенных условий могут получить жилищный сертификат для приобретения жилого помещения.

Опекуны и попечители тоже получают всесекую поддержку от наших специалистов, которые их сопровождают на протяжении всего периода нахождения ребенка в семье, будь то моральная, помощь в разрешении различных ситуаций, получении документов, оформлении льгот и всего прочего.

- Расскажите о коллективе отдела.

- Наш коллектив состоит из пяти специалистов, в числе которых два специалиста по сопровождению замещающих семей, один по правовым вопросам и один по профилактике социального устройства. Все имеют высшее образование по направлениям педагогика, психология, юриспруденция и социальная работа. Стаж работы в отделе – более 15 лет. Работа в сфере опеки и попечительства дала каждому из нас и другое образование – жизненное. Всех нас с уверенностью можно назвать «универсальными солдатами», которые обладают таким багажом знаний, которого нет у представителей других профессий. Бухгалтера, учителя или экономиста с успехом можно заменить на другого и работать дальше. А вот специалиста органа опеки с уникальным жизненным опытом, который он накопил за время своей работы, растет и набирается опыта и профессиональных знаний и умений в течение всей своей профессиональной деятельности, найти трудно. Чтобы стать профессионалом, требуется не менее десяти лет.

В зону нашей ответственности входят 12 526 человек детского населения Прохладненского муниципального района. В настоящее время у нас на учете состоит 81 ребенок, оставшийся без попечения родителей, это дети, которые воспитываются в замещающих семьях, и 11 усыновленных детей.

- Ваш коллектив не зря был признан лучшим на конкурсе. Что для вас эта победа?

- В первую очередь положительные эмоции, которые в нашей работе – большой дефицит. Можно сказать, что они у нас практически отсутствуют. Очень приятно было встретиться с нашим профессиональным сообществом и ощутить себя его частью.

Хочу сказать, что победа в конкурсе добавила нам двойной ответственности, так как сейчас чувствуем на себе повышенное внимание со стороны общества. Мы готовы делиться своим опытом, транслировать его на различных площадках. Наш приз – ноутбук сподвиг меня на новую цель – сделать услуги отдела опеки и попечительства доступнее населению, которое живет в удаленных сельских поселениях. Думаю, с его помощью смогу организовать для этих людей онлайн-консультации. В общем, положительные эмоции дали положительный результат, побудили в нас желание ставить перед собой новые задачи и цели, которые будут полезны людям, нуждающимся в нас.

**Беседовала
Алена КАРАТЛЯШЕВА**

В реестр многодетных включено 2,25 млн семей

Более 2,25 млн семей внесено в реестр многодетных, запущенный в РФ с 1 июля, сообщила вице-премьер РФ Татьяна ГОЛИКОВА на площадке международной выставки-форума «Россия».

«Правительством утверждена единая форма удостоверения многодетной семьи. Кроме того, с 1 июля начал работать реестр таких семей. Сегодня в него внесено 2 миллиона 255 тысяч семей. Эту работу мы продолжаем», – сказала она на пленарной сессии дня национальных приоритетов «Семья».

При этом доля женщин, которые отметили, что государственная поддержка помогла им принять решение о рождении ребенка, за десять лет увеличилась на девять процентных пунктов.

«Просвещение» планирует в этом году выпустить аудиоверсии учебников

Издательство «Просвещение» планирует в этом году выпустить первую серию аудиоверсий наиболее востребованных печатных учебников, в основном они будут по гуманитарным предметам, сказала глава издательства Наталья ТРЕТЬЯК на форуме непрерывного образования.

«Мы сейчас запускаем их с помощью технологии искусственного интеллекта, надеюсь, в этом году уже сможем выпустить серию аудиоверсий наших печатных учебников, наиболее востребованных детьми», – сказала она.

Н. Третьяк уточнила, что это будет в основном аудиоверсии учебников гуманитарного направления.

По ее словам, печатный учебник с развитием технологий искусственного интеллекта не исчезнет. При этом новые технологии дают колоссальный дополнительный ресурс для системы образования. Это в том числе и помощь учителю, когда можно освободить его от рутинной и монотонной работы для возможности больше общаться с детьми.

Форум непрерывного образования прошел 2 и 3 июля в рамках международной выставки-форума «Россия» на ВДНХ в качестве ключевой площадки для обсуждения актуальных вопросов дополнительного образования в России. Организаторами мероприятия выступили российское общество «Знание» и центр знаний «Машук».

Ольга КАЛАШНИКОВА



ГЛУБОКОЕ ОСОЗНАНИЕ ЦЕННОСТИ ДЕТСКОГО И СЕМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Ведущий специалист отдела опеки и попечительства (ООиП) управления образования Терского района Данета ТУМОВА на первом региональном конкурсе «На стороне ребенка» была признана лучшим специалистом опеки и попечительства в Кабардино-Балкарской Республике.

Каждый день видеть жизнь с самой неприглядной ее стороны; помнить, что моя профессия - большая степень ответственности, что мои ошибки имеют высокую цену, поэтому наша профессия стратегическая, многопрофильная и очень нужная

УМЕТЬ ЗАЩИЩАТЬ ПРАВА РЕБЕНКА

- Я убеждена, что каждый ребенок имеет право жить и воспитываться в семье, - говорит Данета Тумова. - Это право детей закреплено статьей 54 Семейного кодекса РФ, так как несовершеннолетние дети нуждаются в повседневной заботе. Им необходимы жилье, образование, воспитание, здравоохранение, позитивное общение, ласка, защита их детских прав. Именно этими вопросами и занимается наш отдел. Быть специалистом отдела опеки в моем понимании - значит сочетать разум и гуманность, трудолюбие и образованность, иметь безграничную любовь к детям. Как достучаться до сердца ребенка, который порой смотрит на мир недоверчивыми глазами? Мне как специалисту нужно быть в рамках правового поля и единой гармонии с ребенком, защищать и отстаивать его права. В своей профессиональной деятельности использую лайфхаки, которыми поделилась на конкурсе «На стороне ребенка». В первую очередь надо быть необходимой людям, уметь защищать права и интересы несовершеннолетних детей; быть го-

НЕ НАВРЕДИ

- В своей работе всегда придерживаюсь принципа: не навреди, а помоги ребенку. Для этого использую кейс-метод (метод конкретных ситуаций). Приведу два примера из личного опыта. В первом случае к нам в опеку позвонила соседка одной неблагополучной семьи и рассказала, что родители не заботятся о шестилетнем сыне. Из-за этого мальчик выглядит неопрятно, бродит по улицам и просит еду у незнакомых людей. Мы выехали на проверку, сообщение подтвердилось. Родители мальчика сказали, что у них трудная жизненная ситуация и им нужна помощь. Семья была направлена в Комплексный центр социального обслуживания для оказания материальной и психологической помощи. Ребенка временно устроили в Республиканский центр социальной помощи семье и детям. Через полгода родителям удалось наладить свою жизнь, и ребенок вернулся в семью.

Во втором случае нам сообщили, что мать четверых детей находится в тяжелой жизненной ситуации. Семья живет в доме без газоснабжения - отключили за

неуплату. Чтобы помочь, мы обратились во все возможные службы. Благодаря этому администрация сельского поселения оказала материальную помощь. Матери помогли с работой, младших детей устроили в детский сад. Все эти меры позволили женщине наладить жизнь, а детям остаться в семье.

Решение конкретных ситуаций позволяет планировать рабочий процесс, что способствует эффективному использованию времени и ресурсов. Ежедневно я ставлю задачи - короткие, ясные, с определенными сроками их выполнения. Все это в конечном итоге способствует не только качественному выполнению профессиональных обязанностей, но и является одной из технологий профилактики эмоционального выгорания.

Проработав более 15 лет в отделе, с уверенностью могу сказать, что наша профессия требует глубокого осознания ценности детского и семейного благополучия, искренней заинтересованности в достижении положительных сдвигов внутрисемейных отношений, огромного желания принять участие в судьбе ребенка. В этом мне помогают теоретические и прикладные знания по педагогике, психологии и юриспруденции. При этом никогда не забываю, что жизненно важная проблема ребенка - приоритет педагогических и психологических знаний в моей профессиональной деятельности.

Подготовила Лана АСЛАНОВА

На выставке «Россия» отметили работников СМИ КБР

Подшел к концу уникальный, интересный и очень масштабный проект - международная выставка-форум «Россия» на ВДНХ в Москве, проходивший с ноября прошлого года.

В завершение мероприятия организаторы поблагодарили всех, кто помог сделать выставку-форум успешной и запоминающейся. Было отмечено, что большой вклад в дело проведения и популяризации выставки внесли сотрудники средств массовой информации. Выставка «Россия» стала одним из важнейших культурных событий нашей страны. Ее посетил каждый седьмой житель страны. Вышло в эфир 3600 сюжетов, более 53 млрд человек просмотрели новости с мероприятия в соцсетях, опубликовано 4,5 млн постов. За всю работу было аккредитовано 9150 представителей СМИ.

За активное сотрудничество и продвижение выставки-форума «Россия» представители СМИ и пресс-служб регионов награждены почетными грамотами. От Кабардино-Балкарии награду получили корреспондент канала 1 КБР Никита МАЕВСКИЙ и руководитель пресс-службы Министерства курортов и туризма КБР Ольга ПОГРЕБНЯК.

Свыше 50 дней на стенде адресно работали представители Министерства курортов и туризма КБР, туристического и санаторно-курортного сообществ. Для посетителей была организована интересная познавательная программа. Все мероприятия освещались через информационные ресурсы министерства и региональные СМИ. Кроме того, сотрудники принимали активное участие в формировании визуального образа стенда.

Ольга КАЛАШНИКОВА

- Я родилась в с.п. Атажукино Бахсанского района, - рассказывает она. - В 2015 году окончила школу МОУ «СОШ №1 им. Т.М. Курашинова», затем заочно училась в Пятигорске по специальности «таможенное дело» и параллельно очно с отличием на программиста в КИТЭ КБГУ.

Дорогу в школьную жизнь всегда открывает первый учитель. Это человек, который дает не только первые знания, но и прививает любовь к школе и учебе. Он играет большую роль в судьбе каждого человека. За свои успехи в учебе я благодарна своей первой учительнице Галимат Баровне ГУЧЕВОЙ, которой, к сожалению, уже нет с нами.

И еще, наверное, никогда не смогу выразить в полной мере благодарность и признательность своим родителям, которые всегда поддерживают меня во всех начинаниях. Мой отец, Чарим Барасбиевич, - защитник и глава семьи, его роль в нашей жизни бесценна. А мама, Елена Черимовна, - хранительница нашего домашнего очага. Нас в семье три девочки, я самая младшая. Старшая сестра - Эльмира работает учителем истории и обществознания, средняя, Эльвира, - методистом в МКУ «Культурно-досуговый центр Бахсанского муниципального района». Все они моя гордость и важное составляющее моей жизни.

СУТЬ РАБОТЫ

- Свою трудовую деятельность в Центре социального обслуживания населения я начала с первого апреля 2019 года в должности программиста. Эту работу выбрала по совету родных. Первые шаги в профессию делала



Гость нашего номера - ведущая организационно-методическим отделением филиала по Бахсанскому району ГКУ «РКЦСОН» Ларина ДЫШЕКОВА в этом году стала победителем регионального этапа всероссийского конкурса профессионального мастерства в сфере социального обслуживания в специальной номинации «Открытие года» как лучшей молодой специалист организации социального обслуживания.

под руководством нашего директора Мурата АБИТОВА, который помог узнать суть профессии в социальной сфере. С июля 2023 г. по настоящее время работаю в должности заведующей организационно-методическим и консультативным отделением. Мы осуществляем социальный мониторинг на территории обслуживания Центра. Проводим анализ и прогнозирование социальных процессов и вырабатываем предложения по совершенствованию системы социальной защиты населения. Изучаем эффективность деятельности структурных подразделений Центра и вносим предложения по повышению ее качества. Обобщаем и внедряем передовые виды и формы социального обслуживания населения. Разрабатываем методические и информационные материалы по актуальным вопросам социальной защиты населения.

УНИКАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

- Мне хочется постоянно совершенствовать свои знания. В нашем динамично развивающемся

мире по-другому не получится. Прошла курсы финансиста грамотности для старшего поколения (базовый и продвинутый уровень), посещала семинары и вебинары по продвижению и ведению госблогеров, курсы для преподавателей и организаторов курсов компьютерной грамотности для пенсионеров по программе «Азбука интернета». Логическим продолжением прохождения этих курсов стал уникальный проект, который мы воплотили в Бахсанском районе, «Бабушка и дедушка онлайн». Пожилые жители Бахсанского района с большим интересом приходили, чтобы обучиться базовым навыкам ПК. Пенсия - не повод сидеть дома и скучать. Сейчас масса способов не терять связи с внешним миром. Компьютер открывает новые возможности для общения, обучения и работы. В социальных сетях можно найти старых знакомых, по видеосвязи звонить близким, обучиться чему-то новому и найти работу. Доля людей, достигших пенсионного возраста, в структуре на-

В СЕРДЦЕ НЕТ БЕЗРАЗЛИЧИЯ

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

селения страны увеличивается. Растут продолжительность жизни и число долгожителей. Проект призван содействовать обеспечению достойного качества жизни и активному вовлечению граждан старшего поколения в жизнь общества.

ПРИЗНАНИЕ

- Свободного времени практически не остается - моя работа насыщенная, трудоемкая и интересная. Я люблю оказывать социальную помощь нуждающимся людям, приятно слышать слова благодарности - это дорогого стоит. Помимо основной деятельности, еще занимаюсь волонтерством, принимаю активное участие в общественной жизни района. Приобрела навыки сохранения и развития культуры, являюсь организатором различных мероприятий. Мне нравится приносить людям пользу, это подпитывает энергию, хочется дальше совершенствовать свои знания и умения. Когда работа в радость, получаешь и признание со стороны коллег и руководства. За трудовую и общественную деятельность получила много грамот, дипломов и сертификатов. Наиболее значимые для меня грамота управления культуры Бахсанского муниципального района «За большой личный вклад в сохранение и развитие культуры Бахсанского муниципального района», грамо-

та за активное участие в работе регионального отделения ВОО «Молодая гвардия «Единой России», благодарственное письмо за личный вклад в развитие Нальчикского местного отделения всероссийской общественной организации «Молодая гвардия «Единой России», благодарственное письмо за плодотворное сотрудничество в развитии молодежной политики в Бахсанском муниципальном районе, Почетная грамота за добросовестный труд, высокий профессионализм, ответственное отношение к выполнению должностных обязанностей и в связи с профессиональным праздником - Днем социального работника, грамота за организацию группового просмотра вебинара по финансовой грамотности на PensionFG в рамках проекта Банка России в ГКУ «РКЦСОН» МТ и СЗ КБР - филиал по Бахсанскому району, диплом первой степени в конкурсе волонтерских инициатив «В сердцах таких нет безразличия...»

Есть еще одно важное для меня направление деятельности - работа над выпуском родословной книги «Мой статный род - род Дышековых». Главное для меня - никогда не останавливаться на достигнутом, постоянно совершенствоваться, ставить цели и достигать их.

Алена КАРАТЛЯШЕВА.
Фото Тамары Ардавовай



ШИРЕ ШАГ, ПОЧТАЛЬОН!

