

№ 33 (1302)

14 августа 2024 г.

Издается с 1993 г.

# Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-  
версия:  
[www.goryankakabr.ru](http://www.goryankakabr.ru)

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ



**Карина  
БАЛЛУЕВА,**  
ведущий специалист  
комиссии по делам  
несовершеннолетних  
и защите их прав (КДН  
и ЗП) по Эльбрусскому  
району

**С. 6**

**С. 5**

**НАДЕЖНЫЙ ТЫЛ,  
КОТОРЫЙ БУДЕТ  
ВСЕГДА РЯДОМ**



**С. 14 «МАШУК» XV**

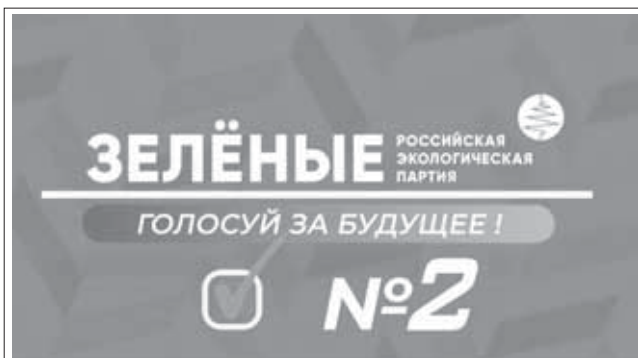


**С. 15 СЛОЖИТЬ ЧАСТИ  
В ОДНО ЦЕЛОЕ**



**2024**  
**8 СЕНТЯБРЯ | VII СОЗЫВ**  
**ВЫБОРЫ ДЕПУТАТОВ ПАРЛАМЕНТА**  
**КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**





**Мы, российская экологическая партия «ЗЕЛЁНЫЕ»,**

считаем необходимым вывести экологические вопросы из сферы коммерческих и политических манипуляций.

Экология - это общее дело, важное для обеспечения чистоты продуктов, воздуха и безопасности будущих поколений. Экологическая политика должна стимулировать ответственное поведение: штрафы за нарушения должны превышать стоимость устранения последствий, а экологические платежи быть выше стоимости утилизации отходов. В крупных городах перегружаются природные ресурсы, поэтому важно пересмотреть подход к размещению промышленных объектов, развивать «зеленые пояса» и рассредоточивать вредные производства.

Мы предлагаем развивать органическое сельское хозяйство, используя миллионы гектаров земли, освобожденной от индустриального земледелия, а также ввести 10-процентную квоту на экопродукты в магазинах и гармонизировать сертификацию с международными стандартами. Экология - это наше будущее, поэтому важно обучать молодежь экологическому мышлению, включая экологические курсы в образовательные программы. Эффективный экологический контроль невозможен без автоматизированного мониторинга, данные которого должны быть открыты и доступны для всех.

**Экология – это про настоящее и будущее каждого человека.**

**Это голос в защиту нас самих, своих детей, своего города, нашей страны.**

Агитационные материалы публикуются бесплатно на основании п. 15 ст. 48 Закона Кабардино-Балкарской Республики от 05.08.2008 № 56-РЗ «О выборах депутатов Парламента Кабардино-Балкарской Республики»



**Программа Кабардино-Балкарского  
регионального отделения  
всероссийской политической партии  
«ЕДИНАЯ РОССИЯ»  
на выборах депутатов Парламента  
Кабардино-Балкарской Республики  
седьмого созыва**

Уважаемые жители Кабардино-Балкарии!

Вы оказали нам доверие пять лет назад. Сейчас мы отчитываемся об итогах проделанной работы. Главная задача, которую мы решали в предыдущем созыве и чему должна быть посвящена наша работа в пятилетней перспективе, – улучшение жизни и благополучия граждан. Эту задачу невозможно решить без развития экономики, социальной сферы и здравоохранения. Забота об избирателях, развитие ключевых отраслей экономики, достойное качество и комфортные условия жизни, надежная социальная защита – важнейшие цели для партии на ближайшие пять лет.

В условиях современных вызовов необходима сильная и эффективная команда депутатов. Мы сформировали списки наших кандидатов на основе открытой процедуры предварительного голосования, среди наших кандидатов представители различных профессий и сфер деятельности - врачи, работники образования, предприниматели, представители общественных и волонтерских организаций, участники специальной военной операции.

Последние два года стали непростыми – страна восстанавливает единство разделенного народа. Но, несмотря на все возникшие сложности, нам удалось стабилизировать бюджет, исполнить все социальные обязательства перед гражданами. Особое внимание уделялось военнослужащим, задействованным в специальной военной операции, и их семьям. Республика и партия взяли на себя обязательство всесторонней поддержки всех, кто отдает свои силы для защиты мирных жителей от неонацистского режима.

Главное в работе партии – реализация государственного курса эффективного развития производственно-технологического потенциала и социальной сферы. В основе наших действий – задачи, обозначенные Президентом РФ В.В. ПУТИНЫМ в Послании Федеральному Собранию 29 февраля 2024 года. Команда КБР участвует в их решении. Поэтому ключевые приоритеты нашей Программы – строительство, реконструкция, ремонт детских садов, школ, вузов, больниц, поликлиник, спортивных объектов и учреждений культуры, благоустройство дворовых и общественных территорий и автодорог, модернизация коммунальной инфраструктуры, развитие общественного транспорта и газификация с учетом мнений и приоритетов жителей региона. Все это проекты «ЕДИНОЙ РОССИИ», реализуемые в рамках Народной программы, сформированной на наказах избирателей. Совместно с общественностью депутаты всех уровней и активисты ведут мониторинг хода и качества работ на каждом социально значимом объекте Народной программы.

**ЧЕСТНЫЙ ПЛАН ЛДПР  
ПРЕДВЫБОРНАЯ ПРОГРАММА**

ЛДПР знает, чего люди по-настоящему хотят! «Честный план ЛДПР» – прямой диалог с жителями страны. На горячую линию, на личных приемах, на дворовых встречах и уличных опросах, в социальных сетях к нам уже обратились десятки тысяч людей. Эти запросы станут программой действий ЛДПР. Не узкая группа чиновников должна решать, как жить, что строить и как благоустроить Россию, а наши голоса, голоса жителей! Мы решаем, какой должна быть страна! Вот наши принципы.

**1. СОРВАТЬ МАСКИ!**

Каждый рубль, украденный мздоимцами, – это недофинансированные больницы, школы, детсады, дороги. Сколько таких объектов не появилось по всей стране из-за тех, кто мать родную продает? Вы задумывались?!

Почти 50 тысяч должностных лиц разного уровня за прошлый год привлекли к дисциплинарной ответственности по фактам коррупции – это мелкие жулики. За получение взятки осуждены 1 914 человек – это население небольшого поселка! Прокуратура вернула в бюджет около 400 миллиардов рублей. Деньги вернули, а время нет.

Пока страна ведет специальную военную операцию, ЛДПР выступает за усиление ответственности для казнокрадов. Воров остановит только страх неотвратимого наказания. ЛДПР предлагает исключить наказание в виде штрафа за подобные преступления. Доказан факт получения взятки – в тюрьму на срок от 3 до 10 лет с 10-кратным возмещением ущерба стране и народу! ЛДПР сорвет маски с дельцов и взяточников. Страна будет жить по принципу: «Честные не воруют!»

**2. ОТСТАИВАТЬ ИНТЕРЕСЫ ЛЮДЕЙ!**

Власти научились умело жонглировать цифрами. Люди им не нужны – лишь идеальная отчетность для отправки в Москву и мечты о повышении! В результате чиновники меняются, а проблемы жителей не решаются.

Преступное бездействие и равнодушие властей привели в упадок систему ЖКХ и капитального ремонта. Две трети обращений жителей связано с бедственными условиями проживания. Больше денег на ЖКХ не становится – такими темпами скоро и ремонтировать будет нечего.

ЛДПР поставит под контроль формирование цен на воду, электричество, ремонты, создаст условия для развития конкуренции на рынке коммунальных услуг. Все это поможет снизить тарифы на ЖКХ.

ЛДПР выступает за честные цены в магазинах! Вопрос, который волнует каждого, – постоянное удорожание продуктов на фоне низких пенсий и зарплат. Необходимо заморозить цены на продукты средней категории. Цена должна быть честной – пора прекращать преступную практику. Например, когда производители и торговые сети умело маскируют практику. Например, когда производители и торговые сети умело маскируют пакеты молока объемом 0,9 литра под 1 литр или пачку гречки весом 0,8 кг под 1 кг. Или заменяют одни ингредиенты продукта другими, более дешевыми и даже вредными. Так можно долго продолжать! ЛДПР настаивает на принятии закона «О честной цене», и мы добьемся этого! Хватит издеваться над народом! Честные заботятся о людях!

**МЫ – ЗА СПРАВЕДЛИВОСТЬ!  
№6 в бюллетене**

Стартовала предвыборная кампания по выборам в Парламент Кабардино-Балкарии седьмого созыва. В числе остальных в нее активно включилась и партия «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ЗА ПРАВДУ»

Многие в республике знают, что у нас есть серьезная политическая предвыборная платформа. Она направлена на торжество социальной справедливости и на коренное улучшение жизни людей. Это не просто предвыборная программа, а программа партии, рассчитанная на долготельную деятельность нашей политической социалистической партии. Никто не заподозрит в наших обещаниях какое-нибудь лукавство или хитрый предвыборный ход. Известно, что мы всегда последовательно стремимся выполнять свои обещания, наша деятельность на виду и устремления партии поддерживаются по всей стране огромной армией единомышленников и сочувствующих граждан.

Например, наша партия настойчиво и последовательно борется за выпрямление перекосов, названных пенсионной реформой. До пенсионного возраста 65 лет мужчины и 60 лет женщины не доживает огромное число наших граждан. Мы убеждены, что при определении пенсионного возраста исчисления были сделаны неправильно и нужно вернуть прежний рубеж пенсионного возраста – до уровня, действовавшего до 1 января 2019 года. Мы также за индексацию пенсий всем пенсионерам без исключения, возвращение работающим пенсионерам недоиндексированной величины пенсий за последние пять лет. Мы за отмену пониженного коэффициента при исчислении пенсий для ветеранов боевых действий.

Наших избирателей и членов партии сильно тревожит стремительный рост цен буквально на все продукты и товары первой необходимости. Такая же острая ситуация складывается с ценами на бензин и другими видами топлива. И здесь налицо упущенные возможности.

Мы считаем, что пора наконец задействовать эффективные меры, с помощью которых государство и законодатель в том числе могут влиять на темпы инфляции в стране. Мы хотим в новом созыве нашего Парламента выступить с законодательной инициативой по принятию таких мер.

Также нас волнует тема здравоохранения. Нашу партию не устраивает подход Правительства и думского большинства к этой отрасли, что выражается в хроническом недофинансировании как медучреждений, так и медработников. Мы убеждены, что расходы на медицину нужно увеличить как минимум вдвое – до семи процентов ВВП, если взять по стране. Минимальная зарплата медработника должна быть на уровне средней по региону, а средняя зарплата врача – в два раза выше. При этом оклад медицинских работников должен быть не менее 70 процентов от общего размера зарплат.

Лидер нашей партии С.М. МИРОНОВ неоднократно поднимал этот вопрос на встречах с Президентом России, направляя обращения в Правительство. В итоге, как известно, по поручению главы государства начались социальные выплаты отдельным категориям медработников, но за бортом остались работники скорой помощи и межрайонных больниц. Мы призываем распространить на них все выплаты. Мы также уверены, что траты на покупку жизненно необходимых и важнейших лекарств не должны превышать десяти процентов доходов человека.

**ПРЕДВЫБОРНАЯ ПРОГРАММА ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ В КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ «НОВЫЕ ЛЮДИ»**



**Наши цели**

\* В политике – добиться политического разнообразия, внедрить выборность и конкурентность на всех уровнях; сделать сообщества полноправными участниками диалога с властью.

\* В экономике – освободить предпринимателей от ограничений, силового и налогового давления; увеличить доходы людей.

\* В безопасности – вернуть полицию и спецслужбы к их главной задаче – защите граждан; вернуть свободу слова, мнений и собраний.

\* В здравоохранении – перейти от медицины, обслуживающей интересы фармацевтических корпораций, к здравоохранению, которое позволит людям меньше болеть.

\* В образовании и науке – снизить бюрократическое давление на педагогов; обучать предпринимательству.

\* В экологии – развивать и использовать новейшие природоохранные технологии для защиты окружающей среды.

**Политическое устройство**

- Сделать политику конкурентной.

- Вернуть прямые выборы мэров.

- Вернуть деньги и полномочия регионам.

**Экономика**

- Совершить налоговый маневр. Ввести для предприятий единый налог с оборота, отменить НДС, налог на прибыль и страховых отчисления.

- Ввести налоговые льготы за трудоустройство выпускников.

- Увеличить долю малого и среднего бизнеса в ВВП страны до 50 процентов в течение десяти лет.

**Безопасность и правопорядок**

- Выбирать руководителей силовых органов.

- Сделать правоохранительные органы подотчетными обществу.

- Отменить «палочную» систему.

**Здравоохранение**

- Ввести материальные стимулы для медработников за снижение количества тяжелых и хронических заболеваний.

- Обеспечить детей здоровым питанием.

- Ввести федеральные оклады для врачей, медицинских сестер и младшего медицинского персонала.

**Образование**

- Увеличить зарплаты учителям, запретить принуждение к сверхнагрузке. Ввести единую федеральную оплату в размере 75 тысяч рублей в месяц за одну педагогическую ставку.

- Отменить бюрократический пресс.

- Воспитывать самостоятельность, предпринимательское мышление, предпринимательскую грамотность.

**Экология**

- Сделать экологию частью градостроительной политики.

- Развивать внутренний туризм.

Агитационные материалы публикуются бесплатно на основании п. 15 ст. 48 Закона Кабардино-Балкарской Республики от 05.08.2008 № 56-РЗ «О выборах депутатов Парламента Кабардино-Балкарской Республики»

- ЗА  СПРАВЕДЛИВОСТЬ
- ЗА  ДОСТОЙНОЕ БУДУЩЕЕ
- ЗА  КПРФ



**№ 3 В БЮЛЛЕТЕНЕ ИЗ ПРЕДВЫБОРНОЙ ПРОГРАММЫ КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОГО РЕСПУБЛИКАНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ «КОММУНИСТИЧЕСКАЯ ПАРТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Коммунисты Кабардино-Балкарии и многочисленные сторонники партии идут на выборы депутатов Парламента Кабардино-Балкарской Республики 8 сентября 2024 года с полным осознанием своей правоты и решимости добиться на предстоящих выборах победы, которая откроет путь для реального улучшения жизни людей в ближайшее время.

Многонациональный народ России испытал все «прелести» дикого капитализма: развал промышленности и сельского хозяйства, безработицу, рост цен и тарифов, падение уровня жизни трудящихся масс, бесправие большинства, беспрерывные экономические кризисы, разгул преступности, коррупцию чиновничества.

«Успехи» капитализма в полной мере ощутили на себе и жители Кабардино-Балкарии: у нашей республики одни из самых низких уровни благосостояния, доходов населения и показатели качества жизни, высокая безработица.

Слабость законодательной ветви власти влечет за собой принятие угодных олигархическому капиталу антинародных законов. Депутаты фракции КПРФ будут всемерно добиваться возрождения авторитета и уважения народа к законодательной власти республики.

Избранные депутаты Кабардино-Балкарского отделения КПРФ, руководствуясь программой Коммунистической партии Российской Федерации, продолжат борьбу за права граждан, иницируя и добиваясь принятия законопроектов, облегчающих жизнь жителей республики, всячески препятствуя принятию антинародных законов, работая над выполнением наказов избирателей и оперативно реагируя на все волнующие каждого человека проблемы.

- Наша семья родилась 15 сентября 2001 года, - рассказывает Наталья Темуровна. - Мы познакомились в 1997 году. Сначала подружились и много общались - были симпатия и взаимное уважение. Со временем дружба переросла во что-то большее, и мы поняли, что больше не мыслим жизни друг без друга.

Супруг - директор МУК «СДК с.п. Тамбовское», депутат совета местного самоуправления села и командир ДНД «Тамбий» с.п. Тамбовское. В 1991 году окончил СПТУ №14 с. Эльхотово (по специальности «повар»), в 1995-м - ПТУ №18 г. Терека (по специальности «фермер-арендатор»), в последующем прошел профессиональную переподготовку в ФГБОУ ВО КБГУ (управление персоналом).

С 1 ноября 1998 года возглавляет работу дома культуры. С первых дней проявил себя как человек, полный идей и замыслов. Дом культуры является центром жизни села. Здесь есть различные кружки, регулярно проходят концерты, акции, вечера отдыха, вечера-встречи и другие праздничные мероприятия. Есть все для того, чтобы местные жители не заскучали в монотонном ритме сельской жизни. Работа в доме культуры приносит огромное удовольствие. Трудясь на благо села, мы воспитываем нового подростка - активного, талантливого, социализированного, чуткого, внимательного, патриота и гражданина страны, достойного семьянина, способного воспитать похожих на себя детей. Это дает силы и желание учиться и достигать новых вершин.

В свободное от работы время супруг увлекается футболом, играет за ФК «Терек» (ветераны).

**ВЕЛЕНИЕ СЕРДЦА**

- Я родилась в Тереке, в этом небольшом тихом городке прошло мое детство. Родители всегда были понимающими и в то же время в меру строгими, я всем обязана им. Они всегда рядом, поддерживают и помогают советом.

В школьные годы училась хорошо. После окончила Современную гуманитарную академию (Нальчикский филиал, направление «экономика»). Вышла замуж в 19 лет. После замужества посвятила себя детям и семье.

Трудовую деятельность начинала художественным руководителем в СДК. В качестве специалиста местной администрации с.п. Тамбовское работаю недавно. Работа в администрации - это в первую очередь работа с людьми. Они приходят сюда не только за справками или консультациями, но и со своими проблемами, нуждами и просьбами. Работа в местном самоуправлении интересная, но сложная. Приходилось разбираться с бесконечными кипами документов, решений и постановлений, набирать десятки страниц текста нормативно-правовых актов. Это и сельское хозяйство, и налоги, и земельные вопросы, и всевозможные поручения, постановления, приходящие из администрации района. Спецфилика моей работы такова, что в кабинете подолгу сидеть не приходится. Где-то нужно

**ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ДОРОЖЕ?!**



Многодетная семья Альберта и Натальи НИБЕЖЕВЫХ по представительству женсовета местной администрации с.п. Тамбовское Терского муниципального района КБР участвует во всероссийском онлайн-конкурсе «Женщины за сохранение традиций». Альберт Заурбиевич - директор МУК «СДК с.п. Тамбовское», Наталья Темуровна - специалист местной администрации с.п. Тамбовское. Супруги воспитывают четверых детей - Алана, Эмира, Эсиру и Амалию.

решить актуальный для жителей вопрос, где-то проконтролировать ведение тех или иных работ на территории. В общем, забот и хлопот хватает. Коллектив администрации участвует во всех мероприятиях, будь то традиционные праздники, субботники или посадка деревьев. Народ у нас добрый, дружный, неравнодушный, болеющий душой за малую родину. И это замечательно! Горжусь тем, что всегда стараюсь оставаться человечной и могу служить на благо села.

Членом Совета женщин с.п. Тамбовское я стала по велению сердца. Это как продолжение моей основной работы - хочется и на общественных началах принести пользу односельчанам. В женсовет входят неравнодушные женщины, которые также хотят изменить жизнь в селе к лучшему. Добрые дела, организация праздников, участие в субботниках, воспитательных и патриотических акциях - лишь неполный список того, чем мы занимаемся. Наша деятельность способствует улучшению положения сельских жителей, укреплению семьи, сохранению культурных и духовных традиций. Женсовет оказывает помощь семьям, решает социальные проблемы, принимает активное участие в общественных делах сельского поселения. Женщины контактируют с другими общественными организациями и жителями села. С особым трепетом мы относимся к старшему поколению. Благодаря общению со старожилками и сами становимся терпеливее, мудрее и заботливее.

**Семья**

**УВАЖАЕМ ИНТЕРЕСЫ ДЕТЕЙ**

- За 22 года совместной жизни у нас родилось четверо детей. Старшему сыну - Алану 17 лет. Окончил МКОУ «СОШ им. А.О. Шомахова», планирует поступать в Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Принимает активное участие в жизни школы. Является волонтером Терского филиала ресурсного центра развития волонтерства КБР. Увлекается спортом, посещает секцию каратэ, играет за ФК «Акбаш» (юноши). Кандидат в мастера спорта, неоднократный победитель и призер всероссийских соревнований по каратэ среди юношей.

Младшему сыну - Эмиру 8 лет, учится в четвертом классе. Любознательный, любит все активное: кататься на самокате, велосипеде, ходить в новые места, гулять в парке. Увлекается спортом - каратэ и футболом.

Старшей дочери - Эсмине 12 лет, учится в седьмом классе. Очень общительная, легко сходится с другими детьми, добрая, не конфликтная девочка, всегда поможет, если нужно. Любит рисовать, настольные игры и пазлы. Увлекается спортом, посещает секцию каратэ. Является победителем и призером региональных, межрегиональных, всероссийских соревнований, имеет второй юношеский разряд по каратэ. Младшая дочка - Амалия еще маленькая, ей только один годик.

Мы предъявляем единые требования ко всем детям. Стараемся уважать их интересы и развивать. Почет и уважение к старшему - одно из жизненных правил нашей семьи. Воспитание детей основано на традиционном адыгском этикете, который передается из поколения в поколение.

**ВСЕГДА И ВЗДЕ ВМЕСТЕ**

- Об онлайн-конкурсе «Женщины за сохранение традиций» узнала от председателя Совета женщин с.п. Тамбовское Лары МЕШЕВОЙ. По жизни я довольно активная, поэтому меня просили обратить внимание на этот конкурс. Так как каждый конкурс - новая ступень познания и раскрытия себя, своих сил и возможностей, мы решили принять в нем участие. Вместе, семьей, все получается лучше.

У нас очень дружная семья. Мы всегда и везде вместе - занимаемся спортом, смотрим фильмы и мультфильмы, посещаем развлекательные мероприятия. Все праздники и выходные стараемся проводить вместе. Для нас это очень важно, хочется сохранить такую семейную традицию и для наших потомков.

А молодым семьям хочется пожелать: Любите! И цените счастье! / Оно рождается в семье, / Что может быть его дороже / На этой сказочной земле!

Алена КАРАТЛЯШЕВА



## ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО ТРИКОЛОРА НАСЧИТЫВАЕТ БОЛЕЕ 350 ЛЕТ

Ежегодно 22 августа в России отмечается День Государственного флага Российской Федерации, установленный на основании Указа Президента, изданного в 1994 году. Он посвящен возрожденному флагу Российской Федерации - «национальному триколору».

После окончания августовского путча 1991 года, ознаменовавшего распад СССР, было принято решение ввести новую государственную символику. В этот день над Белым домом в Москве впервые был официально поднят трехцветный российский флаг, заменивший в качестве государственного символа красное полотнище с серпом и молотом. На чрезвычайной сессии Верховного Совета РСФСР было принято постановление считать «полотнище из белой, лазоревой, алой полос» официальным национальным флагом России. Сегодня флаг России, «государственный триколор», - официальный государственный символ наряду с Гербом и Гимном Российской Федерации.

История флага России насчитывает более 350 лет. Считается, что впервые бело-сине-красный флаг был поднят в царствование Алексея Михайловича на первом русском военном корабле «Орел», построенном в 1667-1669 годах на Дединовской верфи. При этом доподлинно неизвестно, как выглядел первый трехцветный флаг, потому что во время бунта Степана РАЗИНА «Орел» сгорел. Сын Алексея Михайловича - Петр I продолжил развивать российский геральдику. При нем появился так называемый флаг царя Московского. Под этим знаменем в 1693 году царь вышел в свое первое морское плавание из Архангельска на судне «Святой Петр». Флаг царя Московского сохранился до наших дней в коллекции Центрального военно-морского музея. Это старейший из сохранившихся триколоров - квадратный бело-сине-красный флаг. Поверх цветных полос изображен желтый двуглавый орел с красным щитом и святым Георгием Победоносцем на груди.

С 1705 года по указу Петра I торговые заграничные суда должны были ходить под трехцветными полотнами без орла. Он сам начертал образец и определил порядок горизонтальных полос. Военные же корабли тогда поднимали Андреевский флаг. В XIX веке бело-сине-красное знамя начали устанавливать на суше. По традиции русские первопроходцы обозна-

чали новые открытые земли памятным крестами, но в 1806 году экспедиция на Южном Сахалине подняла на берегу Андреевский флаг и триколор.

В 1858 году император Александр II утвердил новый государственный флаг в гербовых цветах, состоявший из черной, желтой и белой горизонтальных полос. Первые два цвета соответствовали черному орлу на желтом или золотом фоне, а нижняя полоса - белому или серебряному Георгию Победоносцу. Но новшество не прижилось: флаг очень походил на знамя Австрийской империи. Петровский триколор вернул в употребление следующий император - Александр III, а черно-желто-белый флаг остался династическим символом РОМАНОВЫХ. Но официальный статус триколор приобрел только в 1896 году, когда накануне коронации Николая II министерство юстиции определило, что национальным должен «окончательно считаться бело-сине-красный цвет, и никакой другой». Существует несколько версий толкования значения цветов российского флага. Наиболее распространенная такова: белый - чистота, мир, благородство; синий - духовность, постоянство; красный - сила и пролитая за Родину кровь.

После революции 1917 года советское правительство по инициативе Якова СВЕРДЛОВА приняло решение упразднить триколор и заменить его на революционно-красное полотнище. Официальным флагом Советской России стало красное знамя с надписью РСФСР. Однако уже в 1924 году надпись убрали и добавили на флаг изображение золотых серпа и молота, а над ними - золотой контур пятиконечной звезды. Красный флаг существовал до распада СССР.

К Дню Государственного флага Российской Федерации традиционно приурочено много мероприятий - торжественные шествия, праздничные концерты, пропагандистские акции, молодежные флешмобы, авто- и мотопробеги, восхождения, раздача прохожим трехцветных ленточек и многое другое.

Фото Тамары Ардавовой

## Разрабатывается федеральный проект по развитию детского здравоохранения

• АКТУАЛЬНО

Президент РФ Владимир ПУТИН поручил Правительству России предусмотреть формирование и реализацию федерального проекта по развитию детского здравоохранения.

Перечень поручений по итогам расширенного заседания Совета при Президенте по стратегическому развитию и национальным проектам и комиссий Государственного совета по направлениям социально-экономического развития РФ опубликован на сайте Кремля.

«Правительству Российской Федерации совместно с комиссиями Государственного совета Российской Федерации по направлениям «Продолжительная и активная жизнь» и «Семья» предусмотреть формирование и реализацию федерального проекта по развитию детского здравоохранения», - говорится в документе. Доклад следует подготовить до 1 сентября.

## Одна из новых вакцин против рака готова к применению у пациентов

Научные организации Федерального медико-биологического агентства России разрабатывают онковакцины от нескольких агрессивных опухолей. Вакцина против колоректального рака уже прошла все доклинические исследования и готова к применению у пациентов, заявила глава ФМБА Вероника СКВОРЦОВА.

Также в разработке онковакцины для терапии меланомы и глиобластомы - одних из наиболее агрессивных и быстро развивающихся форм злокачественных новообразований.

Отмечается, что разрабатываемые онковакцины отнесены к биотехнологическим лекарственным

препаратам, предназначенным для применения в соответствии с индивидуальным медицинским назначением и специально изготовленным для конкретного пациента. Препарат предназначен для лечения путем активации специфического клеточного противоопухолевого иммунного ответа пациента, а не для профилактики появления онкозаболеваний. Уникальность вакцин состоит не только в поиске индивидуальных опухолевых неоантигенов, но и в способе их доставки в организм, который также определяется индивидуально для каждого пациента: это могут быть пептиды с адьювантом, пептиды, упакованные в белковые наночастицы.

## Международный детский культурный форум соберет более 2 тыс. подростков

Более двух тыс. человек из всех 89 регионов Российской Федерации, а также гости из-за рубежа примут участие в III Международном детском культурном форуме, который пройдет с 22 по 24 августа на площадке отреставрированного Московского дворца пионеров на Воробьевых горах.

Ожидается участие детей из Индии, Египта, Сербии, Белоруссии, Абхазии, Южной Осетии, Боснии и Герцеговины, Китая, Бразилии, Приднестровья, Сирии, Туркмении, Узбекистана, Иордании и Ливии.

Всего на форуме запланировано порядка 60 мероприятий, в их числе мастер-классы, диалоги с выдающимися деятелями культуры, обзорные экскурсии и многое другое. Форум разделен на шесть творческих направлений, которые курируют заслуженные мастера. Так, театральное и цирковое искусство курируют народные артисты РФ Эдгард ЗАПАШНЫЙ и Сергей БЕЗРУКОВ, хореографическое искусство - заслуженный артист РФ Егор ДРУЖИНИН, литературу и журналистику - директор Государственного музея истории российской литературы имени В. И. Даля Дмитрий БАК, кино и анимацию - президент Всероссийского фестиваля детского, семейного кино и анимации «Медвежонок», продюсер Гавриил ГОРДЕЕВ, музеи и изобразительное искусство - генеральный директор Государственной Третьяковской галереи Елена ПРОНИЧЕВА.

## В конкурсе «Лучший учитель родного языка и родной литературы» участвуют преподаватели 36 языков народов нашей страны

Стартовал заключительный этап всероссийского конкурса «Лучший учитель родного языка и родной литературы». В конкурсе принимают участие не только учителя, но и воспитатели дошкольных учреждений, реализующих образовательные программы на родном языке, сообщает Минпросвещения РФ.

«В третий раз мы проводим конкурс, который собирает лучших учителей родных языков. Ключевая миссия этого проекта - поддержка языкового и культурного многообразия России. Невозможно переоценить роль учителей и воспитателей в сохранении и популяризации родных языков. Педагоги бережно передают подрастающему поколению уникальные знания, традиции и обычаи. Мы с гордостью отмечаем, что растет число представленных на нашем конкурсе языков - в этом году их 36: это и широко распространенные языки, и языки малочисленных народов», - отметил министр просвещения РФ Сергей КРАВЦОВ.

Педагоги представляют на конкурсе 36 языков народов России. Это в том числе русский, татарский, чеченский, башкирский - самые крупные по численности носителей языка. Также представлены и малые языки: вепский, долганский, корякский, нанайский, ненецкий, нивхский, удгейский, хантыйский, шорский и эвенкийский.

Конкурс состоит из двух этапов: регионального и заключительного. Заключительный этап конкурса проходит в три тура: заочный, первый и второй очные туры. В течение года в регионах выбирают лучших учителей родных языков. Затем в ходе заключительного этапа участники представляют видеовизитки, в которых рассказывают о себе, своих педагогических достижениях и профессиональных навыках.

Очные испытания заключительного этапа начнутся 17 сентября в Республике Татарстан. В первом туре - «Учитель-профессионал» конкурс-

ты продемонстрируют свои профессиональные компетенции жюри и местному учительскому сообществу, затем проведут вводный урок родного языка или литературы для школьников, которые не владеют этим языком.

Пятнадцать педагогов, набравших наибольшее количество баллов, станут участниками второго тура, который состоит из испытаний «Классный час» и «Мастер-класс». В ходе первого участники проведут внеурочное мероприятие со школьниками. По итогам него будут объявлены пять лауреатов конкурса, которых допустят к заключительному испытанию «Мастер-класс». Его цель - продемонстрировать жюри и профессиональному сообществу эффективность собственной педагогической методики в обучении языку и литературе.

Победителем всероссийского профессионального конкурса «Лучший учитель родного языка и родной литературы» будет признан лауреат, набравший наибольшее количество баллов по результатам двух туров. Помимо конкурсных испытаний, во время заключительного этапа планируется обширная методическая и культурная программа, финалисты смогут познакомиться с лучшими педагогическими практиками в языковом образовании и соприкоснуться с культурой Республики Татарстан. Торжественная церемония объявления победителя и призеров конкурса «Лучший учитель родного языка и родной литературы» состоится 21 сентября в Казани.

• Материалы Ольги КАЛАШНИКОВОЙ

## НАДЕЖНЫЙ ТЫЛ, КОТОРЫЙ БУДЕТ ВСЕГДА РЯДОМ

Недавно Глава КБР Казбек КОКОВ наградил волонтеров, которые активно участвуют в работе по оказанию гуманитарной помощи участникам специальной военной операции и поддерживают их семьи, за помощь участникам СВО. Он вручил им благодарности Главы Кабардино-Балкарской Республики за активную гражданскую позицию. Также руководитель республики от имени командования 58-й гвардейской общевойсковой армии передал участникам мероприятия почетные памятные награды «За гражданское мужество» - за весомый вклад в укрепление обороноспособности и боеготовности, организацию и отправку гуманитарной помощи подразделениям, участвующим в специальной военной операции.