День российской почты отмечается во второе воскресенье июля, в этом году он приходится на 14-е число. Праздник призван показать важность почтовой отрасли для страны и ее граждан, несмотря на быстрое развитие интернет-технологий. Более трех миллиардов писем, посылок и счетов проходит через почтовые отделения страны каждый год. Работники этой отрасли должны обладать такими качествами, как ответственность, внимательность и терпение. История возникновения государственной почтовой службы уходит во времена Петра I, когда был издан указ о создании первого маршрута, который связывал несколько городов от Москвы до Архангельска. В этом указе были определены требования к сотрудникам почтовых отделений и установлены правила ответственности перевозчиков за доставку и сохранность передаваемого ими имущества. Шутливое же название «Шире шаг, почтальон!» еще недавно писали на конвертах те, кто хотел, чтобы их послание дошло до адресата как можно скорее. Конечно, современному почтальону нужно не только быстро ходить, но и иметь навыки экономиста и психолога, быть коммуникативным, терпеливым и ответственным. Сегодня героями нашей публикации стали несколько почтальонов, работающих в городах и селах республики.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Управление Федеральной почтовой связи КБР, являясь филиалом АО «Почта России», оказывает более 130 видов услуг населению на территории всей республики, имеет сеть отделений почтовой связи: четыре обособленных структурных подразделения – почтамта; 208 отделений почтовой связи, из них 60 городских и 148 сельских, при этом в населенных пунктах с численностью менее 500 человек функционируют 16 ОПС; 549 доставочных участков, в том числе 218 в городских населенных пунктах и 341 в сельских; 139 операционных окон «Почта Банка», 91 из которых расположен в сельской местности; 408 почтовых ящиков для сбора письменной корреспонденции, из них 115 в административных центрах районов и 293 в селах и хуторах, в том числе в тех, где нет отделений почтовой связи.

В Нальчике и в муниципальных районах республики действуют десять сортировочных участков, 11 складов, участок курьерской доставки Нальчикский и автотранспортное подразделение департамента по логистике УФСП КБР. Парк почтового транспорта представляет 69 единиц. Участок курьерской доставки Нальчикский (УКД Нальчик) семь дней в неделю осуществляет доставку почтовых и курьерских продуктов физическим и юридическим лицам в Нальчике, Баксане, Чегеме, Нартакале, Терееке, Прохладном и Майском. Одновременно от отправителей по месту их расположения/жительства курьеры УКД принимают почту.

Почта, являясь социально ориентированной организацией, продолжает решать задачи по улучшению взаимодействия с клиентами и сотрудниками - сохранять государственную, социальную функцию и одновременно обновлять ОПС, запуская новые услуги и современные сервисы.

Численность сотрудников филиала составляет 1433 человека, в том числе 537 почтальонов. При этом в общей численности работников филиала доля женщин превышает 80 процентов. Важнейшей задачей для организации остаются обслуживание населения на дому, доставка на дом пенсии и пособий, периодических печатных изданий, прием коммунальных и муниципальных платежей с помощью мобильных платежно-кассовых терминалов и многое другое.

«Почта России» при выполнении своих социально значимых функций без субсидирования со стороны государства продолжает сохранять сеть ОПС, особенно это значимо в отдаленных населенных пунктах. Эти отделения порой являются единственной точкой, где население может получить качественные услуги почтовой связи, широкий спектр финансовых услуг или просто приобрести товары повседневного спроса.

ПРОФЕССИЯ

«С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ»

Вадим АПШАЦЕВ, почтальон отделения связи 361327 села Псыгансу Урванского почтамта, работает там уже семь лет. Проявил себя спокойным, отзывчивым и трудолюбивым специалистом. Безукоризненно и без всяких претензий выполняет порученные ему задания, качественно и в срок исполняет свою работу, вносит вклад в выполнение плановых заданий ОПС, принимает активное участие в подписных кампаниях. Со стороны жителей села в его адрес поступают только слова благодарности и уважения, умеет создавать в коллективе атмосферу доброжелательности.

Решил из строителя переквалифицироваться в почтальона, когда почтовое отделение арендовало помещение в его собственном доме. К работе относится ответственно, при этом успевает и на стройке поработать, и в своем домашнем хозяйстве, и даже в отпуске. Когда заменить его нечем, продолжает разносить почту. Еще он, наверное, единственный в республике почтальон, который доставляет почту на собственной лошади. Маршрут она уже хорошо выучила, и если отпустить поводья, лошадь по порядку подходит к каждому двору, а их около двухсот.

Самое интересное для меня в этой работе – общение с людьми, - рассказывает Вадим Владимирович. - В основном это пенсионеры, когда к ним в дом приношу пенсию или другие доплаты, их радость и благодарность мне очень приятны. Все они знают, какого числа поступает пенсия, но все равно пожилым людям кажется, что это чуть ли не с неба свалившееся счастье. Иногда это выглядит так, будто я сам из своего кармана плачу им пенсию. Эти люди многое в жизни повидали, честно и добросовестно работали в Советском Союзе. Я тоже эти времена помню, мне было 15 лет, когда развалился СССР. Поэтому общение с пенсионерами – своеобразное возвращение в мое детство.

Еще одно наблюдение. Если раньше люди ждали письма с радостью и надеждой, то сейчас почти всю корреспонденцию составляют различные уведомления: из налоговой, судов, различных штрафов. Конечно, получать их неприятно, но я объясняю людям, что такие письма не надо игнорировать, а сразу разбираться, чтобы потом не было более неприятного результата, например, когда из пенсии начинают высчитывать долг.

Почтовое отделение, в котором я работаю, с хорошими традициями, одно из первых всегда в районе, планку мы не опускали.

Еще занимаюсь общественными делами. В селе возглавляю хасэ, а в районе являюсь заместителем председателя этой организации. Сейчас основная проблема – сохранение родного языка. Также увле-

каюсь историей, выступал с публикациями в республиканских газетах, написал две книги – про свой род и про наше село.

ЛЮДИ МОЕГО УЧАСТКА

Лера МОЛОВА за время работы на Баксанском почтамте зарекомендовала себя ответственным, добросовестным, честным и исполнительным работником, что позволило ей добиться хороших результатов по улучшению культуры обслуживания населения. Проводит большую работу по привлечению новых клиентов. Способна справляться с большим объемом работы, не имеет жалоб от населения. С интересом осваивает новые услуги, предоставляемые почтой. Пользуется уважением и заслуженным авторитетом, доброжелательно относится к окружающим. Коллеги ценят ее за высокий профессионализм, готовность помочь в сложной ситуации, делиться знаниями и личным опытом.

Пришла устраиваться на работу почтальоном по объявлению на конкурсной основе в 2003 году, когда закрылся завод «Лимб», - рассказывает Лера Нуховна. - Через две недели сообщили, что я принята. Никаких опасений, что не справлюсь, не было. Интересно было общение с людьми. Также появилась возможность лучше узнать город. Мне доверили самый лучший участок, предупредили, что там живет местная интеллигенция. С этими людьми действительно очень комфортно работать. Обслуживаю около 900 дворов. Неожиданно встретила в одном из них директора школы, где учились мои дети, а я была председателем родительского комитета. Помню ее как принципиального и ответственного человека. Сейчас она на пенсии и тоже была приятно удивлена нашей встрече. Ежедневно по одному и тому же графику и одному маршруту прохожу много километров. Конечно, физически это тяжело, особенно, когда жарко или холодно, но человек ко всему привыкает.

Самое главное - найти общий язык с людьми. Ведь почтальон - это не просто профессия. Он должен быть и экономистом, и юристом, и психологом. Приходится сталкиваться и с чрезвычайными ситуациями. Как-то женщину ударило током, когда она в сильный ветер решила покорить щенков возле трансформаторной будки. Пришлось вызывать скорую, к счастью, все закончилось благополучно. Помню, принесла бабушке пенсию, а у нее такое высокое давление, что даже говорить не могла. Она мне знаками показала, что ей плохо. Сначала я нашла аптечку с экстренными таблетками, потом вызвала скорую и дождалась, пока приедут врачи.

Как-то сын одного из высоких чиновников сказал мне: «Зачем вы эту профессию выбрали? Я вам лучше работу найду, зачем мучиться». А мне эта работа нравится, не считаю ее унизительной, получаю удо-

вольствие от общения с добрыми людьми. Даже хотела в газете открыть рубрику «Люди моего участка», где можно было бы писать небольшие очерки о старожилах Баксана.

ВСЕГДА С СОБОЙ ПЛАЩ И ЗОНТИК

Лидия АЛЕЙНИКОВА поступила на работу почтальоном ОПС 361111 Прохладненского почтамта около трех лет назад. До этого работала в сфере обслуживания – официантом и оператором на заправке. Очень открытый, доброжелательный и помогающий всем человек. Обслуживает участок в городе Майском. Все бабушки ее постоянно хвалят, говорят спасибо при каждой встрече. Если просят помочь с оплатой коммунальных услуг, доверяют полностью. Коллеги коллег пользуются уважением, потому что всегда готова помочь. - Я работаю с людьми, можно сказать, что нашла себя в сфере обслуживания, - рассказывает Лидия Викторовна. - Нравится ходить по улицам, бывает, и на велосипеде почту развозю, то есть параллельно занимаюсь спортом. Чтобы плохая погода неожиданно не застала, всегда с собой плащ и зонтик, при этом с особой тщательностью берегу не столько себя, сколько документы.

Реализую также лотерейные билеты. Недавно женщина выиграла три тысячи рублей, а через некоторое время она же – полторы тысячи, а девушка купила лотерейный билет за 150 рублей и выиграла 600. Радуемся за них. Пока крупных выигрышей не было, ждем.

ЖДУТ, ЦЕНЯТ И УВАЖАЮТ

Светлана ЖИТНИКОВА - почтальон первого класса ОПС Нальчик 360024. На протяжении многих лет добросовестно выполняет свои должностные обязанности, способна справляться с большим объемом работы, относится ко всему ответственно. Внесла немалый вклад в плодотворную работу отделения почтовой связи, регулярно перевыполняя индивидуальные плановые задания по приему на доставочном участке подписки на периодические печатные издания, коммунальных и муниципальных платежей, доставке товаров народного потребления на дом. Своевременно и добросовестно обеспечивает доставку пенсий, социальных пособий и почтовых переводов. За рабочий день обходит не один десяток многоквартирных домов. Готова к работе в любых условиях, люди ее ждут, ценят и уважают. Отличается пунктуальностью, трудолюбием и деликатностью в общении с клиентами. Успешно делится опытом и знаниями с новыми сотрудниками, помогает в становлении молодых специалистов.

**Фото
Тамары Ардавовай.**
(Продолжение на 11-й с.)

1 КАНАЛ
05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «Модный приговор» (0+)

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»

ТВЦ
06.00 «Настроение»
08.10 «Москва резиновая» (16+)

08.40 Художественный фильм «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ» (16+)
10.40 Д/с «Назад в СССР» (16+)
11.30 События
11.50 Художественный фильм «ПСИХОЛОГИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЯ. ДУЭЛЬ» (16+)

ЗВЕЗДА
06.20 Т/с «ОДЕССИТ» (16+)
08.15 Художественный фильм «ПРИЗЖАЯ» (16+)
09.00 Новости дня (16+)

ТВЦ
06.00 «Настроение»
08.10 «Москва резиновая» (16+)

ПОНЕДЕЛЬНИК, 15 июля
19.35 Д/с «Война миров» (16+)
22.45 Т/с «ВОЙНА И МИР» (16+)
00.05 Художественный фильм «ПРИЗЖАЯ» (16+)

РЫН
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С Бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)

ОТР
ПРОГРАММА 1 КБР
Профилактика * * *
ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Новости 1КБР». Информационный выпуск (16+)

ОТР
ПРОГРАММА 1 КБР
Профилактика * * *

12.35 «Есть тема!»
13.55 Футбол. «Спартак» (Москва, Россия) - «Насаф» (Узбекистан). Товарищеский матч. Прямая трансляция
16.05 «Громко»
17.00 Дартс. OLIMPBET. Крейсер «Аврора». Прямая трансляция из Москвы

СТРАНАЛ
05.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» (16+)
09.00 «Известия» (16+)
09.30 Т/с «ТАНИСТ» (16+)
13.00 «Известия» (16+)
13.30 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-2» (16+)

СТРАНАЛ
05.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» (16+)
09.00 «Известия» (16+)
09.30 Т/с «ТАНИСТ» (16+)
13.00 «Известия» (16+)
13.30 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-2» (16+)

РОССИЯ 1
06.30 Д/ф «Новые люди Переслави и окрестностей»
07.20 Театральная летопись
07.45 Д/с «Предки наших предков»
08.25 «Жизнь и судьба»
08.45 Художественный фильм «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА» (16+)

МИР 24
ПРОГРАММА 1 КБР
Профилактика * * *
ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)

1 КАНАЛ
05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «Модный приговор» (0+)

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»

08.40 Х/ф «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ. ВЕДЬМИНЫ КУКЛЫ» (16+)
10.35 Д/с «Назад в СССР» (16+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События
11.50 Х/ф «ПСИХОЛОГИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЯ. ПЕРЕЛЕТНАЯ ПТИЦА» (16+)

ЗВЕЗДА
06.20 Т/с «ОДЕССИТ» (16+)
08.15 Художественный фильм «ПРИЗЖАЯ» (16+)
09.00 Новости дня (16+)

08.30 «Новости» (16+)
09.00 «Военная тайна» (16+)
10.00 «СВЕЕЗ» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)

ОТР
ПРОГРАММА 1 КБР
Профилактика * * *
ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Новости 1КБР». Информационный выпуск (16+)

06.10 «На страже закона». Вести из прокуратуры КБР (12+)
06.25 «Большая книга» (12+)
06.40 «Картины из прошлого». Телефильм (12+)

СТРАНАЛ
05.00, 09.00, 13.00 «Известия» (16+)
05.30 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» (16+)
08.30, 09.30 Т/с «ВОЛЬФ МЕССИНГ. ВИДЕШИЙ СКВОЗЬ ВРЕМЯ» (16+)

06.30 Д/с «Коллекция»
17.15 Т/с «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН» (16+)

МИР 24
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)

1 КАНАЛ
05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.20 «Модный приговор» (0+)

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.)

ТВЦ
06.00 «Настроение»
08.25 Х/ф «ТРОИНАЯ ЖИЗНЬ» (16+)

09.00 «Слово пастыря» (0+)
10.00, 12.00 Новости
10.15 Д/ф «До и после Штирлица. К 100-летию со дня рождения Татьяны Лиозновой» (12+)

11.10 «Похоили!» (12+)
12.15 К 90-летию со дня рождения Александра Ширвиндта (16+)
13.35 Х/ф «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ» (16+)

16.10 Х/ф «МИЛЛИОН В БРАЧНОЙ КОРИЗНЕ» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.20 К 90-летию со дня рождения Александра Ширвиндта (16+)

19.55 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером» (16+)

23.00 Х/ф «КОРОЛЕВСКАЯ ИГРА». По мотивам новеллы Стефана Цвейга (18+)
01.10 ПОДКАСТ.ЛАБ «Мелодии моей жизни» (16+)

01.55 ПОДКАСТ.ЛАБ «Свидетели Эйнштейна» (16+)
02.40 ПОДКАСТ.ЛАБ «Кот Шрединера» (16+)
03.25 ПОДКАСТ.ЛАБ «Антропология» (16+)

04.10 ПОДКАСТ.ЛАБ «Обязательно к прочтению» (16+)
04.55 ПОДКАСТ.ЛАБ «Неформат» (16+)
05.30 ПОДКАСТ.ЛАБ «Не лыком шиты» (16+)

ТВЦ
05.20 «Зигзаг удачи». Юристы и концерт (12+)

23.05 «Хорошие песни» (12+)
01.10 Х/ф «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА» (16+)
03.05 Х/ф «КОММУНАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+)

04.35 Д/ф «Легенды эстрады. Бешеные деньги» (16+)

ТВЦ
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 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» (16+)
11.00 Т/с «ПЕС» (16+)

13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 Т/с «ЗИМОРДОК» (16+)

16.45, 20.00 Т/с «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» (16+)

23.40 «Гала-концерт V Юбилейного форума Агутина. К 55-летию Анжелики Варум» (0+)

01.40 «Квартирный вопрос» (0+)
02.30 Т/с «ПРОФЕССИОНАЛ» (16+)

ЗВЕЗДА
06.00 Д/с «Сделано в СССР» (12+)

06.10 Д/ф «Ташинский рейд. Маленькие герои победоносного боя» (12+)

07.05 Х/ф «ВЛОСНЕН ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ» (16+)

09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)

09.10 Х/ф «ПРЕДСЕДАТЕЛЬ» (16+)

12.35, 13.20, 15.05 Х/ф «ЧЕРЕЗ ГОБИ И ХИНГАН» (16+)

15.00 Военные новости (16+)
16.50, 17.15 Х/ф «ТИХАЯ ЗАСТАВА» (16+)