«Все они добровольно и бескорыстно, активно и на постоянной основе помогают нашим бойцам. От жителей республики направлены на фронт сотни тонн гуманитарного груза. Ребята из общественных организаций, нередко проявляя личное мужество, доставляли на передовую гуманитарные грузы. Это огромный и бесценный труд, объединяющий всех нас и приближающий нашу общую Победу», - отметил К. Кокров.

В числе награжденных - неравнодушные граждане, представители волонтерских объединений, общественных организаций, друзья и родные военнослужащих, предприниматели, служащие государственных и муниципальных организаций, педагоги, врачи, спортсмены - более 70 жителей Кабардино-Балкарии. Среди них и Мария КОРОСТЫЛЕВА из Майского. Сегодня она - наш собеседник. Ее муж - Руслан КОРОСТЫЛЕВ с первых дней мобилизации находится на передовой. В семье подрастает дочка Виктория, которой было всего четыре месяца, когда отца призвали,

но, думается, что не случайно имя дочки переводится как Победа.

- Я являюсь ведущим руководителем майского отделения КБРОО «Движение «Сила - в правде» по оказанию помощи гражданам. Все свободное время посвящаю волонтерству, поддержке наших ребят, находящихся в зоне СВО», - рассказывает Мария Коростылева. - Мой муж Руслан Коростылев - мобилизованный, находится на передовой с первых дней мобилизации. С этого момента и появилось желание помогать всем, кто находится там. Особенно наша помощь, волонтеров, была нужна, когда у ребят появились трудности, чего-то не хватало, не было возможности передвигаться, подвозить провизию.

Конечно, в первую очередь все мысли были о том, как помочь бойцам из нашего города. Мы обратились в администрацию Майского района с просьбой о помощи в приобретении автомобиля. Татьяна САЕНКО, Кирилл КОЖУХОВ, Ольга БЕЗДУДНАЯ сделали все возможное, чтобы помочь собрать какую-то сумму на покупку авто-



Мария и Руслан Коростылевы

мобиля. «Нива» эта и по сей день выручает наших ребят, она уже не один раз страдала от вражеских снарядов, но все еще в строю. С этого момента я и стала волонтером, потому что поняла: мы - тот надежный тыл, который будет рядом и сделает все возможное, чтобы приблизить день победы!

Наша команда собирает гуманитарную помощь по всей республике, также с нами сотрудничают и волонтеры из других республик, делимся друг с другом чем мо-

## #МЫВМЕСТЕ

жем. Мы не разделяем никого на своих и чужих, так как за это время все стали одной большой семьей. Возим гуманитарную помощь по всем направлениям, делаем все возможное, чтобы как можно скорее закрыть заявки и отправить нашим бойцам.

Были ли за это время какие-то экстремальные ситуации? Конечно. Расскажу только об одной. Времени на себя всегда не хватает, поэтому до стоматолога никак не могла дойти. Когда везли большой груз в запорожском направлении погорельцам, у меня ужасно разболелся зуб, обезболивание не помогло. Я зашла к военным медикам спросить, где можно найти стоматологию, они меня непустили, сказали: «Сделаем все сами, среди нас есть хороший врач, как раз стоматолог». Было страшно, конечно, я до ужаса боюсь всех стоматологов, но и терпеть больше не было сил. Так мне и удалили зуб, можно сказать, в полевых условиях.

Я бываю там часто, уже давно живу той жизнью, даже как-то привычно стало. Конечно, ощущения разные, смешанные. И страшно бывает, и радостно. Местные жители меня там за свою принимают, очень хорошие все люди. Помогают, чем могут, нашим военным. Например, знаю одного мужчину, который чинит им машины.

Очень скучает и ждет папу наша дочка Виктория. Ей действительно не хватает отца. Его забрали, когда малышке было всего четыре месяца, сейчас ей уже третий год.

Ольга КАЛАШНИКОВА.  
Фото из семейного архива Коростылевы

## ВСТРЕЧА КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

В Нальчике прошел двухдневный региональный этап Всероссийского форума классных руководителей для учителей Северо-Кавказского федерального округа. Он собрал 300 участников из всех регионов округа, еще около двух тысяч человек подключились онлайн. Это классные руководители, кураторы групп среднего профессионального образования, заместители директоров школ по воспитательной работе, директора школ и СПО, другие представители педагогического сообщества общего и среднего профессионального образования.

Торжественное открытие мероприятия состоялось во Дворце творчества детей и молодежи Министерства просвещения КБР. Для участников форума выступили образцовые коллективы «Арабеск» и «Зори Кавказа», а также лауреат многих международных конкурсов Амалия ГУБЖОКОВА и заслуженный артист КБР Азамат ЦАВКИЛОВ.

Основная работа форума прошла в МБОУ «СОШ № 33». В первый день заместитель Председателя Правительства Кабардино-Балкарской Республики - министр Кабардино-Балкарской Республики Залим КАШИРКОВ поприветствовал участников форума классных руководителей и отметил важность профессии педагога для будущей страны.

Исполнительный директор ФКР Александра ПОБЛИНKOVA рассказала о форуме классных руководителей и поговорила с участниками о роли личности педагога в жизни каждого: «Встречи ФКР - это каждый раз не только просветительское событие, но и душевная встреча педагогов-единомышленников. Мы надеемся, что для тех, кто узнал о форуме только на нашем мероприятии, он станет в будущем комфортным пространством для развития и творчества», - отметила она.

Модератор ФКР Алена КЛЕПКО рассказала о возможностях для педагогов России, например, о курсе «Воспитать человека», программе для учителей начальных

классов «Орлята России», проекта президентской платформы «Россия - страна возможностей», проекте «Профессионалитет», проектах российского общества «Знание» и многих других конкурсах и обучении. Модератор форума Кирилл ИВАНОВ познакомил педагогов с телепроектом «КласснаяТема!» для учителей-предметников, подробно рассказал о том, как можно пройти отборочные этапы в следующем году и стать полуфиналистом проекта. Ежегодно главный приз для победителя - авторское образовательное шоу на федеральном канале.

Второй день форума начался с лекции российского общества «Знание». О патриотизме и традиционных духовно-нравственных ценностях в России рассказала учитель русского языка и литературы МКОУ «Гимназия №29» города Нальчика Светлана ГУТАЕВА, лектор РО «Знание». Она ознакомила присутствовавших с проектной деятельностью в патриотическом воспитании, социальном и интеллектуальном волонтерстве и поделилась инструментами и форматами просветительской деятельности российского общества «Знание». «Мы видим большую заинтересованность со стороны педагогического сообщества в патриотическом воспитании молодежи. Такие мероприятия помогают обмениваться опытом и внедрять новые методики в образовательный процесс, что, безусловно, способ-

ствует укреплению традиционных ценностей у подрастающего поколения», - отметил директор филиала российского общества «Знание» в КБР Андзор ДИКИНОВ.

Руководитель центра методической поддержки АО «Издательство «Просвещение» Екатерина АНАШКИНА познакомила участников с цифровым ресурсом «Провоспитание в школе», на котором каждый педагог может воспользоваться конструктором документов, банком педагогических идей и календарем воспитательной работы.

Исполняющий обязанности директора Института изучения детства, семьи и воспитания Оксана ШЕСТАКОВА рассказала о курсе «Семьеведение».

На марафоне лучших практик классного руководителя педагоги поделились профессиональным опытом по направлениям «Гражданственность и патриотизм», «Ценности семьи», «Трудовое воспитание», «Экологическое воспитание», «Наука и выбор профессии». Всего было представлено более 50 практик от учителей всего федерального округа. Участники отметили, что форум - настоящий праздник для педагогов страны. Это событие должно войти в серию региональных этапов форума классных руководителей в восьми федеральных округах. В конце августа следующее мероприятие - для классных ДФО состоится в Чите.

Алена ТАОВА

## УФСИН и Уполномоченный по правам ребенка в КБР заключили соглашение о взаимодействии

Начальник УФСИН России по Кабардино-Балкарской Республике и Уполномоченный по правам ребенка в КБР подписали соглашение о сотрудничестве ведомств.

В Управлении Федеральной службы исполнения наказаний по Кабардино-Балкарской Республике состоялась двусторонняя встреча начальника пенитенциарного ведомства и Уполномоченного по правам ребенка в республике. Александр ДЕМИДОВ и Светлана ТЛИНОВА обсудили вопросы дальнейшего взаимодействия, которые нашли отражение в Соглашении. Документ, подписанный руководителем территориального органа и детского омбудсмена, подразумевает принятие совместных мер в целях защиты прав и свобод несовершеннолетних лиц, беременных женщин, женщин, имеющих при себе детей в возрасте до четырех лет, являющихся подозреваемыми, обвиняемыми, осужденными, а также состоящих на учетах в уголовно-исполнительных инспекциях, в соответствии с федеральным законодательством и законодательством КБР в пределах полномочий сторон. Также предполагается взаимодействие в части организации образовательного процесса в очной и/или очно-заочной форме для несовершеннолетних подозреваемых и обвиняемых, содержащихся в следственном изоляторе № 1 УФСИН России по Кабардино-Балкарской Республике. Подключить к данному вопросу планируется региональные органы управления образованием.

Как подчеркнул начальник управления, в связи с отсутствием в республике воспитательной колонии работа будет организована с несовершеннолетними и женщинами, содержащимися в СИЗО-1 и состоящими на учете в УИИ. «Она касается духовно-нравственного воспитания и профилактики повторных преступлений», - подчеркнул Александр Демидов.

В свою очередь Уполномоченный по правам ребенка выразила уверенность в том, что достигнутые договоренности объединят усилия по совершенствованию уже выработанных форм контроля за соблюдением прав детей и подростков, а также женщин, находящихся в подведомственных учреждениях УФСИН.

Пресс-служба  
УФСИН России по КБР

**- Работа в комиссии по делам несовершеннолетних тяжелая в эмоциональном плане. Как получилось, что выбрали эту стезю? Наверняка когда-то мечтали о другой работе?**

- Как и многие, в подростковом возрасте много думала, кем хотела бы стать в будущем, мечтала о профессии детского врача. Но в последний год учебы четко поняла, что хочу стать юристом. Окончив академию права и управления г. Москвы по специализации «юриспруденция», трудовую деятельность начала в Арбитражном суде г. Москвы специалистом первого разряда и дошла до третьего. Государственный чин присвоил мэр Москвы С. СОБЯНИН. Затем дослужилась до секретаря судебного заседания. Но по семейным обстоятельствам вернулась домой. Здесь устроилась в следственный отдел г. Тырныауз в приемную по документообороту начальника следственного отдела СуСк РФ А. ГУЗИЕВА. До сих пор с благодарностью вспоминаю замечательный коллектив, с которым мне было легко работать. Свою нынешнюю работу выбрала сама. Да, в эмоциональном плане она тяжелая. Но я очень люблю детей и со своей стороны считаю обязанностью внести вклад в здоровое воспитание подрастающего поколения.

**- Какие задачи решает КДН Эльбрусского района?**

- КДН и ЗП - это коллегиальный орган комплекса по профилактике безнадзорности, беспризорности и правонарушений детей и подростков до 18 лет. Такие системы создаются высшими органами государственной власти субъектов РФ и структурой местного самоуправления.

Комиссия выполняет важные функции по защите прав детей и подростков, координирует деятельность всех структур в сфере профилактики безнадзорности и беспризорности правонарушений несовершеннолетних. В основные обязанности входит обеспечение защиты прав и законных интересов несовершеннолетних.

На мой взгляд, все зависит от семьи, в которой растет ребенок. Недостаток внимания к несовершеннолетним со стороны родителей приводит к психологическим особенностям. Подрастающее поколение не знает,

## ЖИЗНЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ НА ОСОБОМ КОНТРОЛЕ

Гость нашего номера - Карина БАЛЛУЕВА, ведущий специалист комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав (КДН и ЗП) по Эльбрусскому району.



чем заняться в свободное время. В семьях не прививается интерес к общественной жизни, спорту, увлечениям, у детей много свободного времени, которое они проводят на улице, где становятся объектами для преступников, их могут вовлечь в совершение преступления. В нашу обязанность входит профилактическая деятельность как в общественных местах, так и в образовательных учреждениях с целью недопущения противозаконных действий. Кроме того, мы осуществляем комиссионные выезды, проводим беседы с несовершеннолетними, организуем различные мероприятия для детей, игры, вовлекаем в спортивную жизнь. В этом году всех состоящих на учете в КДН и ЗП детей, а также оставшихся без попечения родителей отправляли в поход на водопады «Девичьи косы».

Помимо заседаний, комиссия проводит акт проверки жилищно-бытовых условий проживания ребенка, которое должно соответствовать установленным законодательством нормам. В первую очередь это санитарное состояние помещения, его пригодность для проживания детей. Малоимущим семьям оказывается социальная помощь. Списки формируются также и по нашей информации и направляются в Министерство социальной защиты.

**- Какова статистика правонарушений и преступлений по району, совершенных подростками в этом году?**

- По Эльбрусскому району такие факты происходят нечасто, поскольку уже с начальных классов проводится регулярная разъяснительная работа с учащимися в образовательных учреждениях о том, что совершение правонарушения влечет за собой привлечение к ответственности. Дети знают, что могут быть поставлены на учет за однократное совершение противоправных действий, даже если не достигли возраста привлечения к уголовной ответственности, и в дальнейшем постановка на учет в КДН отрицательно скажется на их трудоустройстве.

**- Какие преступления чаще всего совершают подростки?**

- Воспитывающиеся в неблагополучных семьях дети ежедневно видят образ жизни своих родителей, склонных к правонарушениям. Ребенок как губка впитывает все, что происходит вокруг него, и перенимает поведение старших. Кражи, хищение чужого имущества, драки - все, что допустимо в их семьях.

Но в поле зрения сотрудников полиции попадают дети и из благополучных семей, которые совершали административ-

ные правонарушения, а именно - управление транспортным средством не достигшие возраста получения водительского удостоверения. Эти дети были поставлены на учет в КДН и ЗП, также ставился вопрос о постановке на учет семей за допущение подобных правонарушений. Родители должны больше беседовать со своими детьми, отслеживать круг общения, интересоваться образовательным процессом, словом, занимать активную позицию в их жизни.

Родителям рекомендуем с малых лет воспитывать детей в здоровой обстановке, прививать им культурные ценности, чтобы дети понимали, что такое хорошо и что такое плохо, больше разговаривать и проводить время с ними, внимательно относиться к их проблемам.

**- Бывают случаи, когда родители и дети встают на путь исправления?**

- Ситуации бывают разные. В моей практике есть случаи, когда после принятия необходимых мер дети и родители встают на путь исправления и мы часто слышим от них слова благодарности. В связи с хорошей профилактической работой, проводимой в Эльбрусском районе, наблюдается снижение роста постановки на учет неблагополучных семей. Радует и то, что повторно совершивших правонарушение среди состоящих на учете в КДН несовершеннолетних нет. Потому что они понимают, к каким последствиям это приведет.

Состояние правопорядка в отношении несовершеннолетних детей на особом контроле, все деяния, совершенные несовершеннолетними и с участием несовершеннолетних, перепроверяются, а после сбора материала выносятся соответствующее решение.

Обращаясь к людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, хочется посоветовать: не бойтесь просить помощи у специалистов КДН и ЗП и специалистов системы профилактики. Уверена, вам обязательно помогут решить вопросы, входящие в их компетенцию.

Алена КАРАТЛЯШЕВА.  
Фото Тамары Ардавовай

## НЕДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ - ЧЕТВЕРТЫЙ ФАКТОР РИСКА

• ЗДОРОВЬЕ

- Сегодня поговорим о пользе физической активности. Недостаточная физическая активность - четвертый фактор риска, на долю которого приходится шесть процентов случаев смертей в мире. По оценкам ВОЗ, гиподинамия - основная причина примерно 21-25 процентов случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27 процентов случаев диабета и 30 процентов случаев ишемической болезни сердца. Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, сахарный диабет, и т.д. Она также помогает поддерживать нормальный вес тела, заботиться о психическом здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

Начинать заниматься спортом никогда не поздно, так как физическая активность является неотъемлемой частью сохранения здоровья. Чтобы быть физически активным, необязательно посещать спортзал или заниматься каким-либо конкретным видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Согласно научным исследованиям, достаточно 30 минут ежедневной активности умеренной интенсивности.

Что дает нам регулярная физическая активность? Сохранение мышечного тонуса, устранение застоя в мышцах, сжигание калорий и контроль веса, улучшение кровообращения, ускорение обмена веществ, повышение работоспособности, стрессоустойчивости, выносливости, улучшение работы мозга, повышение качества жизни и благополучия, повышение защитных сил организма, жизненного тонуса, нормализацию функций органов и систем.

Отсутствие физических нагрузок приводит к тому, что даже у молодых людей развивается много серьезных и хронических заболеваний, в том числе ожирение; патологии сердца и сосудов; хрупкость костей; атрофия мышеч-

С 12 по 18 августа Минздрав РФ проводит неделю популяризации активных видов спорта. Консультант рубрики - заведующая дневным стационаром нальчикской городской поликлиники №3 Амина ШОГЕНОВА.

ных тканей, приводящая к нарушению осанки и развитию ревматизма, остеопороза и артрита; патологии опорно-двигательного аппарата; малоподвижный образ жизни провоцирует развитие застойных явлений и нарушение перистальтики кишечника; могут появиться тревожность и снизиться самооценка.

Перед началом физических занятий необходимо реально оценить свою изначальную физическую подготовку и состояние здоровья, а затем выбрать вид спорта, реально оценивая свои возможности. Например, если человек хочет заниматься тяжелой атлетикой, но у него остеохондроз и искривление позвоночника, о шансе забыть. При этих заболеваниях помогут улучшить качество жизни плавание, йога и растяжка. При варикозной болезни также нельзя выполнять силовые упражнения с большим весом, а тем, у кого проблемы с сердцем, не рекомендуется бегать в интенсивном темпе.

При наличии серьезного лишнего веса самый простой, доступный и эффективный вид спорта - ходьба, но необходимо начинать с минимальных нагрузок. Сначала на сотни метров с частыми остановками, позже на километры, постепенно переходя на легкий бег. Этот простой вид нагрузок может творить чудеса. Килограммы постепенно начинают таять, если не лениться и заниматься каждый день.

Необходимо помнить, если человек длительно вел малоподвижный образ жизни, любую физическую активность необходимо внедрять постепенно, увеличивая продолжительность занятий и нагрузку, так как сразу занятия

износ будут сильным стрессом для организма. И, самое главное, подобранный вид спорта должен приносить удовлетворение и пользу для здоровья.

Различаются типы физических нагрузок. **Аэробная физическая нагрузка** - это вид длительной нагрузки с низкой интенсивностью. Например, катание на велосипеде, лыжи, бег, плавание. Такие тренировки обогащают клетки организма кислородом, повышают выносливость, тренируют сердечно-сосудистую систему и дыхание. Основные правила аэробной нагрузки - контроль дыхания, например, при беге рекомендуется такая схема: вдох на два шага, выдох на два шага. Если начнете задыхаться, значит, взяли слишком быстрый темп, поэтому нужно снизить скорость. Упражнения рекомендуется делать с ускорением не дольше 10-15 секунд. Длительные упражнения нужно проводить с понижением интенсивности. Обязательны отдышки. Если нужно, делайте несколько подходов, но не стоит нагружать организм без остановок в течение длительного времени.

**Анаэробная нагрузка, или силовые упражнения:** приседания, отжимания, занятия на тренажерах. Результат анаэробной нагрузки - укрепление мышц и повышение выносливости. Основные правила выполнения силовых упражнений: польза от них будет, если нагрузка увеличивается постепенно, но при этом соответствует состоянию здоровья. Бесконтрольное количество повторений абсолютно безрезультатно для тренировки выносливости и силы. Выполнять упражнения максимум 12 раз (для мышц предплечья, шеи, живота, голени - 15 раз). Нагрузку должны получать все основные группы мышц. Следите за правильной техникой выполнения упражнений, так как при занятиях даже с небольшим весом можно получить серьезную травму.

(Продолжение на 11-й с.)

ПОНЕДЕЛЬНИК, 19 августа

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

11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События
11.50 Х/ф «УЛИКИ ИЗ ПРОШЛОГО. ЗАБЫТОЕ ЗАВЕЩАНИЕ» (16+)

РЕП
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

ОТР
04.05 Легкая атлетика. ПСБ Чемпионат России. Трансляция из Екатеринбурга (6+)

14.10 Звезды оперной сцены
15.05 «Раскраски из русской истории»
16.45 Д/ф «Алмазная грань»

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»
08.15 «Москва резинová» (16+)

МАТЧ ТВ
06.00 «Кто кого?» (12+)

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

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

09.00-09.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.)

ЗВЕЗДА
05.15 Х/ф «ФАРТОВЫЙ» (16+)

01.00 Футбол. МИР. Российская премьер-лига. Обзор тура (6+)

РОССИЯ К
10.00, 12.30, 16.30, 19.30 Новости культуры

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+)

11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События
11.50 Х/ф «УЛИКИ ИЗ ПРОШЛОГО. ЗАБЫТОЕ ЗАВЕЩАНИЕ» (16+)

РЕП
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

ОТР
04.05 Легкая атлетика. ПСБ Чемпионат России. Трансляция из Екатеринбурга (6+)

14.10 Звезды оперной сцены
15.05 «Раскраски из русской истории»
16.00 Д/ф «Роман в камне»

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»
08.15 «Москва резинová» (16+)

МАТЧ ТВ
06.00 «Кто кого?» (12+)

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

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (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»

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Москва резинová» (16+)
08.40 Х/ф «ТРИ ЛАНИ НА АЛМАЗНОЙ ТРОПЕ» (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»

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Москва резинová» (16+)
08.40 Х/ф «ТРИ ЛАНИ НА АЛМАЗНОЙ ТРОПЕ» (16+)

00.45 Д/ф «НКВД против Абвера. Операция «Монастырь» (16+)
01.25 «Знак качества» (16+)
02.05 Д/ф «Дорогие товарищи. Человек-Гозан» (16+)

НТВ

04.55 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня»

ЗВЕЗДА

05.55 Т/с «ПОДКИДЫШ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)

СРЕДА, 21 августа

08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)
09.00 «Засекреченные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Кто кого?» (12+)
06.30 «Голевая неделя. РФ» (6+)
07.00, 10.00, 12.55, 15.25 Новости
07.05, 15.30, 19.00, 21.30, 00.30 Все на Матч!

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)
06.10 «Тайм-аут». Спортивная программа (12+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» (16+)
05.30 Т/с «ОТЧИМ» (16+)

РОССИЯК

06.30 «Пешком...»
07.05 Эпизоды
07.50 Д/с «Репортажи из будущего»
08.50 Х/ф «ТУФЛИ С ЗОЛОТЫМИ ПРЯЖКАМИ» (16+)

17.30 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+)
19.00 Д/ф «Дворцы взорвать и ухаживать» (16+)

МНПР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Уста» («Мастер»). Член Союза дизайнеров-модельеров России и творческого Союза художников РФ, реставратор старинного национального костюма Зарема Халчаева (балк.яз.) (12+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» (16+)
05.30 Т/с «ОТЧИМ» (16+)

РОССИЯК

06.30 «Пешком...»
07.05 Эпизоды
07.50 Д/с «Репортажи из будущего»
08.50 Х/ф «ТУФЛИ С ЗОЛОТЫМИ ПРЯЖКАМИ» (16+)

ЧЕТВЕРГ, 22 августа

02.05 Д/ф «Русские тайны. Эликсир бессмертия» (16+)
02.50 Т/с «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» (16+)
04.15 «10 самых...» (16+)
04.45 Д/ф «Маргарита Терехова. Осколки зеркала» (16+)

НТВ

04.50 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня»

ЗВЕЗДА

05.55 Т/с «ПОДКИДЫШ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

09.00 «Документальный спецрепортаж» (16+)
10.00 «Засекреченные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Кто кого?» (12+)
06.30 «Третий тайм» (12+)
07.00, 10.00, 12.55, 16.20 Новости
07.05, 18.30, 21.30, 00.30 Все на Матч!

ОТР

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

СТРАНАЛ

05.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» (16+)
08.00 Т/с «ОТЧИМ» (16+)

РОССИЯК

06.30 «Пешком...»
07.05 Эпизоды
07.50 Д/с «Репортажи из будущего»
08.35 Д/с «Первые в мире»

14.20 Звезды оперной сцены
15.10 «Рассказы из русской истории»
16.45 Д/ф «САС. Динара Асанова»
17.15 Д/с «Забывтое ремесло»

МНПР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Актуальная тема» (16+)

СТРАНАЛ

05.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» (16+)
08.00 Т/с «ОТЧИМ» (16+)

РОССИЯК

06.30 «Пешком...»
07.05 Эпизоды
07.50 Д/с «Репортажи из будущего»
08.35 Д/с «Первые в мире»

19.00 Д/ф «Дворцы взорвать и ухаживать...»
19.30 Новости культуры
19.45 Д/ф «Николай Боголюбов. Два храма» (16+)

МНПР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Актуальная тема» (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»

ТВЦ
06.00 «Настроение»
08.10 Х/ф «ПЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ» (16+)

РЕН
06.00 «С добрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+)

ПЯТНИЦА, 23 августа
20.10 Х/ф «ЧЕРНАЯ ГОРА» (16+)
22.25 «Хорошие песни» (12+)

ТВЦ
04.55 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЗВЕЗДА
06.00 Д/с «Курская битва» (16+)
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня

РЕН
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С добрым утром!» (16+)

МАТЧ ТВ
06.00 «Кто кого?» (12+)
06.30 «Формула-1. Гаснут огни» (12+)

СКАНАЛ
05.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» (16+)

РОССИЯ К
06.30 «Пешком...»
07.05 Эпизоды
07.50 Д/с «Репортажи из будущего»

06.10 «Служба 02 сообщает...» (16+)
06.20 «Позиция» (12+)
07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Служба «02» сообщает» (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Служба «02» сообщает» (16+)

14.05 Д/с «Забывтое ремесло»
14.20 Звезды оперной сцены
15.50 «Острова»
16.45 Д/ф «САС. Юрий Башмет»

МТР 24
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Служба «02» сообщает» (16+)

1 КАНАЛ
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.45 «Слово пастыря» (0+)

РОССИЯ 1
05.00 Утро России. Суббота
08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР

ТВЦ
06.20 «Православная энциклопедия» (6+)
06.45 Х/ф «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» (16+)

14.45 Х/ф «ДВЕ ЖЕНЫ» (16+)
18.25 Х/ф «ЖДИТЕ НЕОЖИДАННОГО» (16+)

ТВЦ
05.15 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
07.00 Д/с «Российская дипломатия» (12+)

ЗВЕЗДА
06.10 Х/ф «ОГОНЬ, ВОДА И... МЕДНЫЕ ТРУБЫ» (16+)

ТВЦ
06.20 «Православная энциклопедия» (6+)
06.45 Х/ф «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» (16+)

СУББОТА, 24 августа
18.10, 19.25 Т/с «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» (16+)

РЕН
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
07.00 «С добрым утром!» (16+)

МАТЧ ТВ
06.00 «РецептУра» (6+)
06.30 «Центральный круг» (12+)

РОССИЯ К
06.30 «Библейский сюжет»
07.05 М/ф «Малыш и Карлсон»

02.05 Новости (0+)
02.10 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок.

ОТР
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Душевное прошлое». Музыкальная программа (12+)

СКАНАЛ
05.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» (16+)

РОССИЯ К
06.30 «Библейский сюжет»
07.05 М/ф «Малыш и Карлсон»

13.10 Х/ф «ЕГОР БУЛЫЧОВ И ДРУГИЕ» (16+)
13.00 «Музей без границ»
13.30 Черные дыры. Белые пятна

МТР 24
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Заман бизни сайлаганды»

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Заман бизни сайлаганды»
06.10 «Время выбрало нас».

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Заман бизни сайлаганды»
06.10 «Время выбрало нас».

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 25 августа

1 КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10, 23.40, 00.25, 01.10, 01.55, 02.40, 03.25, 04.10 ПОДКАСТ ЛАБ (16+)

06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.40 «Часовой» (12+)
08.10 «Здоровье» (16+)
09.20 «Непутевые заметки» (12+)

09.40 «Мечталлоно». Национальная лотерея (12+)
10.15 «Жизнь других» (12+)
11.05 «Повара на колесах» (12+)

РОССИЯ 1

06.10 X/ф «ЧУЖОЕ ЛИЦО» (16+)
08.00-08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР. «СОБЫТИЯ 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

ТВЦ

06.10 X/ф «ЛЮБОВЬ НА ВЫЖИВАНИЕ» (16+)
07.45 X/ф «СВОДНЫЕ СЕСТРЫ» (16+)
09.50 X/ф «ДЕЛО № 306» (16+)

11.30, 14.30, 00.25 Собака
11.50 «Люди на смех». Юмористический концерт (12+)
12.20 X/ф «ТРИ ПЛЮС ДВА» (16+)

14.50 Д/ф «Дорогие товарищи. Черные антиквары» (16+)
15.35 Д/ф «Русские тайны. Места силы» (16+)
16.30 Д/ф «90-е. Гудбай, Америка!» (16+)

РАДИО КБР

Понедельник, 19 августа
00.00, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Максамэ 99,5-FM
01.35, 10.25, 16.25 «Фэр папцэ»

02.00, 22.00 «Максамэ»
02.30 «Жэцшыб нэужным»
03.00, 20.05 «Орайда»
04.00, 23.00 «Жыр сауга»

06.35, 21.35 «Полезно знать» (12+)
06.45, 21.45 «Спорт-лайн» (12+)
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбарышэхэр»

07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькызэр» (16+)

18.15 Т/с «ЧУДНЫ ДЕЛА ТВОИ, ГОСПОДИ!» (16+)
21.55 X/ф «ЕЕ СЕКРЕТ» (16+)
00.40 X/ф «ЕЕ СЕКРЕТ» (16+)
01.30 «Петровка, 38» (16+)

01.40 X/ф «ВОПРЕКИ ОЧЕВИДНОМУ» (16+)
04.35 Д/ф «Лион Измайлов. Только когда смеешь...» (16+)
05.15 Д/ф «Александр Суворов. Последний поход» (12+)

04.45 Т/с «ЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
06.35 «Центральное телевидение» (16+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»

08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.00 «Первая передача» (16+)
11.00 «Чудо техники» (12+)
11.50 «Дачный ответ» (0+)

13.00 «НашПотребНадзор» (16+)
14.00 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра» (0+)
16.20 «Следствие вели...» (16+)

18.00 «Новые русские сенсации» (16+)
19.00 Итоги недели
20.20 «Ты не поверишь!» (16+)

21.20 «Звезды сошлись» (16+)
22.50 Первый международный музыкальный фестиваль «Dream fest» в Баку. Восточные напевы (12+)

01.25 Основано на реальных событиях (16+)
02.55 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+)
03.25 Т/с «ЧЕЛОВЕК БЕЗ ПРОШЛОГО» (16+)

05.05 Т/с «КОМАНДА 8» (16+)
09.00 Новости недели с Юрием Подкопальцевым (16+)
09.25 «Служу России» (12+)

09.55 «Военная приемка» (12+)
10.40 «Легенды армии с Александром Маршалом». «Надежда Лисовец. Командир советских партизанок во Франции» (12+)

11.30 «Легенды государственности». «Александр Матвеев. Война на тайном фронте» (16+)
12.20 «Война миров». «Неонацизм против русского мира» (16+)

13.10 «Код доступа» (12+)
14.00 «Улика из прошлого» (16+)
14.50 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндякиным (16+)

10.05, 16.05 «Адыгхэр: тхыдэр, хабзэр»
10.15, 13.50 «Лъэпкъ ыужыгъ» (6+)
11.05, 17.35 «Халкъ жырла»
11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+)

12.05 «Интервал QT» (16+)
12.25, 18.35 «Планета детства» (6+)
12.45, 19.45 «Таурхъан» (6+)
15.25 «Хорошее настроение» (12+)

15.40 Д/с «Секретные материалы» (16+)
16.30 «Загадки века с Сергеем Медведевыми». «Насилие по-европейски» (12+)

17.20 «Специальный репортаж. Что русское смешно...» (16+)
18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
19.40 Д/с «Легенды советского сыска. Годы войны» (16+)

23.00 «Фетисов». Ток-шоу (12+)
23.55 X/ф «СУМКА ИНКАСАТОРА» (16+)
01.40 X/ф «ГОЛУБЫЕ ДОРОГИ» (16+)
03.05 Д/с «Москва фронту» (16+)

03.25 Т/с «В ИЮНЕ 41-ГО» (16+)
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 X/ф «ВЫЖИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ» (16+)