19.30 «Загадки века с Сергеем Медведевым» (12+)

22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.00 «Музыка!». «Как молодцы были». Памяти Александра Градского. Сергей Волчков, Александр Воробьева, Валентина Бирюкова, Полина Кокина, Селим Алахяров» (12+)

01.20 Х/ф «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО» (16+)

04.05 Д/с «Шедьеры военных музеев» (12+)

РЕП
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

06.00 «С бодрым утром!» (16+)

08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+)

09.00 «Документальный спецпроект» (16+)

10.00 «Засекреченные списки» (16+)

11.00 «Как устроено мир с Тимофеем Баженовым» (16+)

07.05 «Православная энциклопедия» (6+)

07.30 Х/ф «СЧАСТЬЕ В КОНВЕРТЕ» (16+)
09.30 Х/ф «ОДУВАНЧИК» (16+)

11.30, 14.30 События
11.45 «Смешите меня семеро» (16+)

12.35 Х/ф «В ОТРАЖЕНИИ ТЕБЯ» (16+)
14.45 Х/ф «В ОТРАЖЕНИИ ТЕБЯ» (16+)

17.05 Х/ф «МАМЕНЬКИН СЫНОК» (16+)
21.00 «Посткриптум»
22.05 Д/ф «90-е. Секс, гуманоиды, кровь» (16+)

22.55 Д/ф «Следствие ведет КГБ. Блондинки за углом» (16+)

23.45 Д/ф «Обжалованию не подлежит. Фотограф» (16+)

00.35 Прощание (16+)
01.20 «10 самых...» (16+)

01.45 «10 самых...» (16+)
02.10 «10 самых...» (16+)

ПЯТНИЦА, 19 июля

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 «Главные тайны мира» (16+)

18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

20.00 Х/ф «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ» (16+)

21.45 Х/ф «АПОХИЗНИ» (16+)

23.35 Х/ф «АВТОБАН» (18+)

01.30 Х/ф «РЫЦАРИ СПРАВЕДЛИВОСТИ» (18+)

03.15 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

МАТЧ ТВ
06.00 «Лучшие из лучших» (12+)

06.30 «Формула-1. Гаснут огни» (12+)

07.00, 10.00, 12.50, 15.40, 19.25 Новости (16+)

10.05 «Небесная грация» (0+)

10.25 «Игра миллионов» (12+)

11.25 Бокс. М. Перри - Т. Алвес. Bare Knuckle FC. Трансляция из США (16+)

12.30 Лица страны (12+)

12.55 Пляжный футбол. «Локомотив» (Москва) - «Краснодар-ЮМР». OLMIPBET. Чемпионат России. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга

14.10 Все на Матч!

14.25 Пляжный футбол. «Строгино» (Москва) - ЦСКА. OLMIPBET. Чемпионат России

15.45 Смешанные единоборства. One FC. Прямая трансляция из Таиланда

19.30 Все на Матч!

20.20 Д/ф «Олимпиада 80. Вопреки невозможному» (12+)

21.30 Бильярд. VetBoom. Кубок чемпионов

23.00 Все на Матч!

00.00 Автоспорт. Российская Дрифт серия. Гран-при 2024. Трансляция из Москвы (6+)

01.00 Профессиональный бокс. Бегсити. EUBC Champions Cup. Трансляция из Краснодара (16+)

02.55 Новости (0+)

03.00 Дартс. OLMIPBET. Крейсер «Аврора». Трансляция из Москвы (0+)

05.00 География спорта (12+)

05.30 Здоровый образ (12+)

ОТР
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)

12.30 «Не факт!» (12+)

13.15 «Легенды кино». Георгий Милляр (12+)

14.00 «Главный день». «Карен Таривердиев. Смотревший в огонь» (16+)

14.50 Х/ф «ЗОЛОТАЯ МИНА» (16+)

06.10 «Служба 02 сообщает...» (16+)

06.20 «Знать и не забыть» (12+)

06.55 «Кабардино-Балкария приглашает...» (12+)

07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)

07.10 «Поэтическая тетрадь». Инна Кашежева. Передача первая (12+)

07.25 «Дети и родители». Советы психологов (12+)

08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)

08.10 «Ракурс». ДШИ им. М. Кипова. Передача вторая (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР
07.00 «Новости 1КБР». Информационный выпуск (16+)

17.10 «Поэтическая тетрадь». Инна Кашежева. Передача вторая (12+)

17.25 «Улица Кабардинская» (12+)

17.35 «Интервью по поводу...» Проблема алкоголизма в молодежной среде (12+)

18.05 Международный кинофестиваль «Кабардино-Балкария-2024». «Творческие встречи». Передача третья (12+)

18.45 «Новости 1КБР». Информационный выпуск (16+)

СТРАНАЛ
05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)

05.30 Т/с «РЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» (16+)

08.30, 09.30 Т/с «ВОЛЬФ МЕССИНГ. ВИДЕЛЯЩИЙ СКВОЗЬ ВРЕМЯ» (16+)

13.30, 17.30 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-3» (16+)

18.00 Т/с «СЛЕД» (16+)

08.00 «Они потрясли мир. Леонид Куралев. Лебединая верность» (12+)

01.30 «Они потрясли мир. Татьяна Буланова. Ясный мой свет» (12+)

02.10 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+)

РОССИЯ К
06.30 Д/ф «Сюжеты зимней Тарусы»

07.20 Театральная летопись

07.50 Д/ф «Предки наших предков»

08.40 Художественный фильм «ДЕЛО ЗА ТОБОЙ!» (16+)

10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры

10.15 «Наблюдатель»

11.15 Письма из провинции

11.45 Эпизоды

12.45 Д/ф «Женский космос»

13.25 Больше чем любовь

14.05 Спектакль «Безумный день, или Женитьба Фигаро»

17.15 Т/с «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН» (16+)

19.30 Все на Матч!

19.45 Футбол. «Ростов» (Ростов-на-Дону) - ЦСКА. МИР. Российская премьер-лига. Прямая трансляция

22.00 Профессиональный бокс. М. Исмаилов - В. Минеев. PULSAP

00.30 Все на Матч!

01.25 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. «ADM Raceway». Туринг-лайт (6+)

02.25 Аквабайк. Чемпионат мира. Гран-при Италии (6+)

02.55 Новости (0+)

03.00 Смешанные единоборства. А. Лемос - В. Яндирабо. UFC. Прямая трансляция из США

ОТР
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Педагог, наставник, мастер». Заслуженная артистка КБР Ольга Нестеренко (12+)

06.40 «Интервью по поводу...» Проблема алкоголизма в молодежной среде (12+)

07.10 «Спектр». Журналист, телеведущий Александр Ярошенко (12+)

07.40 «Твое время». Познавательная-развлекательная программа (12+)

08.15 «Поэтическая тетрадь». Инна Кашежева. Передача вторая (12+)

08.30 «Ленивый лисенок». Спектакль Кукольного театра (6+)

ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «По Кабардино-Балкарии» (12+)

17.20 «Будущее в настоящем». Заслуженный художник РФ Х. Савуев (12+)

17.50 «Жизнь дана на добрые дела» (12+)

18.15 «Лица спорта». Президент Федерации КБР по айкдо Алим Эзернов (12+)

СТРАНАЛ
05.00 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+)

18.55 Т/с «ЛИЦЕМЕРЫ» (16+)

00.10 Т/с «МАЖОР» (16+)

02.05 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (16+)

РОССИЯ К
06.30 «Библейский сюжет»

07.05 М/ф «Мама для мамонтенка». «Про бегемота, который боялся прививок». «Каникулы Бонифация». «Дед Мороз и лето»

08.10 Х/ф «ОНА ВАС ЛЮБИТ» (16+)

09.35 Неизвестные маршруты России

10.15 «Острова»

18.45 Д/ф «Небесные ласточки». Моя милая Бабетта! Странно это, странно это!»

19.45 Д/с «Искатели»

20.30 Театральная летопись

21.00 Х/ф «ОНА ВАС ЛЮБИТ» (16+)

22.25 Концерт «На бис!»

23.50 Д/с «Первые в мире»

00.05 Т/с «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН» (16+)

01.30 Д/ф «Роман в камне»

02.00 Д/ф «Рахманинов. Возвращение в Ивановку»

МПР 24
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)

06.10 «Служба «02» сообщает» (16+)

06.20 «Творческий калейдоскоп». Писатель Андрей Битов (12+)

07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)

07.10 «Счастливые правды». Народный поэт КБР Т. Зумакулова (12+)

07.30 «Шапша» («Полезно знать»). Миколог И. Рамазанов. Часть вторая (каб.яз.) (12+)

08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)

08.10 «Дыгъшыгъз» («Солнышко»). Детская программа. (Каб. яз.) (12+)

08.20 «Ачыкъ дурс» («Открытый урок») (балк.яз.) (12+)

08.50 «Юркеден журежке». («От сердца к сердцу»). Музыкальная программа (балк.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)

17.10 «Золотой щипленок». Спектакль Республиканского театра кукол по мотивам сказки В. Орлова (6+)

17.45 «Уузыншэм...» («В здоровом теле...») (каб.яз.) (12+)

18.10 «Къуажэдэсхэр» («Сельчане»). Передача первая (каб.яз.) (12+)

18.45 «Илму» («Наука») (балк.яз.) (12+)

19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)

19.45 «Лыгъмэ и дамгъэм» («Уроки мужества») (каб.яз.) (12+)

20.15 «Жерми адамлары» («Люди моей земли»). Долгожитель Фатимат Кайгермазова, с. Хабаз (балк.яз.) (12+)

20.50 Концерт симфонического оркестра КБР. Часть первая (12+)

21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)

10.55 Х/ф «КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ» (16+)

12.30 Д/ф «Роман в камне»

12.55 Черные дыры. Белые пятна

13.35 Д/ф «Лазурная обитель»

14.20 Д/ф «Дождь до светлой полосы»

15.30 Х/ф «ИМ ПОКОРАЕТСЯ НЕБО» (16+)

17.00 Д/ф «Донна Татьяна»

17.50 Х/ф «И ЖИЗНЬ, И СЛЕЗЫ, И ЛЮБОВЬ» (16+)

19.30 Новости культуры

19.45 Спектакль «Острова в океане»

22.30 «Большой джаз-2022»

00.30 Х/ф «КАПИТАН КИДД» (16+)

02.05 Д/ф «Лазурная обитель»

МПР 24
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Уузыншэм...» («В здоровом теле...») (каб.яз.) (12+)

06.25 «Лыгъмэ и дамгъэм» («Уроки мужества») (каб.яз.) (12+)

06.55 «Къуажэдэсхэр» («Сельчане»). Передача первая (каб.яз.) (12+)

07.30 «Жерми адамлары» («Люди моей земли»). Долгожитель Фатимат Кайгермазова, с. Хабаз (балк.яз.) (12+)

08.05 «Илму». («Наука») (балк.яз.) (12+)

08.50 «Солнце русской поэзии». А. Пушкин (12+)

09.20 Концерт симфонического оркестра КБР. Часть вторая (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «О земном и о небесном» (12+)

17.15 «Будущее в настоящем». Народный художник КБР Хамида Сукаев (12+)

17.50 «Къэкълунум телажэ» («Служение будущему») (каб.яз.) (12+)</

1 КАНАЛ
 06.00, 10.00, 12.00 Новости
 06.10, 00.00, 00.45, 01.30, 02.15, 03.00, 03.45, 04.30 ПОДКАСТ ЛАБ (16+)
 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
 07.40 «Часовой» (12+)
 08.10 «Здоровье» (16+)
 09.20 «Непутевые заметки» (12+)
 09.40 «Мечталлюи». Национальная лотерея (12+)
 10.15 «Жизнь своих» (12+)
 11.05 «Повара на колесах» (12+)
 12.15 «Видели видео?» (0+)
 13.40 Т/с «А У НАС ВО ДВОРЕ...» (16+)
 18.00 Вечерние новости
 19.00 «Две звезды. Отцы и дети» (16+)
 21.00 «Время»

РОССИЯ 1
 06.10 Х/ф «КАК ЖЕ БЫТЬ СЕРДЦУ-2» (16+)
 08.00-08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР. «СОБИТЫЯ НЕДЕЛИ»
 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
 09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым
 10.10 Сто к одному
 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
 11.50 «Доктор Мясников» (12+)
 13.00 Большие перемены
 14.50 «Парад юмор» (16+)
 17.50 «Песни от всей души» (12+)
 22.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым (12+)
 00.30 Х/ф «АЛЕКСАНДРА» (16+)
 22.00 Х/ф «КАК ЖЕ БЫТЬ СЕРДЦУ-2» (16+)

ТВЦ
 05.40 Х/ф «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ДЕДУШКИНА ВНУЧКА» (16+)
 09.30 Х/ф «КОММУНАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+)
 11.30, 14.30, 00.00 События
 11.45 «Людам на смех». Юмористический концерт (12+)
 12.20 Х/ф «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА» (16+)
 14.50 Д/ф «Дорогие товарищи. Первые леди СССР» (16+)
 15.35 Д/ф «Русские тайны. Опасная косметика» (16+)
 16.30 Д/ф «90-е. Масовый психоз» (16+)
 17.20 Х/ф «НЕЗНАКОМКА В ЗЕРКАЛЕ» (16+)

21.05 Х/ф «КАИНОВА ПЕЧАТЬ» (16+)
 00.15 Х/ф «КАИНОВА ПЕЧАТЬ» (16+)
 01.10 «Петровка, 38» (16+)
 01.20 Х/ф «МАМЕНЬКИН СЫНОК» (16+)
 04.20 «Хорошие песни» (12+)

НТВ
 05.15 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
 07.00 Д/с «Российская дипломатия» (12+)
 08.00, 10.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
 08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
 10.20 «Первая передача» (16+)
 11.00 «Чудо техники» (12+)
 11.50 «Дачный ответ» (0+)
 13.00 Т/с «ЗИМОРОДОК» (16+)
 16.20 «Своя игра» (0+)
 17.15 «Следствие вели...» (16+)
 20.00 Т/с «КАУШЕР» (16+)
 22.10 «Звезды». Финал (16+)
 02.00 Х/ф «ПРИГОВОРЕННЫЙ» (18+)
 03.25 Т/с «ПРОФЕССИОНАЛ» (16+)

ЗВЕЗДА
 05.15 Х/ф «СЕННАДАЦЫТИ ТРАНСАТЛАНТИЧЕСКИЙ» (16+)
 06.55, 09.10 Х/ф «ЗОЛОТАЯ МИНА» (16+)
 09.00 Новости дня (16+)
 09.55 Военная премия (12+)
 10.40 «Легенды армии с Александром Маршалом». Семен Номоконов (12+)
 11.30 «Легенды госбезопасности». «Виктор Ягин. Последний бой разведчика» (16+)
 12.20 Д/с «Война миров». «Битва с Западом. Как Наполеон готовил вторжение в Россию» (16+)
 13.10 «Код доступа». «Мертвые президенты». Нужен ли миру доллар?» (12+)
 14.00 «Улика из прошлого». «Уран из Киева. Теория большого взрыва» (16+)
 14.50 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндякиным (16+)
 15.40 Д/с «Секретные материалы». «Диверсионные «Тюльпан». Скрытые схемы украинского спецназа» (16+)
 16.30 «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Операция Кук» (12+)
 17.20, 18.15 Д/с «Легенды советского сыска. Годы войны» (16+)
 18.00 Новости дня (16+)
 22.20 Х/ф «ЧЕРЕЗ ГОБИ И ХИНГАН» (16+)
 01.40 Х/ф «ЧУЖАЯ РОДНЯ» (16+)
 03.15 Д/с «Хроника Победы» (16+)
 03.40 Т/с «ЕРМАК» (16+)

РТР
 05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
 07.00 «С Бодрым утром!» (16+)
 08.30, 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 Д/с «Легенды и мифы» (16+)
 13.00 «Неизвестная история» (16+)
 14.00 Х/ф «МОЙ ШПИОН» (16+)
 15.55 Х/ф «ЛЫСЫЙ НЯНЬКА. СПЕЦЗАДАНЬЕ» (16+)
 17.40 Х/ф «ВАСАБИ» (16+)
 19.30 Х/ф «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ» (16+)
 21.05 Х/ф «БЕЗ КОМПРОМИССОВ» (16+)
 23.00 «Новости» (16+)
 23.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