15.45 X/ф «ПТИЦА В КЛЕТКЕ» (16+)
17.25 X/ф «МЕХАНИК» (16+)
19.10 X/ф «МЕХАНИК. ВОСКРЕШЕНИЕ» (16+)
22.10 X/ф «ЗАЩИТНИК» (16+)

23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко» (16+)
23.55 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

08.00 Новости
08.05, 11.55, 16.30, 00.30 Все на Матч!
10.30 Д/ф «Криштиану Роналду. Единственный и неповторимый» (12+)

12.25 Баскетбол. Международный турнир «FONBET. Кубок дружбы». Мужчины. Финал. Прямая трансляция из Перми
14.25 Футзал. Суперкубок России. Финал 4-х. Прямая трансляция из Москвы

17.00 Футбол. «Динамо» (Москва) - «Краснодар». МИР. Российская премьер-лига. Прямая трансляция
19.30 Футбол. «Торино» - «Аталанта». Чемпионат Италии
21.30 «После футбола» с Георгием Черданцевым

07.45, 13.45 «Эзманым пэджжы» (16+)
08.00, 14.05 «Мени Кызарты-Малкырым» (16+)
08.20, 17.05 «Алтын хазна»
09.00, 18.05 Выборы депутатов Парламента КБР VII созыва (18+)

09.30, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.50, 15.25 «Планета детства» (6+)
10.05, 16.15 «Еджэлпэ» (16+)
10.20, 16.20 Адыг уэрэдзыгхэр (6+)

11.05 «Тейри кылыгъ» (6+)
11.30, 17.35 «Ауаз» (16+)
12.05 «О добром и вечном» (16+)
12.30, 18.35 «На музыкальной волне»
14.30 «Шцалэгъуа»
19.45 «Таурхъан» (6+)

22.25 Футбол. «Атлетико» - «Жирона». Чемпионат Испании. Прямая трансляция
01.35 География спорта (12+)
02.05 Новости (0+)

02.10 Д/ф «Борис Беккер. Игрок с большой буквы» (12+)
04.05 Баскетбол. Международный турнир «FONBET. Кубок дружбы». Мужчины. Финал. Трансляция из Перми (6+)

06.00 «Путевые заметки» (12+)
06.10 «Князья Черкасские и высшие воинские звания Российской государственности». Передача вторая (12+)

06.45 «Кунацкая». Лескенский район. с. Урух (12+)
07.55 «Творческие встречи». Кинофестиваль-2024. Передача вторая (12+)
08.40 «Кот, петух и лиска». Детский спектакль (6+)

17.00 «Творческие встречи». Кинофестиваль-2024. Передача третья (12+)
17.40 «Слет казачьей молодежи» (12+)
18.30 «Республика: картина недели» (16+)

05.00 Т/с «СТРАЖИ ОТЧИЗЫН-2» (16+)
08.00 Т/с «МСТИТЕЛЬ» (16+)
11.40 Т/с «ПИЛИГРИМ-2» (16+)
18.45 X/ф «ОТСТАВНИК» (16+)

20.40 X/ф «ОТСТАВНИК-2» (16+)
22.40 X/ф «ОТСТАВНИК-3» (16+)
00.35 Т/с «48 ЧАСОВ» (16+)
02.05 Т/с «МСТИТЕЛЬ» (16+)

06.30 М/ф «Мама цапля». «Петух и красивый». «Храбрый олененок». «Последняя невеста Змея Горыныча». «Летучий корабль»
08.00 X/ф «РАССМЕШИТЕ КЛОУНА» (16+)

10.15 «Классная тема!»
10.40 Неизвестные маршруты России
11.20 X/ф «ДОНЕЦКИЕ ШАХТЕРЫ» (16+)
10.00 «Музеи без границ»
13.30 Д/с «Страна птиц»
14.15 «Спартак»
16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
17.15 Д/ф «Сказ про Орешек-град, музей, тюрьму и посад»

08.20 «Кюборчек» (6+)
08.35 «Тау максамла»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа»
10.05 «Гъэщэм и дамыгъ» (16+)

10.25, 16.05 «Прозам и напэжыуэцхэр»
10.45, 16.45 «Лэгъуэцхэр» (6+)
11.05, 17.05 «Ууаз» (16+)
11.20, 17.20 «Чамхана» (16+)

11.45, 17.45 «Сиз а билемсиз» (12+)
12.05 «Территория искусства» (16+)
12.35, 18.40 «Планета детства» (6+)
12.50, 18.50 «Неудобные вопросы» (12+)
14.30 «Ди гусузу зыгъэлэсху»
18.05 Выборы депутатов Парламента КБР VII созыва (18+)

19.45 «Таурхъан» (6+)
23.25 Адыг уэрэдзыгхэр
Суббота, 24 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Максамэ 99,5-FM
01.30 «Жэцшыб нэужным»
02.00, 05.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
02.30, 20.35 «Тау максамла»
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гусузу зыгъэлэсху»
05.00 «Ууаз» (16+)

05.10, 23.00 «Чамхана» (16+)
07.00, 13.00 «Си Кызбардей-Балькызэр» (16+)
07.38, 13.38 «Лъэпкъым и фыгууэхэр»
08.00, 15.00 «Мени Кызарты-Малкырым» (16+)
08.25, 15.25 «Шаудан»
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 дамыгъ» (16+)

17.55 «Путь Чайковского». Гала-концерт из Алауевска
19.30 Новости культуры
19.45 Д/ф «Урок режиссуры, или Метафизика любви»
20.25 X/ф «ЕГОР БУЛЫЧОВ И ДРУГИЕ» (16+)

21.55 Д/ф «Тайна «Моны Лизы»
22.50 X/ф «РАССМЕШИТЕ КЛОУНА» (16+)
01.05 Д/с «Страна птиц»
01.45 Д/с «Искатели»
02.35 М/ф «Остров». «Лев и 9 гиен». «Великолепный Гоша»

06.00 «Вийыгъ». Информационная программа (балк.яз.) (16+)
06.20 «Эмюрлюк хазнабыз» («Наше наследие») (балк.яз.) (12+)
06.50 «Поклоение патриотов». Ветеран СВО Заурбек Малоев (12+)

07.20 «Республикам чыгъбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+)
07.35 «Гъуаз» («Ориентир») (каб.яз.) (12+)
08.05 «Шцэлэм хузаскъыу». («Сзаботой о детях») (каб.яз.) (6+)

08.30 «Дюймочка». Спектакль в Кабардино-Балкарском театре кукол (6+)
ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Детский мир». Познавательно-развлекательная программа для детей (12+)

17.30 Р. Кун. «Случай в гостинице». Спектакль Кабардинского государственного театра им. А. Шогенцукова. Часть вторая (каб.яз.) (12+)
18.15 «Жюреджэ жюреджэ» («От сердца к сердцу») (балк.яз.) (12+)

18.55 «Фэхуи ба устыкыгъ» («Талант и мастерство»). 85 лет со дня рождения поэта, прозаика, переводчица Алы Байгулаева (балк.яз.) (12+)
19.35 «Жизнь дана на добрые дела» (12+)
20.00 «Чтения на Четеге» (12+)

20.30 «Шчыгу гъэщэм» («Судьба человека»). Паралимпийцы (каб.яз.) (12+)
20.50 «Шцъэжыгъ лъэбжьыгъ» («Корни и корни») (каб.яз.) (12+)
21.30 «Республика: картина недели». Информационная программа (16+)

11.00, 16.00 «Бора» (6+)
11.21, 16.21 «Ишлегени келю жарыгъ» (6+)
11.30, 16.30 «Акъ таулану жырлары» (12+)
12.00, 18.00 «Хорошее настроение» (12+)

12.44, 18.44 «Спорт-лайн» (12+)
14.00 «Утыку»
19.45 «Таурхъан» (6+)
20.20 «Кюборчек» (6+)
22.00 «Прозам и напэжыуэцхэр»
23.20 «Сиз а билемсиз» (12+)

Воскресенье, 25 августа
00.00, 05.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Максамэ 99,5-FM
01.38 «Лъэпкъым и фыгууэхэр»
02.00 «Жэцшыб нэужным»
03.00, 20.00 «Орайда»
03.25, 20.25 «Шаудан»
04.00, 23.00 «Бора» (16+)

04.30, 23.30 «Акъ таулану жырлары» (12+)
05.25, 21.25 «Радиус-99,5»
05.45, 21.45 Поэтическая волна
06.44, 09.45, 17.50 «Спорт-лайн» (12+)
10.00, 14.00, 08.00, 15.00, 12.00, 17.00 Итоги недели
07.00, 13.00 «Си Кызбардей-Балькызэр» (16+)

07.40, 14.40 «Фэр папцэ»
08.10, 15.10 «Мени Кызарты-Малкырым» (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 «Ди зэуцхэлэпэм»
10.40 «Дерс» (12+)
11.00, 16.00 «Сахна»
12.10, 18.00 «Театр у микрофона»
13.35 «Ди гусузу зыгъэлэсху»
19.45 «Таурхъан» (6+)
22.00 «Утыку»

Редакция не несет ответственности за содержание текстов программ ТВ-каналов

График совершения намазов по КБР

Table with 7 columns: Time, Day, Utrenny, Vostok, Obeden, Predvечer, Vecher, Nochnoy. Rows show prayer times for 19.08, 20.08, 21.08, 22.08, 23.08, 24.08, 25.08.

## НЕ ВАЖНО, ГДЕ, ГЛАВНОЕ – ЧИТАТЬ

По инициативе руководителя библиотечной системы Эльбурского района Лейлы ТЕБЕРДИЕВОЙ организовано и проведено очередное литературное мероприятие в рамках библиотечного районного проекта «Счастье не за горами, счастье с книгой в горах». Программа реализуется на базе Центральной библиотеки им С. Отарова МУ «Централизованная библиотечная система» Эльбурского муниципального района КБР.

Библиотека была модернизирована в 2022 году благодаря федеральному проекту «Культура» в части создания модельных библиотек («Горянка», № 18, 2023 г.). Создание современного комфортного пространства способствует увеличению количества постоянных читателей и возрастанию интереса к литературным мероприятиям. В Год семьи библиотека как социальный институт вносит свою лепту в дело сохранения семейных традиций. Сотрудники библиотеки знают, как необходимо привить молодежи традиционных семейных ценностей и семейного образа жизни, сохранение духовно-нравственных традиций в семейных отношениях.

Можно смело заявить, что в Эльбурском районе возро-



дили моду на чтение. Целыми семьями приходят в библиотеку провести культурный досуг. Для этого здесь есть все условия – просторные залы, комфортные зоны для работы с материалом, интерактивные развивающие игры для детей, познавательные фильмы и, конечно, книги для любого возраста и предпочтения. Разнообразные мероприятия привлекают школьников, студентов и людей старшего поколения. Все они с интересом участвуют в них по собственной инициативе. Специалисты библиотеки организуют летний досуг для детей разного возраста.

Проект «Счастье не за горами, счастье с книгой в горах» тепло принят любителями чтения Эльбурского района

разных возрастов, которые с готовностью принимают участие в разных форматах мероприятия, будь то «круглый стол», монолог, чтение вслух стихотворений и прозы, дискуссия, делятся впечатлениями о произведениях.

В этот раз собравшиеся читали пьесу А. ЧЕЗОВА «Чайка», сюжет которой раскрывается через конфликт двух поколений. Участниками стали председатель Общества книголюбов КБР Наталья ШИНКАРЕВА и его члены – старший библиотекарь Центральной районной библиотеки имени К. Мечиева Черекского района Амина МОКАЕВА, преподаватель Эльбурского регионального колледжа Вероника БАЛАЕВА, студентка третьего курса Эльбурского регионального колледжа Джамиля САУБАРОВА, студент первого курса СКГИИ Амирхан БАЛАЕВ, участники молодежной организации «Движение первых» Саша ПАШАЕВА, Самира МИРЗОЕВА и Каспо БАШИЕВ; читатель библиотеки с.п. Былым Тенгиз ХУТБЕ. Режиссером чтения по ролям стал Марат ДЖАППУЕВ, артист Балкарского драматического театра, студент факультета режиссуры Шукинского училища. Гости вечера насладились чтением по ролям, каждый вжился в образ выбранного персонажа пьесы, рассуждал о чувствах и действиях героев произведения. М. Джаппуев – главный герой и режиссер всех мероприятий проекта «Счастье не за горами, счастье с книгой в горах». В рамках этого проекта ранее он представлял моноспектакль по мотивам поэмы В. МАЯКОВСКОГО «Облако в штанах», который вызвал восторг всех зрителей без исключения.

Лиана ШОРДАНОВА

## 100 ЧУДЕС КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ: УЗНАТЬ, ИЗУЧИТЬ, ДОЙТИ, УВИДЕТЬ

Тиражом 1500 экземпляров увидело свет третье доработанное издание книги Марии и Виктора КОТЛЯРОВЫХ «Кабардино-Балкария: 100 чудес, больших и маленьких».

ЦУКОВА пишет: «Заслуги Марии и Виктора Котляровых в освещении истории Кабардино-Балкарии и Северного Кавказа столь обширны и многообразны, что требуют отдельного изучения. Сколько сведений и фактов бесследно канули в Лету, если бы не их изыскания архивных материалов, старинных трудов, артефактов материальной культуры. Причем воссоздание истории воплотилось не только в многотомные серии с обобщениями, каталогами и систематизацией, но и обрело свое зримое, видимое воплощение. Это запечатленные в фотографиях прошлых веков лица людей, сцены быта, пейзажи природы. А красочные альбомы позволяют наглядно увидеть предметный мир ушедшего – одежду, оружие и украшения.

Но писания Марии и Виктора пользуются у читателей популярностью не только из-за насыщенной информации, но и из-за формы – блистательного стиля, доверительной интонации, своеобразно-поэтического флера, что в сумме вызывает эффект соучастия, живого присутствия.

Читая их книги, обнаруживаешь, что родная республика тебе совсем неизвестна. И начинаешь совсем иначе, чем прежде, воспринимать ее землю – сквозь пространство и время.

Никто, пожалуй, так, как Котляровы, не знает Кабардино-Балкарию. А ведь сколько это требует элементарно физических сил! Когда читаешь о головокружительных восхождениях, погружениях в водные потоки пещер, проходах по узкой кромке над обрывом и многом другом, не менее опасном, становится не по себе. Да, мы предпочитаем удобное сидение на диване, но тогда и результат не тот, и никто не назовет тебя ищущим. Но ты не станешь им и без всепоглощающего интереса, безмерной увлеченности и горения. А как привычно видеть людей, с годами гаснущих: нет ни желаний, ни порывов, ни энтузиазма. Мария и Виктор же постоянно движутся по нарастающей. Они, если не больше, то не меньше, чем в юности, вовлечены в жизнь, продолжают очаровываться ею, удивляться ей. А собой удивляют нас».

Наш корр.



Напомним, первое издание вышло в начале 2016 года (3000 экземпляров), второе – в начале 2020 года (2000 экземпляров). Такой тираж для Кабардино-Балкарии уникален, а это значит, что книга оказалась интересной не только жителям республики, но и россиянам. Она нашла своего читателя, так как внутренний туризм оказался востребованным, а путеводитель М. и В. Котляровых в отличие от вышедших ранее изданий не только знакомит с достопримечательными местами КБР, но и позволяет (в работе имеются географические координаты объектов) самостоятельно добраться до них.

В предисловии к изданию известный литературовед, доктор филологических наук Нина ШОГЕН-

## Премии - лучшим учителям республики

Победителям и призерам региональных этапов всероссийских конкурсов «Учитель года России», «Воспитатель года России», «Мастер года», «Лучший учитель родного языка и родной литературы» в этом году присуждены премии Главы КБР. Соответствующий Указ опубликован на сайте Главы и Правительства КБР.