МАТЧ ТВ
 06.00 География спорта (12+)
 06.30 Магия большого спорта (12+)
 07.00, 10.00, 12.50, 15.40, 19.00 Новости
 07.05 Все на Матч!
 10.05 Д/ф «Сыновья скорости. Хант против Лауды» (12+)
 11.50 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. «ADM Raceway». Туринг-лайт. Прямая трансляция
 12.55 Пляжный футбол. «Лекса» (Санкт-Петербург) - «Спартак» (Москва). OLIMPBET. Чемпионат России. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга
 14.10 Все на Матч!
 14.25 Пляжный футбол. «Кристалл» (Санкт-Петербург) - «Локомотив» (Москва). OLIMPBET. Чемпионат России. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга
 15.45 Все на Матч!
 16.55 Футбол. «Спартак» (Москва) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Суперлига. Женщины. Прямая трансляция
 19.05 Все на Матч!
 19.45 Футбол. «Химки» (Московская область) - «Динамо» (Махачкала). МИР. Российская премьер-лига. Прямая трансляция
 22.00 «После футбола» с Георгием Черданцевым
 23.25 Новости (0+)
 23.30 Все на Матч!
 00.30 «Вы это видели» (12+)

01.25 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. «ADM Raceway». Спортпрототип CN (6+)
 02.25 Аквабайк. Чемпионат мира (6+)
 02.55 Новости (0+)
 03.00 Смешанные единоборства. One FC. Трансляция из Таиланда (16+)

ОТР
 ПРОГРАММА 1 КБР
 06.00 «Улица Кабардинская» (12+)
 06.10 «Адрес будущего. Профессия – актер театра» (12+)
 06.40 «Жизнь дана на добрые дела» (12+)
 07.05 «Будущее в настоящем». Заслуженный художник РФ Х. Савкуев (12+)
 07.35 «Лица спорта». Президент Федерации КБР по айкидо Алим Эрзенов (12+)
 08.15 «Душевное прошлое» (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР
 17.00 «Время и личность». Почетный работник сферы образования РФ Галина Дудка (12+)
 17.45 «Поэт Миллениума». Народный поэт КБР Алим Нешоков (12+)
 18.30 «Республика: картина недели» (16+)

СКАНАЛ
 05.00 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (16+)
 06.25 Т/с «ЗАКОН ТАЙГИ» (16+)
 11.40 Т/с «ПИЛИГРИМ» (16+)
 19.05 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-2» (16+)
 00.35 Т/с «48 ЧАСОВ» (16+)
 02.05 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (16+)

РОССИЯ К
 06.30 Царица небесная
 07.05 М/ф «Лоскутик и Облако»
 08.05 Х/ф «ИМ ПОКОРЕТСЯ НЕБО» (16+)
 09.40 Неизвестные маршруты России
 10.25 Д/ф «И жизнь, и сцена, и кино...»
 11.05 Х/ф «И ЖИЗНЬ, И СЛЕЗЫ, И ЛЮБОВЬ» (16+)
 12.50 Д/с «Первые в мире»
 13.05 Д/с «Ирина Архипова. Архитектура гармонии»
 13.40 Концертные спектакли Большого
 16.35 Генерал Андрея Деметлева «Все начинается с любви». Концерт в Государственном Кремлевском дворце
 19.30 Новости культуры

19.45 Х/ф «ЧИСТОЕ НЕБО» (16+)
 21.35 «Dance Open»
 22.45 Х/ф «КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ» (16+)
 00.20 Д/ф «Роман в камне»
 00.45 Х/ф «ДОРОГА НА БАЛИ» (16+)
 02.20 М/ф

МИР 24
 ПРОГРАММА 1 КБР
 06.00 «Республикам щыжьбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+)
 06.15 «Щыжькэмр лъабжьэмр» («Корни и корона») (каб.яз.) (12+)
 06.35 «Къэкълунм телажь» («Служение будущему») (каб.яз.) (12+)
 07.05 «Къуажэдэсхэр» («Сельчане»), с. Кипшек. Передача вторая (каб.яз.) (12+)
 07.45 «Ыйжьы». Информационная программа (балк.яз.) (16+)
 08.00 «Мы жили рядышком с Граалем...» Вечер памяти писателя Б. Чипчинова. Часть первая (балк.яз.) (12+)
 08.45 «Кюн таггы къолумда» («Солнышко в ладошке»). Школа искусств с. В. Балкария. (Балк.яз.) (12+)
 09.25 «Будущее в настоящем». Народный художник КБР Хамид Савкуев (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР
 17.00 «Лъэпкъ макъамэжэр» («Народные мелодии»). Народный артист КБР Х. Сохов (каб.яз.) (12+)
 17.45 «Гъэщэб гъэуэп» («Традиционная культура адыгов»). Мухамед Батитов (каб.яз.) (12+)
 18.15 «Къуажэдэсхэр» («Сельчане»). Передача третья (каб.яз.) (12+)
 18.50 «Ана тилим – аты джуртум, туугъан алим». Конкурс учителей родного языка (балк.яз.) (12+)
 19.35 «Мы жили рядышком с Граалем...» Вечер памяти писателя Б. Чипчинова. Часть вторая (балк.яз.) (12+)
 20.25 «Мир в капле туши». Выставка работ художника Николая Колды (12+)
 21.00 «Горизонт». Социально-экономическая программа (12+)
 21.30 «Республика: картина недели». Информационная программа (16+)

РАДИО КБР
Понедельник, 15 июля
 00.00, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
 01.35, 10.25, 16.25 «Фэр папщэ»
 02.30 «Жыщыбг нэужьым»
 03.00, 20.05 «Орайда»
 04.00, 23.00 «Жырхана»
 06.35, 21.35 «Полезно знать» (12+)
 06.45, 21.45 «Спорт-лайн» (12+)
 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Жыбарыщхэжэр»
 07.15, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкълэ»
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
 07.15, 13.05 «Си Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+)
 07.45, 13.50 «Узыншагъэ» (12+)
 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
 08.20 «Биллини дунясы» (6+)
 08.40, 13.35 «Псалъэм щыжьэ» (16+)
 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
 09.25, 15.25 «Голос Кавказа»
 10.05, 16.05 «Хъышэщ» (16+)
 11.05, 17.05 «Чамхана» (16+)
 11.25, 17.25 «Жыр сауга»
 11.48, 17.48 «Нэзум толкунларында» (12+)
 12.05, 18.05 «Откровенный разговор» (16+)
 12.35, 18.35 «Образ жизни» (16+)
 14.30 «Гушылэп» (16+)
 19.45 «Таурхъан» (6+)
 20.40 «Горен» (12+)
 22.35 «Ди гъусу зыгъэлсэху»
Вторник, 16 июля
 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
 01.30 «Жыщыбг нэужьым»
 02.00, 20.25 «Орайда»
 02.30, 22.30 «Гушылэп» (16+)
 03.25, 21.25 «Голос Кавказа»
 04.00, 14.30 «Фэр папщэ»
 05.00, 23.00 «Чамхана» (16+)
 05.25, 23.25 «Жыр сауга»
 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Жыбарыщхэжэр»
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкълэ»
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
 07.15, 13.05 «Си Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+)
 07.45, 13.35 «Гушын» (12+)
 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
 08.20, 17.05 «Борак» (16+)
 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
 09.20, 15.25 «Хорошее настроение» (12+)
 10.05, 16.05 «Адыгхэжэр: тхьдэр, хабзэр»

10.50, 13.50 «Лъэпкъ лущыгъэ» (6+)
 11.05, 17.35 «Халкъ жырла»
 11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+)
 12.05, 18.05 «Интервал QT» (16+)
 12.25, 18.25 «Планета детства» (6+)
 12.45, 19.45 «Таурхъан» (16+)
 20.05 «Биллини дунясы» (6+)
 22.00 «Хъышэщ» (16+)

Среда, 17 июля
 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
 01.30 «Жыщыбг нэужьым»
 02.00, 20.25, 23.30 «Орайда»
 02.35 «Фэр папщэ»
 03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+)
 04.00, 10.25, 16.20 «Гухэлъ уэрэдхэр»
 05.00, 23.00 «Халкъ жырла»
 05.30, 20.25 «Борак»
 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Жыбарыщхэжэр»
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкълэ»
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
 07.15, 13.05 «Си Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+)
 07.45, 16.05 «Сэтэжь» (12+)
 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
 08.30, 14.20 «Къонгурочукъ» (6+)
 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
 09.25, 15.25 «Голос Кавказа»
 10.05 «Цыжымрэ гъэщэмр» (16+)
 11.05, 17.05 «Чамхана» (16+)
 11.30, 17.25 «Салам алейкум»
 12.35, 18.35 «Симфония Кавказа»
 13.35 «Ди гъэтылыгъэхэр»
 14.40 «Усыгъэ»
 14.50 Кызырфы пыналхэжэр
 19.45 «Таурхъан» (6+)
 22.00 «Адыгхэжэр: тхьдэр, хабзэр»

Пятница, 19 июля
 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
 01.30 «Жыщыбг нэужьым»
 02.00, 20.05, 23.25 «Орайда»
 04.00 «Дингуаза» (16+)
 04.10 «Бджалэ» (16+)
 04.30, 22.00 «Шпалгъуэ»
 05.00, 20.25 «Алтын хазна»
 05.30, 23.00 «Ауаз» (16+)
 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Жыбарыщхэжэр»
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкълэ»
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
 07.15, 13.05 «Си Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+)
 07.45, 13.45 «Динымрэ гъэщэмр» (16+)
 07.50, 13.50 «Ишэцъ» (12+)
 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)

Четверг, 18 июля
 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
 00.30 «Симфония Кавказа»
 01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
 01.35 «Ди гъэтылыгъэхэр»
 02.00, 20.05 «Орайда»
 03.25, 09.30, 15.35, 21.25 «Голос Кавказа»
 04.00 «Усыгъэ»
 04.10, 22.25 «Гухэлъ уэрэдхэр»
 04.50 Кызырфы пыналхэжэр
 05.00, 23.00 «Чамхана» (16+)
 05.30, 23.00 «Салам алейкум»
 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Жыбарыщхэжэр»
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкълэ»
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
 07.15, 13.05 «Си Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+)

07.45, 13.45 «Эзманым пэджэжу» (16+)
 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (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 «Дингуаза» (16+)
 10.15, 16.15 «Бджалэ» (16+)
 10.20, 16.20 Адыг уэрэдхэжэр
 10.45, 16.45 «Пщэну щыжьэщ» (6+)
 11.05 «Тейри къылы» (6+)
 11.30, 17.35 «Ауаз» (16+)
 12.05, 18.05 «Живая традиция» (16+)
 12.30, 18.30 «На музыкальной волне»
 14.30 «Шпалгъуэ»
 19.45 «Таурхъан» (6+)
 20.25 «Къонгурочукъ» (6+)
 22.00 «Цыжымрэ гъэщэмр» (16+)

Суббота, 20 июля
 00.00, 03.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.00 Макъамэ 99,5-FM
 01.30 «Жыщыбг нэужьым»
 02.00, 05.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
 02.30, 20.35 «Тау макъамла»
 03.25, 21.25 «Голос Кавказа»
 04.00, 22.30 «Ди гъусу зыгъэлсэху»
 05.00 «Ууаз» (16+)
 05.10, 23.00 «Чамхана» (16+)
 07.00, 13.00 «Си Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+)
 07.38, 13.38 «Лъэпкъым и фыгууэхэр»
 08.00, 15.00 «Мени Къабарты-Малкъарым» (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 «Гъэщэм и дамыгъэ» (16+)
 10.20 «Уэрэдымрэ абы и тхьдэмр» (16+)
 10.50, 14.50 «Жаншэрхъ» (12+)
 11.00, 16.00 «Бора» (6+)

Пятница, 19 июля
 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
 01.30 «Жыщыбг нэужьым»
 02.00, 20.05, 23.25 «Орайда»
 04.00 «Дингуаза» (16+)
 04.10 «Бджалэ» (16+)
 04.30, 22.00 «Шпалгъуэ»
 05.00, 20.25 «Алтын хазна»
 05.30, 23.00 «Ауаз» (16+)
 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Жыбарыщхэжэр»
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкълэ»
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
 07.15, 13.05 «Си Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+)

08.20 «Кюбюрчек» (6+)
 08.35 «Тау макъамла»
 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
 09.25, 15.25, 21.30 «Голос Кавказа»
 10.05 «Гъэщэм и дамыгъэ» (16+)
 10.25, 16.05 «Прозам и напэуэцхэр»
 10.45, 16.45 «Лэгъуныгъу» (6+)
 11.05, 17.05 «Ууаз» (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 гъусу зыгъэлсэху»
 19.45 «Таурхъан» (6+)
 22.35 Адыг уэрэдхэжэр

Воскресенье, 21 июля
 00.00, 05.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.00 Макъамэ 99,5-FM
 01.38 «Лъэпкъым и фыгууэхэр»
 02.00 «Жыщыбг нэужьым»
 03.00, 20.00 «Орайда»
 03.25, 20.25 «Айсурат»
 04.00, 23.00 «Акъ таулары жырылары»
 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 Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+)
 07.40, 14.40 «Фэр папщэ»
 08.10, 15.10 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
 08.45, 15.40 «Горен» (12+)
 09.00, 17.10 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
 09.35, 17.40 «Полезно знать» (12+)
 10.10, 14.10 «Макъамэ»
 10.40 «Дерс» (12+)
 11.00, 16.00 «Сахна»
 12.10, 18.00 «Театр у микрофона»
 13.35 «Ди гъусу зыгъэлсэху»
 19.45 «Таурхъан» (6+)
 22.00 «Ууыку»

Суббота, 20 июля
 00.00, 03.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.00 Макъамэ 99,5-FM
 01.30 «Жыщыбг нэужьым»
 02.00, 05.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
 02.30, 20.35 «Тау макъамла»
 03.25, 21.25 «Голос Кавказа»
 04.00, 22.30 «Ди гъусу зыгъэлсэху»
 05.00 «Ууаз» (16+)
 05.10, 23.00 «Чамхана» (16+)
 07.00, 13.00 «Си Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+)
 07.38, 13.38 «Лъэпкъым и фыгууэхэр»
 08.00, 15.00 «Мени Къабарты-Малкъарым» (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 «Гъэщэм и дамыгъэ» (16+)
 10.20 «Уэрэдымрэ абы и тхьдэмр» (16+)

Можно ли быть и умницей, и красавицей, и всеобщей любимицей, потому что добра, нежна и внимательна? Можно ли нравиться всем без исключения, быть подругам примером для подражания и объектом грез для джигитов, каждый из которых готов совершить во имя тебя подвиг? Можно ли быть и рукодельницей, и внимательной любящей дочерью, да еще и прекрасной гармонисткой? Притом, что одно не исключает другого. Сочетание всех этих качеств в одной юной девушке весьма сомнительно, и, по разумению, у такой особы сначала должно сильно печь и чесаться под лопатками, а потом прорезаться крылья, чтобы в итоге оказаться там, где положено, то есть в том месте, где квартируют ангелы.

Однако Нафисат недвусмысленно являла собой зримый пример такого безукоризненного совершенства, а чтобы тебе прощали все совершенства, нужно быть совершенной в высшей степени.

Дело было до войны, Нафисат уже исполнилось столько лет, когда можно засватать. Потенциальные женихи, конечно же, не дремали, редкою неделю во дворе Нафисат не спешили всадники, прибывшие с почетным предложением породниться. Но родители, которые очень любили свою дочь, хотели, чтобы выбор сделала сама девушка, а та не торопилась покидать родной дом, ссылаясь на свою молодость и неопытность, поэтому, никак не обижая сватов, после множества комплиментов как в адрес пославшего рода, так и их самих, сваты вынуждены были отбивать ни с чем.

Правда, был еще старинный кавказский способ – умыкнуть Нафисат, но за ней стояли трое братьев и отец, с которыми потом пришлось бы вести настоящую войну всю оставшуюся жизнь, да и Нафисат знала себе цену и никогда бы не смирилась с вынужденным замужеством. К умыканию, как правило, прибегали влюбленные тогда, когда им мешала одна из сторон или еще какая-то сила, то есть важно было заручиться согласием девушки.

Со временем стало ясно: вряд ли Нафисат когда-нибудь захочет создать свою семью и вряд ли найдет тот, кто покорит ее сердце. Как ни странно, такой все же нашелся, это был джигит из соседнего аула, которого Нафисат встретила на свадьбе близкого родственника. Не сказать, что он был всех сильнее и статнее. Но кто знает тайны путей сердца, секреты внезапной искры, пробежавшей от взгляда к взгляду, кто ведаёт правилами мгновенно возникшего магнетизма, когда взор невольно ищет только одного человека, когда голос меняется в разговоре с ним, когда взаимное притяжение так сильно, что его невозможно скрыть при всем старании.

А дальше все можно предугадать. Чтобы увидеть любимую хотя бы на мгновение, перекинуться парой слов в сумерках, издали полюбоваться ее походкой, когда днем красавица идет к роднику за водой, джигит стал в любой возможный день приезжать верхом на коне как бы к своему другу, который жил рядом с домом Нафисат. Если увидеть девушку не получалось, просто украдкой глядя плетень забор, за которым жила его возлюбленная, и передавал ей письма через соседа, потому что по почте отправлять послания незамужней девушке считалось дурным тоном.

Настал момент, когда парень официально попросил руки Нафисат, и девушка откровенно призналась близким в своих чувствах. Все было слажено, свадьбу назначили на осень, сразу после уборки урожая, как было заведено. Теперь влюбленные могли видеться чаще, но никак не наедине, Нафисат обязательно сопровождала какая-нибудь женщина, жених тоже брал компаньона, того самого соседа, которого звали Хажисмель. Поскольку он играет в дальнейшем немаловажную роль, немного расскажем о



нем. Хажисмель был невысокого роста, рыжеватый, что у черкесов совсем не ценилось, несколько субтильный и вовсе не лидер по характеру, о такой девушке, как Нафисат, он не посмел бы даже и мечтать.

Увы, свадьбе не суждено было состояться, как и многим другим, видно, так решил Создатель. В июне началась война, в первые месяцы забрали и любимого Нафисат, и ее троих братьев, и соседа Хажисмеля, почти всех аульских парней. А потом великая беда пришла в семью. В течение двух месяцев пришли похороны на двоих братьев, затем и на жениха Нафисат. От горя и слез ослепла мать, скоропостижно скончался отец. Женщины, вместе с ними, конечно, и Нафисат, работали в поле, помогали фронту как могли. Потом пришли оккупанты и стояли в ауле четыре месяца, именно в это время девушка очнулась от уже привычного оцепенения. Теперь в ее голове была только одна мысль – как бы отомстить проклятому врагу, даже обдумывала план, как сжечь штаб немцев.

Но сделать это было невозможно, немцы ушли, и Нафисат опять впала в полусон-полуявь, все делала по инерции, жизнь для нее потеряла все вкусы, запахи, цвета, весь смысл. В ее волосах появилась первая седина, а на лице вокруг глаз лучиками протянулись морщинки, но ей было все равно – для чего и для кого ей быть красивой? В конце войны, за месяц до победы, вернулся Хажисмель, которого комиссовали по инвалидности, потерял правую руку. И, слава Аллаху, в мае приехал старший брат, ушедший на войну тридцатилетним отцом малолетних детей, а вернулся в отчий дом седым ветераном.

Все дни Нафисат были похожи один на другой – работа в колхозе до изменения, уход за слепой матерью, многочисленные хлопоты по уходу за детьми брата, к тому же капризной невестке трудно угодить, видно, судьба такая – быть остаток жизни в прислугу, ведь своего дома у нее нет, да и быть не может – как ей, незамужней, жить одной, это большой позор для семьи. Хажисмель работал бригадиром, после перенесенной контузии стал шепелявить, что было немного смешно, но женихом даже без руки считался вполне солидным. Ведь мало кто из аульских ребят вернулся с войны, а за это время подростки новые новости, все хотят жить своей семьей и иметь детей. Нафисат теперь не слыла красавицей, как прежде, ее взгляд потух, гармошка вовсе не брала в руки, да и торжества старалась не посещать. Вдруг по аулу разнеслась новость – Хажисмель повсватался к Нафисат и она якобы дала согласие.

Сочувственно перешептывались а куда ей, бедной, деваться, выбор небольшой – либо всю жизнь прислуживать строптивой невестке и ее многочисленному семейству и не иметь никаких прав, либо попытаться создать собственную семью хоть с глухим, хоть со слепым, да мало ли

Людмила ШАУЦУКОВА

с кем еще. Зато никто не будет ею помыкать, она не будет чувствовать вину за съеденный кусок хлеба. Видно, нелегко далось это решение Нафисат, говорят, когда она шла себе приданое, горькими слезами измочила все постельное и столовое белье.

Зима сорок шестого была особенно лютой, даже старожилы такой не помнили. Хажисмель здорово замерз и простудился на собственной свадьбе, хотя, говорят, от счастья ног под собой не чуял. По черкесской традиции свадьбу пересаживал у родственников, к новобрачной приходил только ночевать, чтобы уйти с рассветом. То, что произошло на второй и третий день брака, он рассказал только в глубокой старости. Новобрачные легли в постель, и простуженный, а может, несколько отравившийся жених вдруг почувствовал некое брожение и напряжение в желудочно-кишечном тракте, решил известным способом немного ослабить излишнее газообразование и внезапно оказался в куче собственных экскрементов.

Ладно бы он сам, в общем, ситуация, прямо скажем, нерадостная. Если бы у меня под подушкой был пистолет, думал он, я как солдат должен был бы от позора застрелиться. Но пистолета не было, и он замер, не зная, как быть дальше. Нафисат же как ни в чем не бывало встала, будто обычное дело, помыла полностью своего суженого-ряженого, благо, в комнате была вода, помылась сама, перестелила постель и постирала испачканное белье, якобы сказав при этом, что теперь у них одна плоть, одна кровь и одна жизнь.

Что было дальше? Вполне себе счастливая семейная жизнь при полном обожании мужем, которого Нафисат заставила сначала окончить сельхозтехнику, а потом и сельхозинститут. В итоге он стал председателем колхоза, и в этой должности, говорили, ничего не предпринимал, не посоветовавшись со своей мудрой женой. Нафисат больше в поле не работала, к ней вернулась былая красота, она родила троих детей и занималась их воспитанием. Нашлись добрые люди, пожаловались куда надо, дескать, нас после родов сразу гонят в колхозное рабство, а холерная жена с кучером раскатывает в собственное удовольствие, и прочее, прочее.

Как водится, в колхоз приехала комиссия партактива, которая была встречена подобающе, а за угощением и различными справками предьявили, мол, заняться прополкой огурцов на колхозном поле в знойный день сестре погибших на фронте героев равнозначно убийству без всякого приговора. На том и уехали с чувством хорошо выполненного долга. Потом было общеколхозное собрание, на котором председатель на родном языке отчитался перед многочисленной аудиторией об успехах колхоза, о видах на урожай и строительстве сельского клуба, затем вдруг перешел на русский, который знал плохо, и, путая падежи, поведал следующее.

В колхозе, к сожалению, завелись некие троцкисты, которые пишут подметные письма, ругая советскую власть, которая якобы разрешает о-о-очень большим женщинам лечиться дома. А он, фронтовик, который перед решающим сражением вступил в партию великого Сталина и потерял в том бою руку, никогда не позволит в подведомственном ему колхозе чинить произвол. Поэтому выполнит обязательно задание парткомиссии обкома, которая во всем разобралась, и сейчас выяснит имена этих самых троцкистов и определит их в места не столь отдаленные лет этак на десять. Стоит ли говорить, с каким вниманием его слушали колхозники и что уже никто и никогда не потревожил гармонию семьи Нафисат и Хажисмеля...

Фото Тамары Ардавовой

ШИРЕ ШАГ, ПОЧТАЛЬОН!

• ДАТА

(Окончание. Начало на 6-й с.)

- Работают на почте уже более 20 лет - рассказывает Светлана Андреевна. - Часто сказать, заставила нужда, когда тяжело заболела свекровь, поменяла работу экономиста торговой базы на почталыонку, потому что появилась возможность периодически забегать домой. Работа понравилась, легко нахожу общий язык как с коллегами, так и с клиентами, хотя у каждого свой характер. Подписка на газеты идет у меня всегда хорошо, люди не отказывают. «Горянка» - газета интересная, выписываю ее и своей маме. Для молодежи там есть интересные рубрики «Между нами, девочками» и «Сентиментальный сюжет». Много рецептов, которые легко воплощаются в жизнь.

Многие клиенты меня давно знают, при встрече интересуются моим здоровьем

и делами. Никогда без угощения не отпускают. Пирожки напекут, компот нальют. Я с ними почти сроднилась. К сожалению, много людей потеряли в пандемию, некоторые ушли целыми семьями. Но жизнь продолжается, приходят новые люди. Мне со всеми интересно работать. Руководство неоднократно награждало меня за показатели в работе, и это тоже очень приятно. Когда долго работаешь, дорожишь теплыми отношениями в коллективе, коллеги всегда готовы помочь.

НА РАБОТУ КАК НА ПРАЗДНИК — ЭТО ПРО МЕНЯ

Абидат Эльмурзаева работает почталыоном первого класса в ОПС Кенделен 1 361612 на протяжении 15 лет. Добросовестно выполняет свои должностные

обязанности, способна справляться с большим объемом работы, очень ответственная. Абидат Батталовна внесла немалый вклад в плодотворную работу отделения почтовой связи, в любую погоду обеспечивает доставку периодических печатных изданий, принимает коммунальные и муниципальные платежи, доставляет товары первой необходимости на дом. Без задержек, по графику обеспечивает выплату пенсий и социальных пособий.

Активная и трудолюбивая, невзирая на возраст, работает на высоком уровне, не отставая от своих коллег Мариям НАГАЙЛИЕВОЙ и Мариям МАММЕВОЙ, помогая им своим опытом и советом. Добра, приветлива, клиенты ценят и уважают ее нелегкий труд. Почта меняется, процессы модернизируются, и Абидат Батталовна идет в ногу

со временем, осваивает новые услуги и показывает отличные результаты. Ежедневно обходит более 280 дворов, доставляет и предлагает все виды почтовых услуг.

- Я довольна своей работой. К каждому пенсионеру иду домой, и надо видеть, как они этому радуются. Поговорить с ними обо всем и чему-то научись. Когда говорят: на работу как на праздник, это про меня. Дома одной скучно, а там девочки, ставшие почти родными. Когда-то я уговорила свою подругу пойти работать почталыоном, хотя она очень сомневалась. А потом она меня уговорила перейти туда из пекарни. Коллектив у нас очень дружный, все праздники, в том числе День российской почты, отмечаем вместе. И сейчас, думаю, не пропустим его.

Ольга КАЛАШНИКОВА



Равенство во всем

Никогда не понимала тех, кто предпочитает супруга из другого социального слоя. Преимущественно люди ищут богатого мужа или богатую жену, но бывает, что невестку специально выбирают из малообеспеченной семьи. В первом случае люди хотят денег, это понятно, а во втором семья мужа ищет послушную невестку, чтобы она была очарована их богатствами и стала покорной овечкой.

Мне кажется, такой подход к браку в корне неверный. Что бы там ни писали про великую любовь между принцами и служанками (или наоборот), человек с большими деньгами и высшим образованием всегда будет считать себя выше супруга, если тот всего этого не имеет. Это закон жизни, таков человек. И мне не понятно, зачем сознательно соглашаться на союз из-за денег, если для этой семьи всегда будешь человеком второго сорта?

Идеально, когда женятся люди с примерно одинаковым образованием и достатком. У них есть возможность построить семью на равенстве и достичь некой гармонии, добиться чего-то вместе, и, самое главное, они будут понимать друг друга гораздо лучше.

К тому же не стоит делать большую ставку на богатство. Как говорится, сегодня деньги есть, а завтра нет. Лучше живите своим умом, своими средствами и с тем человеком, который разделяет с вами видение жизни.

Такой спич вам от пожилой женщины.
Всем добра.

Лариса

ВЕЧЕРА В НАЛЬЧИКЕ

Каждый вечер в хорошую погоду мы всей семьей выходим на прогулку. Как же приятно гулять по Нальчику! До поздней ночи на улицах, на площадях и в парке много людей. Дети особенно любят качаться на качелях на площади Абхазии. Когда покачаются вдоволь, идем дальше. Немного сидим у фонтана на площади Согласия, но, честно говоря, не люблю находиться там. Все эти поезда, машинки, игрушки и прочее сильно раздражают. Ребенок вообще забывает, что вышел погулять, требует аттракцион. Конечно, что-то покупаем и на чем-то катаемся, но мне не нравится, что при этом стирается ценность времяпрепровождения с семьей и очарование успешной вечерней прогулки. Весь этот цирк перед самым Домом Правительства мне совершенно непонятен. Эти мини-поезда есть и в парках. Если родители хотят покатавать ребенка, отведут его в парк аттракционов. А

здесь принудительное развлечение, еще и за баснословные деньги. Интересно, все эти люди, нагло продающие воздух на площади Согласия, платят налоги? У них есть хотя бы статус самозанятых? Сомневаюсь.

Я понимаю, что все хотят заработать, но это уже чересчур. Надо бы озаботиться, насколько законна их деятельность и насколько безопасна. Однажды у меня на глазах мальчик на низком велосипеде наехал на ногу женщины и как минимум обещал ей ушиб или даже перелом пальца. Женщина кричала и ругалась, а мальчик поехал дальше и наехал уже на другого ребенка, который тоже катался. А эти поезда, которые ездят среди толпы... В общем, лично меня это сильно напрягает. Хотелось, чтобы вечерами людям было где спокойно провести время. А для аттракционов есть законное место.

Самия

«ЛУЧШАЯ» ПОДРУГА

У всего должны быть свои границы и рамки. Все, что становится бесконтрольным, вредит человеку. Ограничения мы получаем с младенчества в виде пеленок.

А вот мою лучшую (бывшую) подругу не пеленали и вообще ей не объяснили, что в мире есть такое понятие, как мера. Я ее люблю, мы дружим с детства. Тем не менее она начала доставлять мне много дискомфорта с тех пор как мы вошли в подростковый период и до сих пор делает это. После окончания школы поступила на тот же факультет, что и я. «Чтобы веселее было», - объяснила она. Что значит, веселее? В университете поступают, чтобы

получить знания и профессию, а не веселиться с подружкой. Мое терпение окончательно лопнуло после того как на экзамене в конце года она, сидя за мной, так сильно тыкала

меня ручкой, прося повернуться и подкачать ответ, что у меня спина осталась в мелких синяках. Я не поворачивалась принципиально, а она тыкала все сильнее и сильнее. На следующий день отвела ее в туалет и показала, что она сделала. Она начала хохотать, сказала, что я теперь с принтном в синюю точку. В тот момент были сомнения, адекватная ли она вообще. Я спокойно сказала, что дружить с ней больше не могу. Она не поверила и продолжала звонить непрерывно, так, что мне пришлось обратиться к ее родителям и попросить, чтобы их дочь оставила меня в покое. Они возмутились, сказали, что я наглая. В последнем сообщении от «подруги» я получила угрозы, что мне устроит веселую жизнь в новом семестре. Боюсь представить, что меня ждет. Но на крайний случай у меня есть запасной план. Надеюсь, до него не дойдет.

Л.

Вернешься в реальность

Куда бы деться от несостоявшихся блогеров нашего времени? Их так много вокруг меня, и все что-то публикуют, ведут какие-то никому неизвестные блоги. Соседка по кабинету на работе не перестает фотографировать на свой последний айфон все, что делает и видит. Взяла телефон в кредит, надеясь, что окупится, но блог не выстрелил, и теперь она в надежде, что однажды все-таки придет к успеху, делает контент.