Обладателями премии стали победитель конкурса «Учитель года России» Шамиль УСПАНОВ - учитель истории и обществознания школы №3 с. п. Нижний Куркужин Бакасанского района; призеры конкурса «Учитель года России» Джаннета БИТТИРОВА - учитель английского языка школы им. А.Ю. Байсултанова с.п. Янкой Черемского района и Альберт КАРЦАЕВ - учитель русского языка и литературы школы №6 г. Бакасана. Победитель конкурса «Воспитатель года России» Екатерина ДОТКУЛОВА - воспитатель детского сада №36 г. Нальчика; призеры конкурса «Воспитатель года России» Залина ШОГЕНОВА - воспитатель дошкольного отделения школы №3 с.п. Атажукино Бакасанского района и Марианна ШОКАРОВА - воспитатель дошкольного учреждения «Лутик» с. п. Шалушка Черемского района. Победитель конкурса «Мастер года» Ольга ТРУФАНОВА - преподаватель Кабардино-Балкарского автомобильно-дорожного колледжа; призеры конкурса «Мастер года» Ратмир ГОНГАПШЕВ - мастер Кабардино-Балкарского колледжа «Строитель» и Сакинат ОТАРОВА - мастер производственного обучения Эльбурского регионального колледжа. Победитель конкурса «Лучший учитель родного языка и родной литературы» Жанна ЖИЛЯЕВА - учитель родного (кабардино-черкесского) языка и литературы школы №3 с.п. Атажукино Бакасанского района; призеры конкурса «Лучший учитель родного языка и родной литературы» Марина БЛЕДНЫХ - учитель родного (русского) языка и литературы школы ст. Екатериноградской Прохладненского района и Мадина МОКАЕВА - учитель родного (балкарского) языка и литературы школы им. Р.А. Батчаевой с.п. Бабугент Черекского района.

Алена ТАОВА

## НЕДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ - ЧЕТВЕРТЫЙ ФАКТОР РИСКА

(Окончание.)

Начало на 6-й с.)

### Интервальная физическая нагрузка

представляет собой чередование упражнений с высокой и низкой интенсивностью в рамках одного занятия. Например, беговая интервальная тренировка может выглядеть так: человек в течение десяти секунд бежит быстро, а затем минуту идет обычным шагом. После нормализации пульса цикл повторяется. Интервальные тренировки считаются очень эффективными - так часто тренируются профессиональные спортсмены, поэтому не рекомендуется устраивать такие занятия чаще двух-трех раз в неделю.

**Развитие гибкости.** Эластичность мышц, суставов и связок уменьшает вероятность получения травм и способствует восстановлению мышечных тканей после

физических нагрузок. Упражнения на гибкость расслабляют мышцы и улучшают их тонус; способствуют сохранению гибкости и подвижности суставов и позвоночника; предотвращают чрезмерный износ суставов; улучшают состояние суставной сумки; способствуют профилактике остеохондроза; предотвращают развитие артрита.

**Упражнения на координацию.** Координация - способность совершать плавные, точные и контролируемые движения за счет оптимального взаимодействия мышц. Чтобы выполнить любое движение, тело должно напрячь одни мышцы и расслабить другие. Притом делать это с нужным ускорением и силой. Развивая координацию, человек учится действо-

вать эффективно в любой ситуации, будь то прыжок, подъем тяжести или сложное гимнастическое движение. Упражнения на координацию снижают риск падений и травм - учат тело напрягать нужные мышцы и делать это вовремя; уменьшают боли в спине; улучшают когнитивные способности, тренируют память и внимание.

Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, сахарный диабет и некоторых видов рака. Она также помогает поддерживать нормальный вес тела, заботиться о психическом здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

Уже давно всем известна поговорка в здоровом теле - здоровый дух. Сейчас в мире все больше людей хотят ей следовать, пытаются отойти от стереотипа «лежащего на диване» перед телевизором и начинают заниматься спортом, так как регулярные занятия физкультурой и спортом помогают сохранить и укрепить здоровье, продлить и улучшить качество жизни. Занятия физической активностью помогают обрести хорошую форму, вырабатывают стойкость и силу духа. Люди с хорошей физической подготовкой менее подвержены каким-либо вирусным или хроническим заболеваниям. С помощью физкультуры и спорта можно преодолеть и депрессию, и плохое настроение, и стресс. Помните об этом и будьте здоровы!

Ольга КАЛАШНИКОВА

• ЗДОРОВЬЕ



## НАДКУСАННОЕ ЯБЛОКО РАЗДОРА

Давно мечтала приобрести айфон. С юности это было одним из самых сильных желаний, но не могла позволить себе новые выпуски, как хотелось. Я так завидовала тем, кто сразу брал новую версию или даже делал предзаказ, чтобы получить одним из первых. А я не могла позволить себе такую роскошь.

Мой муж, зная о моей давней мечте, втайне от всех накопил денег и сделал мне сюрприз на день рождения, подарив последнюю модель айфона. Счастью не было предела! Наверное, миллион раз сказала мужу «спасибо», даже чуть прослезилась. Но радость длилась недолго. Ровно до тех пор, пока про подарок не стало известно моей свекрови. Она не могла успокоиться почти неделю. Звонила мне и ругала, обвиняла в том, что я недостаточно хороша для ее сына, некрасивая и даже нехозяйственная. Сына родить не смогла, удачу в дом не принесла, что я не достойна таких дорогих подарков. Я долго проявляла терпение и уважение, отвечая мягко и с почтением. Но однажды она не выдержала, а зашла лично излить яд (а то она же не видит, как я страдаю из-за нее). Когда свекровь предполо-

жила, будто я хожу к всяким гадалкам и что-то подсыпая ее сыну, дабы он слушался только меня, мое терпение закончилось. Я взорвалась и высказала все, что накопились. А она сидела сверкающая, как хрусталь. Добилась, чего хотела. Заставила меня разозлиться. Со скукой на лице заметив, какая я грубая и непочтительная, свекровь ушла. Я знала, что она будет жаловаться сыну. Она же этого и добивалась!

Естественно, муж рассердился, что я обидела его мать. Выказал мне свое разочарование, и мы поссорились. То есть случилось именно то, чего свекровь и добивалась: впечатление от такого долгожданного подарка исчезло и померкло. Она смогла отнять у меня радость мечты столько лет! Разве обязательно портить приятные моменты человеку, даже если он тебе ненавистен? Почему она не смогла стерпеть то, что ее сын захотел меня порадовать?! Долгое время хожу без настроения и думаю. Она же не даст нам ничего достичь. Вот так и будет стоять между нами. И почему некоторым женщинам важнее несчастье невестки, чем счастье родного сына с этой невесткой?

М.К.

## Где деньги?

Когда государство выпустило закон о помощи малому бизнесу, я не задумалась о том, что деньги - всегда причина раздора. Не было даже сомнений насчет того, что на эти средства мы будем покупать все необходимое ребенку. Муж бегал, оформлял на себя, но это не вызвало никаких подозрений. Он отец и оформляет, что такое. Разницы же нет, кому именно деньги будут приходить, все равно они для ребенка.

Как же сильно я заблуждалась! Насколько могла быть слепа, чтобы не понять: он не просто так суетился, обычно сваливал все бумажные заботы на меня. А тут со скоростью света все организовал. Стоит ли говорить, что мы с ребенком так и не увидели этих денег ни разу?! Я сама работаю и кое-как одеваю его и себя. Муж покупает какие-то продукты, мы, бывает, несколько дней сидим на гречке, пока он «забывает» зайти в магазин. Я покупаю еду, когда могу, но мой заработок маленький, еще

и ребенка одеть и обуть надо. Не хватает.

Сколько раз мы ссорились из-за детской выплаты, доходило даже почти до развода. Но муж ни за что не выпустит эти деньги из своих рук. Делает вид, будто вообще не понимает, зачем мне эти деньги. А иногда туманно намекает, будто бы копил на будущее. Какое будущее у рубля? Его инфляция съест, если копить, и муж это прекрасно понимает. И не копил, естественно. А куда девает - непонятно.

Пыталась жаловаться его родителям, но свекор у нас просто фигура без мнения, а свекровь встает на сторону сына, конечно же. У нее аргумент, мол, отец семейства, должен всем распоряжаться. Не женское это дело - деньги считать. Хотелось хлопнуть по колену и крикнуть: да ладно! Более глупого аргумента не слышала никогда. Подумать только, деньги - не женское дело! А как одевать и обувать внука, покупать нужные вещи и прочее - это другое, конечно. Это можно.

Ольга

## СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК

Вспоминаю слова писателя Франца Кафки: «Не понимаю, как вы вообще живете без депрессии? Чем занимаетесь? Хотите целыми днями?»

Это примерно моя жизнь среди вечно ноющих родственников и подруг. Я счастлива по жизни, это ощущение сопровождает меня, сколько себя помню. Во мне есть вера в лучшее, а также в хорошие качества людей. Я никогда не унываю, чем сильно раздражаю окружающих. Нет, не выражаю эмоции как-то неестественно или бурно. Не танцую под дождем, не хохочу, ничего такого. Психически я абсолютно здорова, просто не унываю, что поделаться? И когда возникает ситуация, когда всем грустно, все из-за чего-то грустят или что-то им не нравится, я выгляжу как веселый смайлик среди кучи грустных людей. Имею же я право не грустить? А чего грустить из-за тройки на экзамене, например? Ну, получила и получила, это тоже оценка. Через пару недель она и не вспомнится. Почему я должна тратить на эту оценку свои нервы, сидеть и грустить?! Она же не изменится на пятерку из-за этого? Вот и смысл

ла нет, я считаю, печалиться. Проехали и забыли.

А подружки нет, это же тройка, а у меня допуск на пятерку был, разве не обидно? Нет, девочки, не обидно. Как ответила, так и получила. Я готовилась не очень тщательно, потому что тройка. На пять и не рассчитывала.

Ситуация с оценкой была в конце прошлого семестра. После нее одна из подруг рассталась с парнем, и всей компанией начали грустить. Боже, почему вы так любите печаль? Рассталась и ладно, может, и к лучшему. Может, она встретит потом свою большую любовь. А они такую трагедию устроили, будто кто-то умер. Девчонки делали, слушали там грустную музыку и вместе с ней плакали, чтобы поддержать. Я сразу сказала, что плакать на их пикамной вечеринке не буду, и не пошла. Зачем гневить всевышнего подобным стремлением к печали? То, что произошло, уже не изменится, все решает только отношение человека к ситуации. Может, однажды люди это поймут и будут радоваться жизни так же, как и я.

Вероника

## Неродная дочь

Никогда не хотела младших детей в семье, даже когда была очень маленькой. Мама говорит, что меня спрашивали, кого хочу, чтобы мама родила: братика или сестричку? Но я молчала головой и говорила: «Нет, нет, нет». Тогда я не понимала, что родители в разводе и мама не станет дарить мне мелких родственников. Но затем она нашла мужа, и страшный день наступил: домой принесли орущий сверток и меня подвели полюбоваться братиком. Я заплакала, и меня быстро увели. Посадили в угол на высокий стул и наказали сидеть смиренно. Я и сидела с ручками на коленях, пока гости толпились над свертком и восхищались им так, будто там было что-то красивое и уникальное, а не розовое орущее существо.

Прошло двенадцать лет, а моя нелюбовь к брату крепнет день ото дня. Он забрал у меня детство и жизнь, которая у меня могла быть. Я росла несчастной из-за него. Самый вкусный кусок всегда ему, он же младший. Пультом от телевизора всегда у него, опять же в силу младшенства. Ему покупают лучшую одежду, пока я хожу в одном и том же до дыр. На мои жалобы у матери один ответ: «Ну ты же старше, должна делиться...» Но на самом деле это из-за того, что брат - общий ребенок, а я от чужого отца. Отчим ни за что не позволит потратить на меня ни рубля и ни толики внимания, которые могли бы достаться его сыну. Он прямо так и говорит, мол, что с нее стричь, чуть вырастет, выйдет замуж

и с концами, не нужно слишком стараться для нее. А сын, видите ли, наследник! Можно подумать, он наследник не несчастной девушки и старых жуликов, а корпорации с мировым именем, так они им хвастаются. Он чужой мужчина и никогда не претендовал стать мне отцом, но мать-то у нас общая. Почему маме на меня полностью наплевать? Вот это мне непонятно. Как можно оставлять дочь у сестры и везти сына на море, например? Как можно покупать сыну сладости и тихо отдавать ему, игнорируя дочь?

В этом году я заканчиваю школу и сразу съезду на квартиру, буду работать и учиться. И никогда больше не вернусь туда, где всегда была лишней.

Марина

## Не ио-мужски

Хотелось бы узнать, как другие читатели относятся к тому, чтобы отращивать сыну волосы? Ему уже четырнадцать лет, он хочет отрастить шевелюру. Я не против. Он красивый мальчик, если хочет найти свой стиль, почему нет?! Но отец и дедушка с бабушкой категорически против. Считают, длинные волосы должны быть только у девочек. Слушаю и поражаюсь, как можно быть настолько подверженными стереотипам?! Наш сын занимается спортом с детства, все колени в шрамах из-за озорных игр во дворе, у него «новости» с самого садика. Уж кто-кто, но он точно не будет смахивать на девочку, даже если заплетет две косы. Скорее будет смотреться как викинг,

но уж не как женоподобные мальчики-айдолы. И раз все они знают, что наш сын всем мальчикам мальчик, откуда такие переживания и запреты, не понимаю?! Пусть отращивает, ну и что? Может, через месяц он побриется захочет! К тому же, я считаю, запреты подобного типа, когда его желание не может нанести никому ущерб, но все равно делать по-своему подростку не дают, приводят к тому, что он заикнется в этом и будет делать все назло. Зачем придавать волосам такое значение?! Все равно же он вырастет и будет делать что захочет. А пока он еще немного зависим от нас, я за то, чтобы поддержать его невзвешенные желания.

Анета

## ОПЯТЬ ВЛАСТЬ МЕНЯЕТСЯ

Издревле у людей такая установка, что девушки - слабые, эмоциональные и нежные существа, а мужчины - brutальные, холодные и скупые на эмоции. Такое разделение ролей было правильным, так как помогало сохранять естественный баланс полов в целом. Но в последнее время я наблюдаю совсем другую картину. Девушки стали более уверенными, не эмоциональными и рассудительными в то время как сильные пол становятся эмоциональнее и беспомощнее. Меняется культура в обществе, патриархат постепенно сменяется матриархатом.

Данное обстоятельство сильно расстраивает некоторых, они обвиняют девушек в том, что те стали мужеподобными. А на деле они просто выжидают. Если послушать парней, так девушка не должна быть меркантильной, не должна ничего требовать от мужа, что наши бабушки в воду из колодца брали, а эти ноют при таком количестве «кнопок» (имеется в виду бытовая техника). На выходе мы получаем сильную и независимую даму с хорошим заработком, которая сама себе эти «кнопки» и покупает. И очень часто такие девушки становятся чайлдфри. Ну а

что, разве нужен слабый отец ребенку? Конечно же, нет. Чем, собственно, мужчины недовольны? Заказывали женщину без требований? Вот вам современная девушка, кушайте и не облыжайтесь.

Просто поймите уже, что женщины могут все, даже создать новую жизнь. Если вы не хотите быть сильными, девушки сами станут такими. Но не требуйте от них быть воздушными феями после того как они построили дом, посадили дерево и откатились рожать сына от таких беспомощных существ, как вы.

Надя

Однако жилье - это не только о тепле и уюте. Тех, кто лишь готовится обустроить недавно купленный дом, может ожидать ряд возможных трудностей. Половина беды - разобраться в десятке актуальных направлений современного дизайна интерьера, будь то лофт, классицизм, минимализм, ар-деко, модерн, хай-тек, этно, фьюжен, прованс или неоклассика. Важно еще и суметь понять, какой из обозначенных стилей в ближайшие годы не утратит актуальность, сформировать приблизительное понимание того, как будет разделено пространство, сколько средств будет затрачено на покупку мебели, материалов, элементов декора и т.д. Дорогого стоит стать владельцем жилья, в котором внешний вид гармонирует с практичностью и удобством. Еще дороже - быть дизайнером интерьера, то есть тем, чьими усилиями и создается гармония всего перечисленного.

Для многих, возможно, станет откровением следующий факт: с помощью определенных интерьерных находок можно даже укрепить отношения в семье, в отдельных элементах декора отразить характеры каждого ее члена, а также сохранить семейное наследие. Именно в этом и заключается суть работ уроженки Нальчика Натуси ЛИХОВОЙ - выпускницы Кабардино-Балкарского государственного аграрного университета имени В. М. Кокова, в прошлом известного как КБГСХА. За ее плечами впечатляющее количество заслуг. Вот, например, одна из совсем недавних: в декабре 2023 г. Натуся Лихова стала обладательницей премии «Дизайнер года». В портфолио дизайнера входят целых четыре объекта, реализованных в период с 2019 по 2024 год, кроме того, нашей героине на данный момент спроектировано более 2000 м<sup>2</sup>. Масштаб трудов впечатляет, но еще больше впечатляют ее открытость, искрен-



ность и разносторонность. Натуся Лихова не забывает упоминать имена своих коллег по цеху, поздравлять их с новыми свершениями, что говорит о ней как о человеке добром, готовом делиться частичкой успеха с другими. Дизайнер имеет замечательный Telegram-канал, где регулярно появляются посты с информацией об источниках вдохновения, а также приемах, которые используются в работе.