Займешься настоящей работой, той, которая у вас уже есть. Взрослые люди, а что вы надеетесь? Вернитесь в реальность, пока не стало поздно.

Карина

ДОЛОЙ ПАТРИАРХАТ!

Наверное, я озвучу боль большинства девушек Кавказа, если скажу, как сильно мне надоело, что старшие братья меня контролируют. Ни вздохнуть, ни вздрогнуть, как говорится. Постоянные звонки, вопросы, где и с кем я нахожусь, настолько меня достали, что иногда выключала телефон, зная, какой нагоняй ждет меня дома. Очень неудобно, когда сидим с подружками где-нибудь в кафе на большой перемене или в парке с кофе после пар, а все трое братьев звонят по очереди и спрашивают, где я, с кем, когда приду домой, что делаю и почему не иду домой прямо сейчас... Иногда еще задание дают, что сделать дома, когда приду, что приготовить, убрать в их комнатах и прочее. Подруги откровенно смеются надо мной, среди них нет никого, кто сидит на таком строгом контроле.

Почему мужчины считают своим правом контролировать всех особ женского пола в семье? Да, я понимаю, что есть желание позаботиться и защитить, но это уже перебор! Надо дать человеку возможность дышать, находиться среди друзей, выбираться куда-то. А мне запрещено абсолютно все. Жалобы родителям не помогают, братья пару дней терпят, потом опять за свое. Хотя бы они поскорее женились и переключили внимание на своих жен. А я замуж не хочу, лучше жить одной, чем переходить из одного вида контроля к другому.

Олеса

Парень сказал – парень не сделал

Села писать письмо, пытаюсь вспомнить, как долго мы знакомы с моим женихом. Мы вместе выросли, жили по соседству, долго дружили. Он таскал яблоки из нашего сада, а я на него ябедничала. Он кидал в меня снежками, а я подговаривала его одноклассников не давать ему списывать алгебру. Однажды летом после окончания мной третьего курса, а им четвертого, мы вдруг поняли, что нравимся друг другу. Очень естественно от дружбы перешли к романтическим отношениям, и только тогда я узнала его поближе.

Это странно, но ничего из того, что мой жених говорит «сделаем», не делается. Когда жалуясь на несправедливость преподавателей или непонят-

ный стук в машине, он всегда говорит: «Я все решу, не переживай» - и все, на этом заканчивается его энтузиазм помогать в чем-то. Когда дозавариваемся встретиться, он сообщает, что не придет в последний момент или даже тогда, когда я уже жду его на месте. Такое бывает редко, но все же неприятно. Непонятно, почему он так себя ведет. Неужели он настолько необязательный и лекомысленный? Расставаться не хочется, но и общаться подобным образом... Может быть, не стоит встречаться с давними знакомыми? А то ожиданий от них, наверное, больше, чем от малознакомого человека.

Леночка

МЕРКАНТИЛЬНОСТЬ – НЕ ПОРОК

После замужества я вошла в обеспеченную семью. Сыграли свадьбу с помпой и начали семейную жизнь. Но скоро что-то не заладилось. Бизнес отца и сына (моего мужа и свекра) пошел не по плану, и они потеряли почти все деньги. К тому времени я уже стала матерью, надо было обеспечивать нашего сына всем необходимым. Мне требовались хорошие средства для ухода и одежды, поезда на отдых, а муж вдруг потерял все и превратился в сварливого мужчину, который целыми днями лежал перед телевизором. Я пыталась его вразу-

мить, подтолкнуть к действиям, чтобы он снова поднялся, но не хотел ничего слышать. В один из дней, когда муж объявил мне, что денег на памперсы нет, надо стирать пеленки, я собралась и ушла к родителям. Благо, они дали мне хорошее образование, я могла работать и обеспечивать себя и сына. Прошло несколько лет, я уже вышла на хороший доход, родители (дай бог им здоровья) помогли с внуком и дали мне возможность зарабатывать. Бывший муж все это время иногда навещал сына, и недавно, когда приехал очередной раз, я поняла,

что он снова поднимается как бизнесмен. Принес сыну много дорогих игрушек, оставил ему деньги на нужные вещи, выглядел хорошо. Мне показалось, что я влюбилась в него снова.

Возникло желание восстановить нашу семью, но стоит ли делать первый шаг? Все-таки хочу, чтобы он сам меня об этом попросил. Мы еще официально не развелись, сойти юридически нетрудно. Но я стесняюсь и опасаясь проявить инициативу. Вдруг он не захочет, и тогда мне будет сложно принять это.

Иза

Свои письма вы можете присылать по адресу:

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

ЧТОБЫ БЫЛ ХОРОШИЙ ИММУНИТЕТ, НЕ СТОИТ ВМЕШИВАТЬСЯ В ЕГО РАБОТУ

• ЗДОРОВЬЕ

Консультант рубрики - врач-пульмонолог нальчикской городской поликлиники №1 Алена ГЛИЗАМОВА.

- Слово «иммунитет» происходит от латинского «immunis», что означает «чистый от чего-либо», невосприимчивый к чему-либо. Иммуная система появилась вместе с многоклеточными организмами и развивалась как помощник по их выживанию. Она объединяет органы и ткани, которые гарантируют защиту организма от генетически чужеродных клеток и веществ, поступающих из окружающей среды (вирусов, бактерий, то есть патогенов), а также от выходящих из-под контроля клеток собственного организма, например, опухолевых.

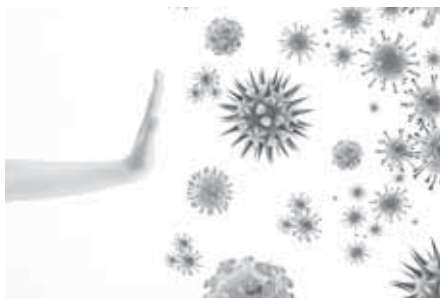
Иммуная система представлена тремя уровнями: органным, клеточным и молекулярным (гуморальным). Собственно иммуная система состоит из органов и тканей, которые делятся на центральные и периферические. К центральным относятся костный мозг и тимус, в которых создаются и «обучаются» большинство клеток иммунной системы. К периферическим – миндалины, лимфоидные бляшки тонкой кишки, одиночные и групповые лимфоидные узелки, селезенка, лимфатические узлы, в которых развивается иммунный ответ, отслеживаются и уничтожаются патогены.

Основные клетки иммунной системы циркулируют по кровеносной и лимфатической системам. Некоторые из них могут проникать в ткани. Клетки либо сами осуществляют борьбу против патогенов, либо вырабатывают молекулы иммунитета – оружие против инфекций (например, белки системы комплемента, интерфероны, лизоцим, цитокины, антитела и т.д.). Одни молекулы убивают патогены, другие сигнализируют иммунным клеткам о том, как нужно себя вести с чужеродным объектом. Таким образом, у нас в организме функционирует целостная система: в иммунных органах созревают иммунные клетки, а клетки вырабатывают специальные молекулы.

Ученые условно выделяют врожденный и приобретенный (адаптивный) иммунитет. Врожденный иммунитет у человека с рождения. Его механизмы немедленно реагируют на угрозу извне, но не на все патогены одинаково. Приобретенный (адаптивный) иммунитет вырабатывается позже. При первой встрече с возбудителями заболеваний адаптивный иммунитет «запоминает» патоген (например, бактерию или вирус), а также программу реагирования на случай повторной угрозы. Но на это требуется время – обычно две-три недели. Благодаря этому механизму «запоминания» обеспечиваются быстрое реагирование при повторной встрече с конкретным патогеном и его быстрая ликвидация.

Нельзя выбирать, какой иммунитет – врожденный или адаптивный, важнее, что иммуная система обеспечивает защиту организма от инфекций на нескольких уровнях с повышающейся специфичностью. Организм имеет физические барьеры, мешающие проникновению в него вирусов и бактерий (кожу, слизистые). Если патогену удается их преодолеть, он сталкивается с врожденной иммунной системой, которая обеспечивает быстрый, но неспецифический ответ. Если патоген прорывает защиту врожденного иммунного ответа, он сталкивается со следующим рубежом защиты – адаптивной иммунной системой.

Для запуска адаптивного иммунитета необходима активация врожденного иммунитета, поскольку адаптивный иммунитет практически не располагает собственными эффекторными механизмами (реакции,



С 8 по 14 июля в России проходит неделя сохранения иммунной системы, приуроченная к Всемирному дню борьбы с аллергией, который отмечается 8 июля.

которые непосредственно вызывают разрушение патогенных, чужеродных факторов), но, используя эффекторные механизмы врожденного иммунитета, придает им большую избирательность и повышает их эффективность.

Как и у любой системы, у иммунитета есть патологии. Это в первую очередь иммунодефициты – состояния/заболевания, при которых иммунитет не может бороться с инфекциями или с определенными их типами. Они бывают первичными – развиваются в результате генетической поломки и вторичными – развиваются из-за инфекций (например, ВИЧ), каких-то сопутствующих патологий (например, при химиотерапии), вредных внешних воздействий. В результате излишней активности иммунной системы в некоторых ситуациях иммунитет атакует собственные органы и ткани – тогда возникают аутоиммунные заболевания. Иногда он видит угрозу в обычных микрочастицах, например, в пыльце растений, тогда имеет место аллергия (гиперчувствительность). Понятно, что в коррекции нуждается как недостаточная, так и чрезмерная активность системы иммунитета.

Как определить состояние иммунитета? Некоторые считают, что у того, кто не болеет гриппом и ОРВИ, хороший иммунитет. С одной стороны, это так. Если у человека респираторное заболевание, значит, иммунитет к возбудителю, который его вызвал, снижен. С другой – возникновение болезни определяется не только самим фактом встречи с инфекцией, но и ее вирулентностью (степенью заразности), количеством патогенов, попавших в организм. О силе иммунитета нужно судить и по тому, в легкой или тяжелой форме протекает болезнь, за какое время организм справился с ней, есть ли осложнения. Как правило, люди со слабым иммунитетом болеют чаще и тяжелее. Для «измерения» иммунитета по «науке» сегодня широко используется иммунограмма. Она позволяет оценить наличие основных составляющих иммунной системы и их состояние. Если они в пределах физиологических колебаний популяции для данного возраста, пола и т. д., можно считать, что иммунитет в порядке. Однако набор хороших запчастей – не гарантия того, что собранный из них автомобиль будет ездить. Так и с иммунограммой: даже если все показатели в порядке, нет уверенности, что завтра при определенных условиях человек не заболеет.

Взрослому человеку без серьезной патологии тестировать иммунитет не надо. Обычно таким видом исследования интересуются, когда пациент страдает длительными частыми простудами, хроническими инфекциями пищеварительного или респираторного тракта, аллергией, злокачественными опухолями, аутоиммунными заболеваниями. Тогда результаты иммунограммы помогут специалисту уточнить диагноз и оптимизировать схему лечения.

Как сохранить иммунитет? Чтобы иммунитет мог правильно работать, не стоит вмешиваться в его работу. Не надо пытаться искусственно его стимулировать – это небезопасно. Условие, при котором иммунной системе будет комфортно выполнять свою функцию, – соблюдение принципов здорового образа жизни. Кратко о том, как соблюдение/несоблюдение ЗОЖ способствует сохранению/снижению иммунитета. Стресс негативно влияет на иммунитет – в таком состоянии вырабатывается гормон кортизол, который подавляет синтез антител, выработку интерлейкинов и активацию макрофагов. Если стресс становится

хроническим, он также вызывает апоптоз (запланированную гибель) лимфоцитов. Отсутствие сна тоже постепенно приводит к снижению иммунитета. Доказано, что люди, которые спят до шести часов в день, болеют в пять раз чаще, тех, кто спит по семь-восемь часов. Они медленнее выздоравливают и регулярно подвергаются повторным заболеваниям, так как в фазе медленного сна формируется и укрепляется иммунологическая память. Когда человек спит, иммунные Т-клетки систематизируют и запоминают «информацию» о чужеродных патогенах, с которыми столкнулись за день. Если человек спит недостаточно или прерывисто, иммунная система фокусируется не на тех фрагментах чужеродных микроорганизмов, что приводит к неправильному формированию иммунологической памяти. В итоге Т-клетки ошибаются при распознавании болезнетворных частиц и возникает повышенный риск заболеть. Кроме того, в организме резко сокращается число клеток иммунной системы. Снижает иммунитет и неправильное питание, так как иммуная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы. Фастфуд в большей степени представляет собой очень жирную пищу. В таких блюдах обычно мало витаминов, белков и микроэлементов, необходимых нашему иммунитету.

Снижает уровень иммунной защиты организма курение. При курении производство антител, необходимых для защиты от патогенных микроорганизмов, снижается. Кроме того, макрофаги, которые обитают в стенках альвеол (легочных пузырьков) и должны пожирать вредные бактерии, у курильщиков менее активны и выделяют вредные вещества, разрушающие ткани легких. Кроме того, никотин способен нарушать синтез иммуноглобулинов – белков, принимающих активное участие в формировании иммунитета. Этиловый спирт (содержащийся во всех алкогольных напитках) способен существенно ослабить иммунитет примерно на 24 часа. Это происходит за счет того, что при употреблении таких напитков блокируется производство сигнальных молекул.

Эффективной мерой, позволяющей сохранить иммунную систему в нормальном состоянии, является здоровый образ жизни. Отмечу, что умеренная физическая нагрузка способствует сохранению иммунитета, а высокая или занятия спортом, наоборот, подавляют его. При закаливании выделяется гормон тестостерон, который стимулирует костный мозг – главный орган нашей иммунной системы, что способствует сохранению иммунитета.

Фотоколлаж Тамары Ардавоной

В РФ достигнут исторический минимум показателя младенческой смертности

Министр здравоохранения России Михаил МУРАШКО выступил на пленарной сессии дня национальных приоритетов «Семья» на международной выставке-форуме «Россия».

Он рассказал, что уже сейчас сделано для охраны материнства и детства. Основа здоровья будущего ребенка закладывается внутриутробно. Ребенок еще внутриутробно получает медицинскую помощь, ему проводятся профилактические мероприятия. И женщина узнает об этом с первых дней беременности. За последние годы достигнут исторический минимум показателя младенческой смертности. Показатель ниже, чем в США, Канаде, Китае и многих других странах. В России проводится максимальное количество скрининговых исследований после рождения ребенка. Обследование проводится прямо в родильном доме на максимальное количество заболеваний. Развиваются профилактические детские программы. Ими охвачено 97 процентов детского населения. Поддерживается охват вакцинопрофилактикой согласно Национальному календарю профилактических прививок, охватываются высокотехнологические виды помощи для ребенка, включая сложные онкологические заболевания.

С начала года 70 тысяч детей получили высокотехнологичную помощь. За последние пять лет количество высокотехнологичной помощи увеличилось на семь процентов. Фонд «Круг добра» обеспечивает лекарствами самую сложную категорию детей. Почти 25 тыс. детей получают уникальные препараты и необходимое хирургическое лечение. Проводится медицинская реабилитация детей и создание новых центров. Федеральный центр «Кораблик» в Подольске проводит индивидуальную работу с каждым ребенком. Это позволяет восстановить интеллектуальные способности и физические возможности. Сейчас строится еще два центра в Новосибирске и Евпатории.

В приоритете – развитие инфраструктуры детского здравоохранения, детские больницы и амбулаторно-поликлиническое звено.

Правительство утвердило требования к реабилитационным организациям

Правительство продолжает создавать нормативную базу для развития системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов.

Подписано постановление, устанавливающее единые подходы к организации реабилитационного процесса во всех регионах России. Решение направлено на повышение качества и доступности услуг для людей с инвалидностью, а также уровня социализации и качества жизни таких граждан.

Утвержденные постановлением требования начнут действовать с 1 марта 2025 года и будут распространяться на все виды организаций, предоставляющих услуги по направлениям комплексной реабилитации и абилитации.

В постановлении уточняется, что получателями таких услуг являются инвалиды, дети-инвалиды, дети до трех лет, которые имеют ограничения жизнедеятельности либо риск их развития, а также их семьи. Помимо этого, указаны формы оказания услуг реабилитационных организаций – стационарная, полустационарная и на дому.