Н. Лихова советует избегать прямого следования трендам, уделять внимание цветам будущего помещения, так как именно цвета являются залогом успешного объединения предметов интерьера разных десятилетий и стилей.

К слову о том, где можно найти такие предметы: дизайнер публикует информацию о российских брендах, которые производят комоды, кресла, столы, соответствующие требованиям любителей этно и не только. Этакая бесплатная консультация по выбору мебели. Натуся отдает предпочтение функциональным стульям без излишеств от «Delo Design» и «UNIKA moblar», комодам, выпол-

## В ГОСТЯХ ХОРОШО, А ДОМА ЛУЧШЕ!

**На наших жилых площадях все делается в соответствии с нашими же интересами и предпочтениями, оттого и гораздо комфортнее у себя, нежели у друзей или родственников. Пожалуй, всем известно чувство тоски по дому и то, с какой легкостью она исчезает, а на смену ей по возвращении в родные стены издалека приходит успокоение.**



ненным в восточной стилистике, от «Saffron Heart» и т.д.

О том же, насколько интересной эта мебель может быть задействована, наглядно показывают и рассказывают проекты героини. Обратим внимание на работу «Мужской характер». Кстати, именно с этим проектом два года назад Натуся Лихова участвовала в конкурсе реализованных проектов «Гран-при KERAMA MARAZZI-2022». Работа имеет такое название, поскольку мужчин в семье заказчиков большинство. Как утверждает сама Н. Лихова, данный факт послужил предельно сильной мотивацией идеи создания в доме атмосферы отчасти жесткого и уверенного геометрического пространства. В квартире метражом 96 м<sup>2</sup> все продумано до мелочей, включая основные

цвета. За счет теплого цвета и плавных линий смягчается аскетичная строгость функциональной мебели. Идеально подход Натуси Лиховой, по ее же словам, не подразумевает самовыражения, напротив, первостепенная профессиональная задача, поставленная дизайнером перед собой, определяется воплощением задумок и желаний клиента. Именно поэтому кухонный стол имеет рисунок, подобранный специально под хозяйку. Для нашей героини самое главное - исполнить желание клиента. По мнению Натуси Лиховой, только таким образом появляется возможность создать интерьер, в котором вся семья действительно будет чувствовать себя «как дома». Вот что она пишет: «Каждый интерьер - это история. История семьи, ее цен-

ностей и образа жизни. Как дизайнер я не стремлюсь навязать свой стиль. Моя цель - помочь вам создать пространство, которое будет отражать именно вашу уникальность. Конечно, у дизайнера должен быть свой стиль и в каждую работу вкладывается что-то личное. Однако личный почерк не главное в работе дизайнера, гораздо важнее понимать требование заказчика, интересы и образ жизни».

Тем не менее описанное в нашей героине нет проявлений собственного «Я». Ее личный почерк - умение сочетать современные элементы с предметами старины или с вкраплениями этно - одного из немногих направлений дизайна интерьера, возникшего в отрыве от социально-экономических общественных тенденций. Работы Натуси Лиховой нельзя отнести к классической разнородности этно, для которой характерны попытки максимально возможной имитации жилищного устройства наших предков или представителей других культур. Ее видение гораздо шире, уникальнее, равно как и одна из целей - создание интерьера «вне времени». В случае с «Мужским характером» этого удалось достичь, прибегнув к использованию элементов, которые уже были знакомы, близки и любимы заказчиками. Одни из объектов помогли выразить связь и единение членов семьи с культурой, а «вишенкой на торте» стал любимый бабушкин комод. Ему не только нашлось применение, он буквально занял главное место в спальне. Все остальное в комнате подбиралось таким образом, чтобы расположить акцент на этом комод. Замечательная работа. Не сомневаемся, что те, кто самостоятельно ознакомится с проектами Натуси Лиховой, по достоинству оценят ее талант и навыки в сфере дизайна интерьеров.

**Дениза ОШУХОВА**

## МАСТЕР ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКОЙ МИНИАТЮРЫ

Ахмед КУШХОВ получил высшее юридическое образование, но юристом не работал ни дня. Переквалифицироваться в ювелира было осознанным решением, о котором он ни разу не пожалел.

### ТО САМОЕ ДЕЛО ПО ДУШЕ

Солдатики и фигурки - увлечение с детства и до сих пор остается им. Масштабная личная коллекция мастера, собранная в течение последних 15 лет, насчитывает около десяти тысяч фигурок. Сейчас Ахмед - единственный энтузиаст в республике, занимающийся изготовлением военно-исторической миниатюры.

- Много лет назад я впервые увидел скульптуру на черкесскую тематику, автором которой был российский скульптор Виктор КИОНОВ. Произведена она была по заказу итальянской компании «Elisepa». Статуэтка изображала всадника, спускающегося с горы. Стать обладателем редкой коллекционной вещи стало мечтой. Я нашел ее спустя годы во Франции. С этого все и началось. Позже приобрел еще одну скульптуру того же автора, выполненную для известной компании «Pegaso Models». Моей мечтой было воссоздать эти работы в миниатюре, и я сделал это. Поначалу находил фигурки и пытался их перделывать. Потом узнал, что есть скульпторы, которые занимаются так называемой военно-исторической миниатюрой. В нашей республике, к сожалению, в этом направлении никто не работает, поэтому сотрудничаю с ростовским скульптором Владимиром СЫЧЕВЫМ. Как и в любом деле, в основе всего - идея. Например, чтобы изготовить воина определенной эпохи,

**Увлечение может стать профессией. Равно как и профессия может быть увлекательной. Идеальный вариант для человека - ситуация, когда выбор профессии основан на увлечениях, которые формируются еще в детские годы. Чаще всего наши детские мечты развиваются о суровые реалии взрослой жизни, да и увлечения меняются. Но есть счастливицы, которые смогли воплотить свое хобби в профессию и наиболее полно реализовать себя в ней.**



нужно тщательно изучить материал по соответствующему персонажу и историческому периоду - одежде, вооружению, снаряжению, возможно, даже тактику. Все это прорабатывается совместно со скульптором. Первой совместной работой была миниатюра по мотивам знаменитой картины Григория ГАГАРИНА «Черкес из Анапы». За этой фигуркой последовал черкесский лучник по мотивам гравюры 1838 года Эдмунда СПЕНСЕРА. Здесь уже было гораздо больше деталей, таких как кольчуга, шлем и оружие.

### ТОЧНОСТЬ И ДОСТОВЕРНОСТЬ

Несмотря на малый размер, детализация, пластика и анатомия фигуры не уступают лучшим образцам скульптуры. Ахмед продемонстрировал исходный материал, с которым работает, - массу мелких деталей, которым сначала предстоит сборка. Все компоненты будущей миниатюры производятся отдельно - части тела, детали одежды, обмундирование, седло, оружие. Сборка, шпаклевка и покраска одной фигурки занимают около пяти дней. Аэрографом наносится общий фон, затем вручную рас-

крашивается разными типами краски - от эмали до акрила. При внимательном рассмотрении становится понятно, насколько это трудоемкий процесс. Точная детализация черкески, плотно прилегающей в верхней части тела и спускающейся широкими складками к колену, пояс, газыри, кинжал, мушкет, шапка. Если это воин в кольчуге, можно рассмотреть даже плетение колец. Лица проработаны не менее тщательно. Есть среди фигурок и женская - миниатюра в платье и головном уборе, на которых мастер тщательно проработал традиционные орнаменты. «Серебряные» пояс и нагрудник присутствуют. Как оказалось, несколько миниатюр, включая княгиню, принадлежат серии, из которых, по проекту, сложится комплект шахматных фигур. Князь и княгиня - соответственно «король» и «ферзь». Пешка - абрек, стоящий в боевой позе, чуть пригнувшись. Черный башлык практически полностью закрывает лицо воина. В качестве «ладьи» - башня Адиух. Ее мастер тоже сделал как уменьшенную копию известной знаковой исторической башни, которая находится в Карачаево-Черкесии. Вместо «слона» воин в кольчуге и шлеме, «конь» - закономерно точная копия головы лошади кабардинской породы.

### ДЛЯ ЦЕНИТЕЛЕЙ

Миниатюры изготавливаются преимущественно из полиуретановой смолы, есть также отлитые из металла. Каждая фигурка выходит небольшой серией - около 20 экземпляров. Готовая миниатюра помещается на деревянную подставку с имитацией почвы, камней, растительности и накрывается коробом из оргстекла. Каждая фигурка сопровождается буклетом, где подробно говорится об исторических прототипах. Мастер признает, что на широкий круг они не рассчитаны ввиду трудоемкости процесса и соответственно высокой стоимости продукта. В основном изготовленные миниатюры уходят в частные коллекции, иногда ценители берут на подарки. Есть несколько постоянных покупателей-коллекционеров.

**Фото Тамары Ардавовай.**  
**(Продолжение на 16-й с.)**

## 9 августа в Пятигорске состоялось торжественное открытие XV молодежного форума «Машук».

Активно работает первая смена «Знание» (с 9 по 15 августа), вслед за ней начнется вторая - «Мастерство» (с 16 по 23 августа). 15 тематических направлений затрагивают все аспекты педагогики и наставничества в России.

Одна из тематических линий форума - Год семьи в России. Впервые на форум приглашены династии педагогов, а для молодых родителей в течение второй смены - «Мастерство» будет организовано отдельное направление - «Доверие».

По программе форума на территории «Машука» проходят встречи с известными людьми, экспертные блоки, презентации лучших практик и форматов, групповая работа и публичные дискуссии. Участники форума имеют возможность обсудить современные вопросы обучения, экспериментальных форм образования, технологического будущего России и места педагога в его развитии. В итоге сами ребята разработают собственные проектные инициативы и предложения бизнесу, государству и крупным сообществам, касающиеся формального и неформального образования, туризма, межнациональных отношений и медиасреды.

Развлекательная программа также продумана до мелочей - выступления известных российских звезд, мастер-классы, игры, творческие встречи, экскурсии по региону Кавказских Минеральных Вод, много альтернативных площадок, богатый фуд-корт кавказской кухни, арт-объекты и уютные музыкальные вечера.

### ГРАНТОВЫЙ КОНКУРС

На площадке форума состоялся конкурс Росмолодежь.Гранты.

На первой смене форума участниками было подано более ста заявок. Идеи форумчан, приехавших со всех уголков страны, направлены на решение проблем в разных сферах жизни общества: сохранение самобытности народов и патриотическое воспитание, развитие регионального туризма, поддержку детей с инклюзивностью, сохранение экологии, решение психологических проблем молодежи, помощь и поддержку вынужденным переселенцам с территорий, где проходит специальная военная операция.

В Год семьи были представлены проекты, нацеленные на развитие и поддержку молодых семей. Так, форумчанин из Московской области Дарья ШУЛЬГИНА предложила организовать в Балашихе форум осознанного родительства, призванный решить проблемы коммуникации между членами семей, отсутствия связи поколений, незнания родителями детской психологии.

Одним из проектных направлений стала популяризация спорта среди молодежи. Хадижат ЛОКАЛОВА вышла с предложением создания всероссийского образовательного спортивно-патриотического лагеря «Фурия» в Республике Дагестан.

Наряду с опытными преподавателями свои грантовые проекты защищали члены Федерального детского общественного совета при Уполномоченном при Президенте РФ по правам ребенка и детских общественных советов при уполномоченных по правам ребенка в субъектах РФ.

Так, 16-летняя Кристина УЛЬЯНОВА из Иркутской области предложила провести образовательный творческий двухдневный форум «Победа в объективе». Девушка уверена, что участие в проекте позволит молодежи узнать больше о журналистике времен Великой Отечественной войны, о роли военных корреспондентов в формировании гражданской солидарности общества, сохранении исторической памяти и правды о произошедших событиях тех лет. Благодаря форуму ребята получат первый

# «МАШУК» XV



### Информационная справка

*Форум «Машук» – уникальная площадка для молодых профессионалов и представителей общественных организаций со всей страны в возрасте от 14 до 35 лет. Форум обладает удивительными традициями и богатой историей, сочетает современные инновационные технологии, яркую инфраструктуру, умную планировку территории с нетронутостью природы и экологичностью. «Машук» включен в линейку всероссийских форумов платформы Росмолодежь.События.*

*Росмолодежь.События – специальная платформа Федерального агентства по делам молодежи (Росмолодежь), которая объединяет все события и мероприятия ведомства и партнеров. Платформа включает как образовательные программы (линейку форумов платформы Росмолодежь.События), так и одновременные масштабные события.*

*Официальный сайт форума: [Машук-форум.рф](http://Машук-форум.рф)*

опыт в области журналистики, подготовки репортажей и репортажной съемки.

После публичных защит проектов эксперты конкурса Росмолодежь.Гранты проведут серию консультаций с участниками форума, где подробно разберут ошибки и дадут полезные комментарии.

Имена машуковцев, рекомендованных к получению грантовой поддержки, станут известны на церемонии закрытия первой смены форума.

### Анна ПОЛЕЖАЕВА

Директор ФГБУ «Дом народов России», член Совета при Президенте Российской Федерации по межнациональным отношениям Анна ПОЛЕЖАЕВА стала гостем юбилейного молодежного форума «Машук».

Она рассказала его участникам о деятельности «Дома народов России» и проектах, направленных на поддержание национальных языков, популяризацию семейных ценностей и вовлечение молодых профессионалов в реализацию государственной национальной политики.

- Государственная национальная политика сегодня - это то, что объединяет народы нашей многонациональной страны по жизненно важным задачам. Национальная политика начинается с детского сада, развивается в школе, мы ежедневно соприкасаемся с ней в семье. Ее делают люди, - подчеркнула Анна Полежаева в обращении к машуковцам.

В своем выступлении гостя остановилась на качествах характера, которыми должен обладать человек, работающий с людьми, а также отметила роль общероссийских факторов идентичности в формировании молодого поколения - это в первую очередь язык, культура и история страны.

Молодые педагоги поделились своим опытом работы с многонациональными классами, особенностями преподавательской деятельности в русле адаптации учеников разных национальностей. Также на встрече были обсуждены вопросы национальной идентичности в эпоху глобализма.

В завершение встречи гостя пожелала участникам форума продолжать расти лично и профессионально, а также подчеркнула, что «Дом народов России»

готов поддерживать проекты инициативной молодежи, а также помогать внедрять и масштабировать ее идеи.

### Ольга КАЗАКОВА

Председатель Комитета Государственной Думы Российской Федерации по просвещению Ольга КАЗАКОВА пообщалась с молодыми профессионалами в сфере педагогики и воспитания на юбилейном XV молодежном форуме «Машук» платформы Росмолодежь.События. Главной темой выступления стали вопросы воспитания подрастающего поколения и роли в нем педагога.

- Все, что сегодня происходит в образовательной среде, имеет огромное государственное значение, без преувеличения, для будущего нашей страны. То, какими будут наши дети, в большой степени зависит от сегодняшних и завтрашних педагогов, - отметила она.

Гостя рассказала о своем карьерном пути и становлении в профессии, как зарождался форум «Машук» и формировались его главные смыслы. Отдельную благодарность за личную поддержку форума О. Казакова выразила губернатор Ставропольского края.

- Спасибо нашему губернатору Владимиру ВЛАДИМИРОВУ, который возглавляет Ставропольский край. Он очень вовлечен в эту историю, лично заинтересован и хочет, чтобы вы добились высокого качества результата по итогам форума, - подчеркнула депутат в обращении к аудитории.

Во время выступления О. Казакова также рассказала об актуальных законах, принятых Госдумой РФ в отношении педагогов, деятельности школ и СПО, организаций школьников. В современных условиях быстрого и активного темпа жизни родителям удается мало времени проводить с детьми, вся надежда на школу, - отметила она.

Вопросы формирования образовательных программ, единых учебников, трудового воспитания и значимости вывешивания Государственного флага страны на образовательных учреждениях также стали центральными темами беседы с машуковцами.

- С 1 сентября российский флаг будет

размещен на всех образовательных организациях, начиная с детских садов. Флаг говорит об ответственности, о том, что это государственная организация, которая занимается воспитанием. Люди приводят туда самое дорогое - своего ребенка, - добавила Ольга Казакова.

Участники форума смогли задать спикеру вопросы, с которыми каждый день сталкиваются в своей работе. Они касались деятельности общественных организаций школьников и студентов, системы учебного самоуправления и мотивации молодых педагогов. Дискуссия также коснулась тем выгорания учителей и любви к профессии.