Постановление подготовлено для реализации новых норм Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», принятых в конце 2023 года.

● Материалы Ольги КАЛАШНИКОВОЙ

АВТОПИЛОТ В ПЯТЬ РАЗ ХУЖЕ, ЧЕМ РЕАЛЬНЫЙ ВОДИТЕЛЬ

- Последние исследования североамериканской компании «Nature Communications» показали, что автомобили с работающим автопилотом в пять раз чаще попадают в аварии в условиях сумерек, чем машины с «человеческим» управлением. Причины – колебания освещенности вносят хаос в алгоритмы, тени могут быть истолкованы как объекты или реальные объекты в тени могут быть не замечены.

Также на поворотах и на перекрестках современный автопилот совершает аварию в два раза чаще, чем человек. Основная проблема в том, что система видит местность относительно близко к автомобилю и не может «предвидеть» ситуацию, как человек. Особенно, если она усугублена туманом, дождем, динамично меняющейся обстановкой.

Получается, даже автопилот четвертого уровня - по-прежнему лишь подспорье, нуждающееся в нашем контроле.

Мне несколько раз приходилось ездить с автопилотом в качестве пассажира, все поездки чувствовала себя тревожно, не сводила глаз с руля автомашины и рук водителя. Психологически не смогла преодолеть барьер, думая, что без контроля человека машина может ошибиться.

По данным журнала «За рулем», летом только 24 процента автомобилистов пользуются кондиционером или климат-контролем постоянно. Остальные либо используют его в определенные моменты, либо отказываются вообще. Одна из причин – боязнь кондиционерной простуды. Между тем использовать кондиционер эффективно и без вреда здоровью возможно. Об этом рассказал эксперт Михаил КОЛОДЧИК. Вот один из его советов:

- Если климатическая установка позволяет выставлять температуру, то в первые минуты «закажите градусы» чуть ниже, чем на улице, - на три-пять.



Включенный режим рециркуляции ускорит охлаждение воздуха. Через 10-15 минут, когда организм адаптируется, можно снизить температуру еще на пару градусов. Организм, конечно, просит больше, но лучше побегать здоровее.

Затем циркуляцию нужно отключить. Этот режим для «коротког» применения, так как сушит воздух, а значит, лишает слизистую оболочку носа естественной защиты.

Комитет ГД по госстроительству и законодательству поддержал инициативу лишать водителей удостоверения за езду на машине со скрытыми номерами и рекомендовал палате Парламента принять законопроект в первом чтении. В комитете сочли,

что представленные изменения в Кодекс об административных правонарушениях положительно скажутся на обеспечении безопасности дорожного движения. Для вступления инициативы в силу необходимо внести изменения в КоАП РФ.

С первого июля категория «В» позволяет управлять квадриклами и снегоходами. Раньше для этого требовались категория «А1» или права тракториста-машиниста.

Обычно я ношу все документы с собой, недавно забыла паспорт и снегоходами. Прекрасная половина человечества меня поймет, когда подбираешь другую сумочку к новому образу, многие предметы остаются в старой. Потом решила: главное, не забыла во-

• ЗА РУЛЕМ

дительское удостоверение. В статье КоАП РФ 12.3 часть 2 говорится, что если забыли права (или другие документы, например страховой полис), это карается наказанием в 500 рублей.

Если забыли права - это проблема, но вот если забыли документы на машину, то инспектор может отправить авто на штрафстоянку. После этого машину можно будет забрать со штрафстоянки только на следующий рабочий день, причем еще оплатить время стоянки и эвакуацию. Поэтому СТС многие, в том числе и я, держат в бардачке машины, это своего рода страховка. Но лучше загрузить все документы в профиль на госуслугах, которые автоматически подтверждаются юридически и специалистами в МФЦ, или сфотографировать их на свой телефон. Тогда, если забыли права и документы, будет достаточно зайти на портал и показать сотруднику ГАИ. Конечно, они не заменят физические носители, но сотрудники ГАИ могут их учитывать.

А лучше всего никогда не забывать документы и выработать привычку всегда проверять свои карманы или сумку перед выездом.

Удачи на дорогах!

Успех спортсменов из КБР

На всероссийских соревнованиях «Сумотори Кубани-2024» среди мужчин и юношей в Новороссийске приняли участие более ста спортсменов.

Сборную нашей республики представили девять спортсменов. Среди мужчин в весовой категории 115+ и в абсолютной весовой категории две бронзовые медали завоевал Ислам АЛЬБОРОВ, до 77 килограммов бронза у Алибека МАМБЕТОВА. Среди юношей чемпионами стали Кантемир ВОРОКОВ и Амирбек МАФЕДЗОВ, бронзовые медали у Башира УМЕХОВА, Заурби БАТЫРОВА и Амирбека МАФЕДЗОВА. Тренируют спортсменов Рустам БЕГИДОВ, Тамерлан КУЛЬЧИЕВ и Бетал ГУБЖЕВ.

На днях на арене пензенского дворца единоборств «Воейков» прошли финальные соревнования XII летней спартакиады учащихся России по каратэ. По итогам боев в дисциплине «кумитэ» спортсмены нашей республики завоевали три медали.

За награды в дисциплинах «кумитэ» (поединки) и «ката» (технический комплекс упражнений) боролись 110 юношей и девушек 16-17 лет из 33 субъектов Российской Федерации. В числе победителей были и наши спортсмены. На высшую ступень пьедестала почета поднялись Арнелла ГУБАШИЕВА (48 кг) и Ислам КЕБИШЕВ (61 кг). В категории до 55 кг второе место завоевал Алий ТЕКУЕВ. В общекомандном зачете воспи-

танники Аслана ГУБАШИЕВА, Рустама КАМΠΑРОВА и Азамата МЕШЕВА заняли третье место.

На базе спортивно-тренировочного центра «Тамбов» прошел чемпионат России по вольной и греко-римской борьбе среди спортсменов с поражением слуха. За награды боролись 150 атлетов из 26 регионов страны.

В числе лучших оказались двое наших спортсменов. Азрет МУДРАНОВ стал бронзовым призером соревнований по греко-римской борьбе в весовой категории до 72 кг. Азамат ТОК-МАКОВ принес Кабардино-Балкарии бронзу по вольной борьбе в весе до 70 кг.

В Казахстане в г. Алматы завершились международные соревнования по дзюдо «Кубок Азии» среди юниоров и юниорок до 21 года. В течение нескольких дней за награды турнира в 14 весовых категориях боролись более 320 спортсменов из восьми стран мира.

Дзюдоист из Кабардино-Балкарии Ролан КУНИЖЕВ принес сборной нашей страны бронзовую медаль. В малом финале он одержал досрочную победу над хозяином татами Егором РАКОВЫМ и тем самым пополнил копилку сборной России бронзовой медалью.

Российские борцы отказались от участия в Олимпийских играх в Париже

На сайте Федерации спортивной борьбы России опубликовано официальное заявление руководства ФСБР: «С 5 по 11 августа в Париже (Франция) в рамках Олимпийских игр пройдет турнир по спортивной борьбе. Российские борцы в условиях санкционного давления, необоснованных ограничений, при тотальных и жесточайших проверках на предмет допуска сумели завоевать 16 олимпийских лицензий из 18 возможных, при том, что к соревнованиям не допускали многих лидеров команды, среди которых как талантливая молодежь, так и знаменитые мировые лидеры, победители Олимпийских игр. В середине июня на ресурсах Международного олимпийского комитета был опубликован «список допущенных атлетов», среди которых только десять российских борцов, шесть из которых - далеко не лидеры сборной России. При отборе мы в соответствии с правилами олимпийской хартии, Всемирного антидопингового агентства, устава Объеди-

ненного мира борьбы, создавшего все условия для отбора по спортивному принципу, в честной и бескомпромиссной борьбе завоевали право на участие в Олимпийских играх. Но Международный олимпийский комитет стал преградой на пути Абдулрашида САДУЛЛАЕВА к третьей олимпийской вершине, не дал возможности выступить Заурбеку СИДАКОВУ, Зауру УГУЕВУ, Мусе ЕВЛОЕВУ и другим борцам сборной России, а объединенный мир борьбы утратил последний шанс на то, что Олимпийские игры - это соревнования сильнейших. В связи с этим исполком Федерации спортивной борьбы России провел расширенное совещание с тренерским штабом сборных команд России по вольной, женской и греко-римской борьбе и со спортсменами, получившими приглашения на Олимпийские игры, и пришли к единогласному решению - отказаться от участия в Олимпийских играх. Федерация спортивной борьбы России, спортсмены

и тренеры сборных команд России по вольной, женской и греко-римской борьбе не пойдут на поводу у политиков и не дадут сломить дух российской команды, мы не принимаем неспортивный принцип отбора, которым руководствовался Международный олимпийский комитет, формируя список допущенных атлетов, цель которого - подорвать принцип единства нашей команды.

Федерация спортивной борьбы России всегда была и остается открытой для честной и бескомпромиссной борьбы при открытых и равных отношениях. Уверены, что нас поддерживает абсолютное большинство борцовского мира. Любой здравомыслящий человек понимает, что статус Олимпийских игр как самого значимого спортивного события ставится под сомнение, соревнования по борьбе без российских спортсменов будут неполноценными, а чемпионы не получат удовлетворения от победы в олимпийском турнире».

За неправильное содержание домашних животных введены штрафы

Государственная Дума приняла законопроект о штрафах за нарушение правил содержания домашних животных. Документ в ходе заседания восьмого июля одобрил комитет Нижней палаты Парламента по госстроительству.

Статья 8.50. Несоблюдение требований к содержанию домашних животных.

1. Несоблюдение требований к содержанию домашних животных влечет предупреждение или наложение административного штрафа на граждан в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей, на индивидуальных предпринимателей - от трех до пяти тысяч рублей, говорится в тексте законопроекта.

За повторное нарушение штраф увеличат. Для физлиц - до трех тысяч рублей, для юридических - до десяти тысяч рублей. Нарушение требований содержания животных считается административным нарушением. Такие дела будут рассматривать органы исполнительной власти субъектов РФ, осуществляющие региональный государственный контроль (надзор) в области обращения с животными.

Госдума приняла законопроект о безнадзорных животных. Документом введен запрет на самовыгул кошек и собак. В соответствии с поправкой свободно выгуливать домашних питомцев можно только в специально отведенных местах. Вне таких мест хозяева обязаны контролировать перемещение своего питомца. Животное должно находиться под контролем владельца на проезжей части, во дворах, в лифтах, на детских площадках и в иных местах.

Наказывать будут, например, за выгул потенциально опасных пород собак без поводка и намордника. Перечень таких пород утвержден Правительством РФ. Предполагается, что рассматривать административные дела и составлять протоколы по ним будут должностные лица органов исполнительной власти.

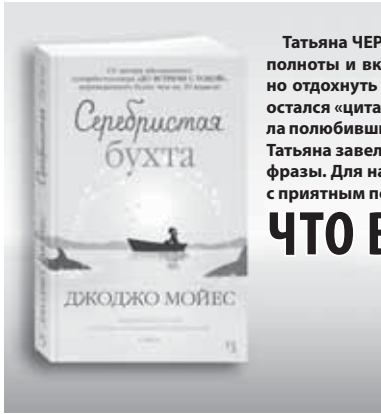
Ранее комитет Госдумы по экологии, природным ресурсам и охране окружающей среды подготовил поправки в закон об ответственном обращении с животными. Предложено наделить владельцев домашних животных дополнительными обязательствами по разведению, их содержанию и маркировке. В частности, к требованиям предложено отнести обязательную регистрацию заводчиков животных, вакцинацию питомцев и уплату налогов.

• Материал Анжели ГУМОВОЙ

• КНИЖНЫЙ РОБИНСОН

Татьяна ЧЕРНЕЦОВА признается, что без чтения не ощущает полноты и вкуса жизни, считает, что с хорошей книгой можно отдохнуть так же, как с добрым другом. От бабушки у нее остался «цитатник» - толстый блокнот, в который та записывала полюбоившие высказывания из разных книг. Со временем Татьяна завела свой, чтобы записывать некоторые блестящие фразы. Для нашей рубрики она посоветовала «летний» роман с приятным послевкусием.

ЧТО ВАЖНЕЕ В ЖИЗНИ



На необитаемый остров готова отправиться с книгой одного из моих любимых авторов – Джоджо МОЙЕС. Честно говоря, поначалу воспринимала ее как автора простых романтических историй, но она все же смогла меня удивить. Из всего, что я прочитала у нее, роман «Серебристая бухта» мне понравился больше всего – начиная с названия и обложки и заканчивая местом событий и сюжета в целом. Книга о жизни и любви, несмотря на лихо закрученный сюжет. А еще о невероятной человеческой жестокости.

Роман отправляет нас на побережье Австралии, что уже интригует – красочные описания пейзажей, поведение дельфинов, китов, спокойная размеренная жизнь местных жителей, беззаботность, которая не присуща жителям больших городов. Хочется все бросить и уехать туда. Самое время читать в жару про море. Серебристая бухта – место миграции дельфинов и китов, в которое они приплывают ежегодно, чтобы кормиться и выращивать своих детенышей.

Судьба героини Лизы Маккалин вызывает большое сочувствие. Очень интересны и второстепенные герои: тетя Лизы – Кэтрин, которая всю жизнь одна руководит гостиницей, трудолюбивая, смелая и независимая женщина, и дочь Лизы – Ханна, сумевшая сделать то, что оказалось не под силу взрослым. Лиза мечтает убежать от своего прошлого. Ей кажется, что пустынные пляжи и дружелюбные люди из тихого городка в Австралии помогут ей обрести душевный покой. Лиза с дочерью Ханной и тетей, известной как «Леди Акула», принимают гостей в своем небольшом отеле и проводят экскурсии для туристов. Автор рисует картину маленького южного рая, где все знают друг друга, в океане плещутся киты и дельфины, а люди выходят на лодках по-

казывать их туристам и живут на этот доход. Но однажды с приездом английского бизнесмена Майка Дормера все меняется. У него далеко идущие планы – построить здесь модный курорт. Но что, если жителям совсем не нужны такие перемены?

В этой ситуации возникает противостояние главных героев, которое со временем перерастает в нежное чувство, но не все так просто. Запутанные отношения Майка с Лизой осложнены тем, что у Майка есть невеста, а за Лизой ухаживает местный парень. У Лизы свои причины скрываться подальше от всех в тихом городке, который Майк хочет превратить в популярное туристическое место. Она должна защитить себя и дочь.

Даже в таком сказочном крае есть место злу, такому, как огромная рыболовная сеть, погубившая сотни морских жителей, или шумные компании на лодках, после встречи с которыми киты выбрасываются на берег. Когда Майк понимает, что осуществление проекта погубит китов, пытается отменить его, что тоже оказывается непросто. Помимо отношений, в книге звучит призыв сохранить природу, не наносить ей вреда застройками и прочими развлечениями, что очень актуально в наши дни.

Это прекрасное трогательное произведение о сильных женщинах, о преодолении и борьбе, отчаянии и надежде, потере и обретении. О том, как одна ошибка может легко разрушить много жизней и как трудно все исправить. Когда узнаешь тайну Лизы, многое становится понятно. Ее невыносимая боль, вина и страх. То, что пришлось пережить девушке, многих бы сломало, но она выстояла.

Герои прописаны великолепно. Автор не перестает удивлять детальным описанием, благодаря которому проживаешь их эмоции и чувства. Рекомендую книгу всем поклонникам Джоджо Мойес и тем, кто любит трогательные истории о жизни и любви.

Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



В МИРЕ ШОКОЛАДА

11 июля любители самого вкусного и ароматного лакомства в мире отмечают Всемирный день шоколада. Этот продукт настолько любим всеми, что у него в году даже несколько основных дат – дважды в июле, а затем в сентябре и ноябре.

Думаю, этому не стоит удивляться, – считает Ирина ХОТОВА из Нальчика. – Потому что вкус шоколада давно покориł всех. В России открыто три музея шоколада – в Москве, Санкт-Петербурге и Покрове. В Германии даже построили целую шоколадную страну – Шokolандию. В День шоколада туда съезжаются сладкоежки и объедаются лакомством. А в Швейцарии создали «шоколадный» поезд, который возит всех желающих по местным фабрикам. Такие чудеса творят люди во славу шоколада. А я часто готовлю выпечку из этого лакомства.

МАФФИНЫ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты: 3 яйца, 200 г муки, 200 г сахара, 100 г сливочного масла, 2 ч. ложки разрыхлителя, 4 ч. ложки какао, шоколад по вкусу (три плитки).

Способ приготовления. Масло перемешать с сахаром, добавить яйца и перемешать (если появятся комочки, не страшно). В муку добавить разрыхлитель и какао и перемешать. Нарубить одну шоколадку острым ножом, чтобы получилась крошка, и добавить в тесто. Добавить фундук и перемешать. Разлить тесто по формочкам. Выпекать в духовке 20-25 минут при температуре 180 градусов. Разогреть вторую шоколадку на водяной бане и полить готовые маффины. Третью шоколадку натереть на терке и посыпать сверху каждый маффин.

КЕКСЫ С ГАНАШЕМ

Ингредиенты: 190 г муки, 2 ст. ложки какао, 2 ч. ложки разрыхлителя, соль на кончике ножа, 0,5 ч. ложки соды, 150 мл кефира, 100 г сахара, 100 мл апельсинового сока, щепотка ванилина, 1 ст. ложка цедры апельсина, 170 г темного шоколада, 20 г сливочного масла, 80 г 30-процентных сливок, ¼ стакана апельсинового конфитюра, несколько листиков свежей мяты.

Способ приготовления. Разогреть духовку до 180 градусов. Подготовить 12 небольших формочек для кексов. Просеять муку в миску с какао-порошком, разрыхлителем и содой, добавить соль. В другой миске размешать кефир с сахаром, добавить растопленное и охлажденное сливочное масло, ванилин, апельсиновую цедру и сок. Соединить обе смеси, добавить две столовые ложки рубленого на кусочки шоколада. Получившуюся массу разложить по подготовленным формочкам, сверху посыпать еще двумя столовыми ложками шоколада и поставить в духовку на 25 минут. Готовность проверить зубочисткой. Для ганаша сложить кусочки оставшегося шоколада в миску. Разогреть сливки, вылить на шоколад. Подождать несколько секунд, затем размешать до растворения шоколада. Ввести порезанное на кусочки сливочное масло. Накрывать пленкой, прижав ее к поверхности ганаша. Перед использованием остудить. Переложить ганаш в кулинарный мешок с кондитерской насадкой. Отсадить на поверхность остывших кексов, формируя узор. Украсить апельсиновым конфитюром и листьями мяты.

ЭСКИМО С МАРШМЕЛЛОУ

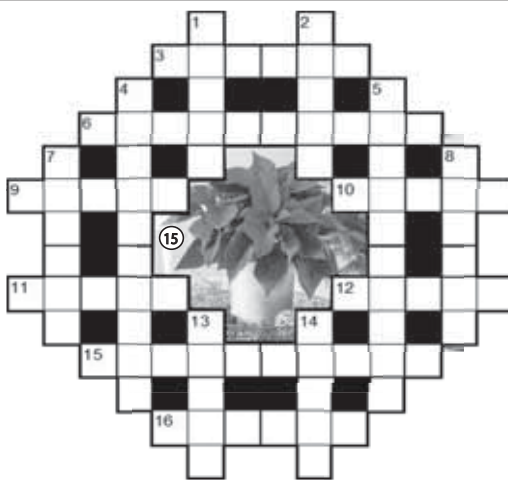
Ингредиенты: 2 стакана молока, 1 стакан 30-процентных сливок, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки сиропа агавы, 4 чайные ложки кукурузного крахмала, щепотка соли, 30 г обезжиренного сыра филаделфия, 0,5 стакана какао, 0,5 стакана свежесваренного кофе, 150 г 70-процентного горького шоколада (по желанию можно заменить на молочный), 2 стакана маршмеллоу.

Способ приготовления. Для мороженого соединить в кастрюле на среднем огне сливки, 2/3 стакана молока, половину всего сахара, соль и сироп агавы. В отдельной емкости в оставшемся молоке растворить крахмал и дать ему «отдохнуть», после чего ввести крахмальную смесь в кастрюлю к молочно-сливочной смеси и варить при постоянном помешивании на том же среднем огне до загустения и консистенции молочного киселя. Не доводить до кипения. Снять с огня, вмешать филаделфию и дать остыть.

Для шоколадного соуса соединить крепкий свежесваренный кофе, просеянный какао-порошок и оставшуюся половину сахара в маленьком соевнике и варить на среднем огне пару минут до однородности. Снять с огня, добавить 25 граммов шоколада и дать ему полностью растаять. Ввести горячий соус в мороженое, смешать до однородности, накрыть крышкой и охладить в холодильнике в течение ночи. Затем можно «собирать» эскимо. Для этого взять пластиковые одноразовые стаканчики и прочердовать в них слоями мороженое, растопленный на водяной бане оставшийся горький шоколад и маршмеллоу. Вставить по палочке в каждый стаканчик и отправить эскимо в морозилку до застывания. Для извлечения эскимо из стаканчиков нужно на пару секунд опустить их в теплую воду.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

КРОССВОРД



Ответы на кроссворд
По горизонтали: 3. Рецелт. 6. Фракционер. 9. Метод. 10. Сено.
11. Антре. 12. Ангар. 15. Пуансеттия. 16. Готика.
По вертикали: 1. Бейка. 2. Илпон. 4. Артокарпус. 5. Веретеник.
7. Лещина. 8. Гофман. 13. Юниор. 14. Стека.

По горизонтали: 3. Способ приготовления блюда. 6. Диссидент в монолитных рядах партии. 9. Способ освоения действительности. 10. Подводная пещера, привлекающая дайверов со всего мира в Мексику. 11. Танцевальный выход артиста. 12. Помещение для стоянки самолетов. 15. Молочай красивойшей получил название Вифлемской звезды в честь того, что красочно цветет на католическое Рождество. 16. Стиль средневековой архитектуры.

По вертикали: 1. Полоса ткани, выпускаемая по шву для отделки. 2. Эту высшую оценку здюдиост получит за быстрый и сильный бросок или удержание соперника в течение 20 секунд. 4. Индийское хлебное дерево. 5. Птица семейства ржанковых. 7. Орехоплодный кустарник. 8. Автор сказки «Щелкунчик, или Мышиный король». 13. Молодой спортсмен. 14. Инструмент для лепки из глины.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА



В НЕБЕ – ШАРЫ, НА СЕРДЦЕ – РАДОСТЬ

Три дня мероприятия проходили в комплексе «Гедуко» в Баксанском районе. Жители и гости наблюдали за аэростатами, которые запускались утром и вечером, семьи принимали участие в конкурсах и соревнованиях, многочисленным зрителям не пришлось скучать, так как площадки активно работали до позднего времени.

В первый день фестиваля организаторы провели соревнования по картингу и награждение победителей. Ключевым событием дня стал ЭтноФест – межрегиональный семейный фестиваль национальных культур, в котором приняли участие гости из регионов СКФО. Также были проведены съемки медиапроекта «Кунацкая».

В Кабардино-Балкарии впервые прошел семейный фестиваль воздушных шаров «Небо 5642», приуроченный к Дню семьи, любви и верности.

Для гостей были представлены работы молодых мастеров и ремесленников, все желающие смогли поучаствовать в национальных играх.

Для юных гостей фестиваля была проведена анимационно-патриотическая программа.

На площадке «Небо 5642» были подведены итоги республиканского конкурса «Лучшая молодая образцовая семья», в котором участвовали семьи – победители муниципальных этапов.

Победителями регионального конкурса «Лучшая образцовая молодая семья-2024» стали семья ШОРОВЫХ из Баксанского района в номинации «Творческая семья»; семья ОГУРЛУЕВЫХ из Нальчика в номинации «Спортивная семья»; семья ПЛИЕВЫХ из Прохладненского района в номинации «Кулинарная семья».

Гран-при фестиваля удостоена семья ГУЧАЕВЫХ из Чегемского района.

А фестиваль в «Гедуко» продолжался. На соревнованиях по картингу и лазертагу болельщики по накалу эмоций не уступали участникам.

Организаторы пригласили на фестиваль семьи участников СВО, что стало уже доброй традицией для республиканских культурных мероприятий. Участник специальной военной операции Мухамед ТЛИЗАМОВ пришел на мероприятие со своей семьей, а также с друзьями и женой своих соратников-героев.

По поручению Главы Кабардино-Балкарии Казбека КУКОВА на средства, собранные на благотворительном концерте в День молодежи, был закуплен автомобиль «УАЗ» со всем необходимым оборудованием, для отправки бойцам в зону СВО, о чем было объявлено на фестивале.

Всем запомнились яркие выступления кавер-группы и диджей-сет, а также любимые хиты.

Атмосфера праздника зарядила всех, активные участники конкурсов радовались за себя и других победителей. Единение семей республики и гостей, радость от встречи и возможности наблюдать за происходящим продолжались все три дня. Организаторы и жители республики выразили надежду, что фестиваль «Небо 5642» станет традиционным.

Мадина БЕКОВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавовой

НА ЭЛЬБРУСЕ ЗАВЕРШЕНЫ СЪЕМКИ ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКОГО ТРИллера «НЕБЕСНАЯ ТРОПА»

Съемочная группа совершила настоящий подвиг, поднявшись на высоту 5100 метров над уровнем моря и проведя съемки в экстремальных условиях высокогорья. Это первый в мире кинопроект, реализованный на такой высоте, сообщает Минкурортов КБР. «Небесная тропа» – приключенческий триллер, снятый Сергеем ПИКАЛОВЫМ («Мятеж», «В клетке»). Картина рассказывает, как во время перехода по высокогорной туристической тропе группу начинающих альпинистов накрывает внезапно сошедшая лавина. Все средства связи утрачены, небольшой группе предстоит суровый и рискованный путь к спасению. Во время этого похода, преодолевая лишения, каждый герой раскрывает свой подлинный характер, а также тайны прошлого, связывающие их всех.

Главные роли исполнили Дмитрий ЧЕБОТАРЕВ, Иван МУЛИН, Алена МИТРОШИНА, Олег ЧУГУНОВ, Алина БОЛОЗНЕВА и другие. Производство кинокомпаний KD Studios и «АЙСМЕДИА». Премьера фильма запланирована на 2025 год.

В память о съемках на Эльбрусе были установлены флаги Министерства курортов и туризма республики, Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, банка ТКБ, а также флаги съемочной группы фильма «Небесная тропа»: кинокомпаний «АЙСМЕДИА» и KD Studios. На площадке собрались партнеры и друзья проекта – представители Кавказ.РФ, Правительства Кабардино-Балкарии, Правительства Югры и др. Они выразили уверенность, что «Небесная тропа» станет ярким событием в мире кинематографа и привлечет внимание зрителей в России и за рубежом.

Ольга КАЛАШНИКОВА.

Фото Тамары Ардавовой



В «ШКОЛЕ БЕЗОПАСНОСТИ» ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ РЕБЯТА ИЗ ДЕВЯТИ РЕГИОНОВ РОССИИ

В Приэльбрусье в окрестностях альплагеря Шхельда со 2 по 7 июля прошел межрегиональный этап молодежного образовательного проекта «Школа безопасности». Участники проекта – 13 победителей дистанционного конкурса отделений Русского географического общества из девяти регионов России – Москвы, Санкт-Петербурга, Кабардино-Балкарии, Краснодарского и Пермского краев, Новосибирской и Иркутской областей, Крыма. В течение недели они обучались знаниям и навыкам по работе с альпинистским снаряжением, оказанию первой помощи при различных травмах и состояниях, провели занятия на естественном скальном рельефе, в ходе которых закрепили пройденный материал. Занятия по работе со снаряжением проводили аттестованные инструкторы-проводники туристической компании «Путешествие», а также спасатель-медик с большим опытом работы в высокогорье.

В первый день ребята совершили акклиматизационный поход к Шхельдинскому леднику, а затем провели первое занятие по работе с альпинистским снаряжением. Состоялись также походы к Башкаринскому ледниковому озеру и «Зеленой гостинице», к озеру Донгуз-Орун. Затем участники проекта закрепили навыки по вязке основных альпинистских узлов и научились различным способам маркировки основной альпинистской веревки. На следующий день их обучали основам оказания первой помощи при различных травмах и состояниях.

По словам руководителя проекта «Школа безопасности» Тенгиза МОКАЕВА, вся запланированная программа была выполнена, участники показали себя хорошо, погода позволила провести практически все занятия под открытым небом, в том числе отправиться в походы в верховья боковых ущелий.

«Ребята получили ценный опыт работы в команде, знания и навыки по работе с альпинистским снаряжением, а также оказания первой помощи при травмах, которые могут произойти в условиях походов и восхождений», – сказал он.

По окончании проекта всем участникам были вручены свидетельства о прохождении «Школы безопасности» от Министерства курортов и туризма КБР, а также дипломы от регионального отделения Русского географического общества.

Проект «Школа безопасности» реализуется молодежным клубом Русского географического общества «Альтаир» с 2017 года. В этом году он проходил в два этапа – на региональном и межрегиональном уровнях. Проект прошел при поддержке исполнительной дирекции Русского географического общества, Министерства курортов и туризма КБР, Кабардино-Балкарской противопожарно-спасательной службы. По итогам проекта его участники получили знания в области безопасности жизнедеятельности, альпинизма, краеведения, спортивного волонтерства, направленные на профориентационную работу с молодежью.

Наталья АЛЕКСЕЕВА



КОТОВОД

ТАЙСОН С БОЕВЫМ ХАРАКТЕРОМ

Он был весь исхудавший с воспаленными глазами, к этому времени его уже лечили. Только через три месяца ему стало лучше.

С тех пор как он стал полноправным членом нашей семьи, прошло три года. Живем душа в душу, понимаем друг друга. Выбрала ему кличку Тайсон, после того как проговорила несколько вслух. Он не отреагировал на Мурзика, Пушка и другие клички, пока не услышал Тайсон. Как пел в известном мультфильме капитан Врунгель: «Как вы яхту назовете, так она и поплывет». Подобрала кличку питомцу, соответствующую его боевому характеру. Сначала он безобразничал, но советы моих знакомых кошачников помогли правильно воспитать питомца. Например, прыгал с дивана или стола на занавески, кровать или гостей. Играл, мог пощарапать. Первое время прятался, полагаю из-за издевательств в прошлом. Пришлось приложить немало усилий, чтобы завоевать его доверие.

Из еды кот больше предпочитает натуральную еду, специальный корм ест редко, хотя он всегда в доступе. Больше всего любит рыбу, стараюсь его часто баловать ею. Пьет только свежую воду, строго меняю ее два раза в день. Спит в моей постели, ходит по квартире за мной по пятам. Даже когда купаюсь, сторожит меня возле двери. Еще он мой будильник, будит ровно в семь утра, если опаздываю на работу, идет к входной двери и начинает мяукать. Тайсон не против оставаться дома один. Если мы оставляем его одного на сутки, не обижается. Кот присвоил мою любимую мягкую игрушку, купила ему такую же, но не признал ее, играет много. Любит сидеть на подоконнике с вдумчивым выражением и смотреть в окно, словно размышляет о чем-то важном. Он полностью устраивает компания с самим собой. Но когда я дома, всегда рядом. Мне повезло, мой питомец адаптируется к ситуациям по обстоятельствам. Это самое нежное животное, теперь уже не представляю своей жизни без него.

Ангела ГУМОВА

УЧРЕДИТЕЛЬ:
ПРАВИТЕЛЬСТВО
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ

Главный редактор
З.С. КАНУКОВА

Телефоны
42-26-75 – отв. секр.;
42-06-85 –
корреспондентская;
42-69-96 –
реклама

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

Выходит по средам.
Тираж **1446**. Заказ **1448**.
Время подписания в печать
по графику – **18.00**
Фактически **9 июля 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