- Учитель - тот человек, который, как говорится, сердце отдает детям. Он должен быть готов вложиться, и этим будет наслаждаться - ростом, знаниями, воспитанием, силой своих учеников. Потом всю жизнь будет следить, как они развиваются, - подчеркнула О. Казакова.

В завершение встречи депутат провела интерактив для молодых педагогов по общению с учениками и родителями и выходу из конфликтных ситуаций.

Прощаясь с аудиторией, председатель Комитета Госдумы РФ по просвещению мотивировала форумчан быть инициативными, смелыми и деятельными в профессии, в создании своих проектов и методик.

### Дмитрий ПЕТЕЛИН

Космонавт-испытатель, Герой Российской Федерации Дмитрий ПЕТЕЛИН посетил юбилейный XV молодежный форум «Машук» платформы Росмолодежь.События. По-настоящему «звездный» гость провел вместе с форумчанами целый день.

Все началось с космической зарядки, проведенной им. Затем космонавт пообщался с молодежью в формате «Уроков о важном». На встрече Герой России показал вид из иллюминатора и архивные видео из жизни на МКС, рассказал о распорядке дня космонавта и какой путь ему пришлось проделать от мечты до первого полета в космос.

Во время сложной и многосторонней подготовки космонавта, по словам Д. Петелина, можно получить как минимум одно высшее и несколько средне-специальных образований, поэтому к полету готовятся как минимум пять-шесть лет. И самое сложное в этом - ожидание.

- Ждать и верить, держать свою цель и мечту в душе, в сердце и что все-таки космический полет осуществится, тяжелее всего, - отметил космонавт.

Многих слушателей интересовало, что чувствует летчик, совершающий свой первый полет в космическое пространство, каково увидеть впервые родную планету с высоты 400 км, как ощущаются невесомость и первый выход в открытый космос.

Дмитрий Петелин рассказал о том, что первый взгляд на Землю из иллюминатора поражает, что она действительно выглядит живой, родной и уникальной. Также он поделился секретом, что невесомость может испытать любой желающий и на Земле в Звездном городке.

- Самый эмоционально яркий момент, пик эмоционального движения был не тогда, когда я стартовал в космос, а все-таки те 10-12 лет назад, когда меня приняли в отряд космонавтов. Была мечта, большая, великая... В 2012 г. объявили первый открытый набор космонавтов, где любой гражданин РФ с высшим образованием может подать документы. Меня отобрали в числе восьми человек. Поэтому советую вам пользоваться счастливыми случаями, когда они приводят в нужную точку. Не бойтесь случая, - посоветовал участникам «Машука» Дмитрий Петелин.

**По материалам пресс-службы форума подготовила Дина ЖАН. Фотоколлаж Тамары Ардавовай**

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН



Когда в очередной раз Тимур САПАНОВ заказал зерна кофе с непроизносимым названием, супруга пошутила, что с такой страстью к этому напитку пора уже открывать свою кофейню. Переглянувшись, они поняли, что заведению быть. Уютная кофейня стала семейным бизнесом, где им помогают уже подростки. С первого дня здесь стоит небольшой книжный шкаф, главное правило: хочешь забрать понравившуюся книгу – оставь другую взамен.

## СЛОЖИТЬ ЧАСТИ В ОДНО ЦЕЛОЕ

Без всякой дилеммы возьму на необитаемый остров роман Сергея КУЗНЕЦОВА «Калейдоскоп. Расходные материалы» – эпическое лоскутное полотно, охватывающее почти полтора века мировой истории. Мне кажется, проза Сергея Кузнецова сильно недооценена. Да, во все времена люди говорят и думают по большому счету об одном и том же: о любви и деньгах, войне и революции, смерти, Боге и конце истории. Но делают это по-разному. На каждом этапе у истории другой голос, недаром эпизоды «Калейдоскопа» выдержаны в разных литературных стилях и повествовательных традициях.

В отличие от других масштабных семейных саг в «Калейдоскопе» история не одной семьи. Если быть точным, 32 истории, сотни персонажей, полдюжины поколений. Этакий венок, где каждая история переплетается с другой самым неочевидным образом. И главное отличие – место действия не какая-то отдельная страна, а вся планета: Париж, Рим, Петербург, Москва, Лондон; поля сражений Первой и Второй мировых; межвоенный Шанхай; Афганистан, Сан-Франциско, Силиконовая долина и американские горки времен сухого закона; Гонконг и Восточная Европа; Рим и Португалия; Куба и Иерусалим. Наводнение в Париже в конце XIX века, генетические эксперименты в дикой Африке, миллионер, уносящий в могилу информацию о запрятанном бесценном самородке, гангстерские американские разборки, танки в Чехословакии, кубинская диктатура, загадочное крушение пассажирского Боинга, падение Берлинской стены, съемки фильма ужасов, преступление в советском дачном поселке. Малоизвестные и великие войны, революции, мошеники, политика, богатство, философия, нищета, любовь в промежутке с 1880 по 2013 год. Главные герои одних глав проскальзывают тенями, упоминаниями, воспоминаниями в других. А сюжеты могут инкогнито повториться спустя десятилетия на другой стороне планеты. Создается ощущение непрерывающейся связи всего со всем. Это одновременно и набор отдельных историй, и цельное массивное полотно произведения. В са-

мом деле калейдоскоп. Нет единой темы, но разнообразие жанров, стилей, времен и географии подчинено общей идее – в мире все циклично. Человек не создает глобальную историю, но он архитектор своей жизни на каждом шагу. Роман можно рассматривать с разных сторон – и в литературоведческом плане, и в историческом, и, конечно, философском.

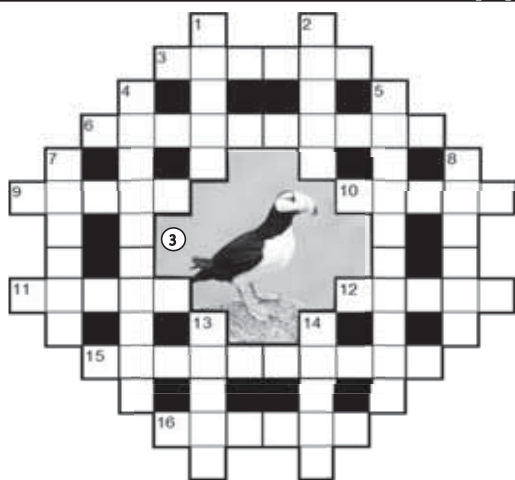
Начав читать книгу в электронном виде, я побежал в магазин, купил в бумажном варианте и понял, что не зря. Внутри одной главы есть части, разделенные отступами, в которых ведется речь о совершенно разных вещах. При электронном форматировании эти отступы исчезли, поэтому приходилось догадываться, сколько строчек назад поменялся рассказчик. К тому же произведение захватило меня настолько, что было понятно – надо покупать в бумаге.

В романе сотни отсылок к лучшим книгам XX века, цитаты и строчки из культовых песен. Уже с третьей главы отдельным удовольствием было находить источник вдохновения для каждой конкретной части. В некоторых главах автор сознательно сталкивает писателей лбами: ПЕМАРКА с КАФКОЙ и Брэмом СТОКЕРОМ, ЧЕСТЕРТОН и ДЮРРЕНМАТТА с ЛАВКРАФТОМ, Джозефа КОНРАДА и Альфреда ШКЛЯРСКОГО с Гербертом УЭЛЛСОМ. Сергей Кузнецов с явным удовольствием бивает читателей с толку, путает следы, меняет повествовательный ракурс, примеряет разные маски. То один, то другой герой романа признается, что пишет – или собирается написать – именно такую книгу, как эта: историю в осколке, роман из фрагментов, без начала и конца. Постмодернизм как он есть: здесь никому нельзя верить на слово, не следует принимать мысли героев за авторское кредо. Но этот калейдоскоп, безусловно, заслуживает того, чтобы в него заглянуть: вдруг цветные стеклышки сложатся в яркий невиданный узор!

В конце автор приводит список из десятков вдохновивших его книг. Произведение можно смело рассматривать как рекомендацию к прочтению.

Лиана ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовай

## КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Ипатька. 6. Маркетолог. 9. Гонор. 10. Койот. 11. Ливия. 12. Липий. 15. Туктурингра. 16. Вицис.  
По вертикали: 1. Алекс. 2. Сквош. 4. Паноптик. 5. Колонциф-ра. 7. Порттик. 8. Лобзик. 13. Аудит. 14. Анапа.

По горизонтали: 3. Морская полярная птица семейства чистиковых. 6. Знаком спроса и предложения. 9. Излишняя самоуверенность, заносчивость. 10. «Божественная собака» у ацтеков. 11. Самая восточная страна Магриба. 12. Металл, который мягче воска и легче дерева. 15. Хребет в Амурской области. 16. Двуглавая мышца между плечом и локтем.

По вертикали: 1. Точка траектории, ближайшая к

внутреннему краю дороги. 2. Парная игра в теннис, когда «противником» пары является стенка. 4. Собрание редкостей. 5. Номер полосы. 7. Вход с колоннами, галерея на колоннах. 8. Инструмент для художественного выпиливания. 13. Контрольная функция правильности составления финансовых документов. 14. Город-курорт, символ которого – белая шляпа.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



## СЕМЕЙНАЯ ТРАДИЦИЯ

Во времена моей мамы и бабушки о хозяйке судили по разнообразию солений, варений и компотов в ее подвале, – говорит Люсяна ЕМИШЕВА из Нарткалы. – Делать заготовку я научилась у мамы, а она в свою очередь у своей мамы. Это стало нашей семейной традицией. Несмотря на то, что у современных хозяек уже не принято делать соленья, я продолжаю с удовольствием каждую осень заполнять свой подвал. Считаю, это отличный способ разнообразить свой зимний рацион.

### ОСТРЫЕ ОГУРЦЫ

**Ингредиенты:** 4 кг огурцов.

**Для маринада:** 1 стакан растительного масла, 1 стакан 9-процентного уксуса, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки соли, 2 ст. ложки сухой горчицы, 2 ст. ложки чеснока, по 1 ч. ложке черного и красного молотого перца.

**Способ приготовления.** Все ингредиенты маринада соединить и перемешать. Огурцы нарезать кружочками либо разрезать продольно на шесть-восемь частей, кому как нравится. Перемешать огурцы с маринадом. Выдержать пару часов, перемешивая каждые 30 минут. Затем довести до кипения и варить, пока огурцы не поменяют цвет. Сразу же разложить маринованные огурцы в стерилизованные банки и закатать. Укутать одеялом и оставить до полного остывания.

### САЛАТ «ТЕЩИН ЯЗЫК»

**Ингредиенты:** 4 кг баклажанов, 10 помидоров, 10 болгарских перцев, 5 головок чеснока, 3 острых перца, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки соли для маринада и 2-3 ст. ложки для баклажанов, 1 стакан растительного масла, 150 г 9-процентного уксуса.

**Способ приготовления.** Для варки салата понадобится емкость не менее 8-10 литров. Баклажаны помыть и порезать кружочками. Сложить в миску, посолить крупной не йодированной солью (2-3 ст. ложки). Перемешать и оставить на 30 минут. Затем промыть в воде, чтобы ушла горечь. Очистить от семян сладкий и острый перец. Помидоры помыть и залить кипятком на одну минуту. Затем воду слить, помидоры залить холодной водой на 2-3 минуты и очистить от кожицы. Помидоры, перец, чеснок и горький перец перекрутить в мясорубке. Добавить сахар, две столовые ложки соли, растительное масло и уксус. Залить баклажаны маринадом и тушить 30 минут. Разложить салат по стерилизованным банкам и закатать.

### МЕДОВЫЕ ПОМИДОРЫ НА ЗИМУ (БЕЗ УКСУСА)

**Ингредиенты:** 4 кг помидоров черри, 8-10 луковок, несколько веточек свежего базилика, по 1 ч. ложке на каждую литровую банку семян горчицы, 4 литра воды.

**Для маринада на 1 литр воды:** 1 ст. ложка соли, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка без верха лимонной кислоты.

**Способ приготовления.** Помидоры хорошо помыть и заполнить ими до половины стерилизованные литровые банки. В каждую банку уложить несколько промытых листиков базилика (много не надо) и небольшую луковичку, очищенную и разрезанную пополам. Заполнить оставшуюся половину банки помидорами. В первый раз залить помидоры в банках крутым кипятком. Прикрыть крышками и оставить до остывания минут на 20. Приготовить маринад. Понадобится примерно четыре литра. В кипящую воду добавить соль, сахар, мед и лимонную кислоту. Все хорошо перемешать. Оставший кипяток из банок слить. В каждую банку (литровую) добавить по одной чайной ложке семян горчицы. Больше ничего не надо – аромата базилика и медового маринада будет достаточно. Залить в банки приготовленный маринад до самого верха. Закатать стерилизованными крышками и укутать одеялом.

### КИМЧИ

**Ингредиенты:** 1 средний кочан пекинской капусты, 1 ст. ложка молотого перца чили, 1 свежий острый перец, 4-5 зубчиков чеснока, 2 см свежего имбиря, 1 ч. ложка семян кориандра, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

**Способ приготовления.** Капусту разрезать вдоль на четыре части, помыть и плотно уложить в кастрюлю. Залить рассолом так, чтобы полностью покрывал верхние листья. Сверху на капусту положить перевернутое блюдо, чтобы не всплывали верхние листья. Кастрюлю оставить на два дня в теплом месте. Для приготовления рассола берется 2 ст. ложки соли на один литр воды. В горячей кипяченой воде развести соль и поставить остывать. Заливать капусту надо холодным рассолом. На один кочан капусты уходит 1,5 литра рассола. Через два дня приготовить заправку для капусты. Свежий перец (без семян) с чесноком измельчить в ступке (блендере, мясорубке), добавить перец чили, дробленый кориандр, тертый имбирь, растительное масло и щепотку соли. Засоленную капусту промыть под проточной водой, отжать, нарезать квадратами, перемешать с заправкой, положить в пластиковый контейнер, закрыть крышкой и снова поставить на один-два дня в теплое место для брожения. Затем хранить в холодильнике.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.

Фото Тамары Ардавовай



Эльмесхан Хагундокова (1898-1985), известная так же под именами Гали БАЖЕНОВА, графиня Ирен (Лейла) ДЮ ЛУАР - заслуженный легионер 1-го класса, командор, бригадный генерал, офицер национального ордена Французской Республики «За заслуги». Лауреат многих правительственных наград: Креста войны 1939-1945 гг., Креста великого мужества, Золотого креста Польской армии, Алой медали Парижа, медали за Тунисскую и Итальянскую кампании. При этом на протяжении жизни она оставалась эталоном женственности, нравственности и высокого служения медицине. Имя Эльмесхан Хагундоковой дорого ее соотечественникам не меньше, чем французам. Ей довелось жить в эпоху потрясений, из которых она вышла героиней и, несмотря на страшные потери, всегда оставалась в строю. В предисловии к книге «La Circassienne», вышедшей в 2011 г. в Париже, ее автор Гимет ДЕ СЕРИНЬЕ пишет о своей героине: «Свободолюбивая, самодостаточная, идущая в ногу со временем, та, в глазах которой люди, несомненно, являлись самым прекрасным созданием Творца, вечная бунтарка, никогда не позволяющая себе навязывать другим свои правила, диктовать свои законы, почитающая военную форму, но отвергающая ярмо какой бы то ни было существующей иерархии». Хагундоковы - старинный черкесский княжеский род из аула Кармово (ныне Каменно-

## ЭЛЬМЕСХАН ХАГУНДОКОВА. НЕПОВТОРИМАЯ

Задав вопрос, что связывает настолько отдаленные уголки земли, как Франция и Кабардино-Балкария, мы, скорее всего, получим правильный ответ. О нашей соплеменнице, героине Франции Эльмесхан ХАГУНДОКОВОЙ, были сняты документальный фильм, новостной ролик на центральном канале телевидения и выпущена книга. Последняя раскрывает многие неизвестные до этого детали из жизни великой женщины.

мост) Зольского района КБР. Почти все мужчины в семье были военными и прошли через разные войны.

Весной этого года книга «Черкешенка» была выпущена на русском языке в Нальчике в издательстве М. и В. Котляровых («Горянка», № 14, 2024 г.). Первая часть книги - «Прощание с родной» посвящена истории семьи, а также первому замужеству Лейлы.

Вторая часть - «По стопам отца» повествует о медсестринской миссии Лейлы. Она прошла две мировые войны. В Первую мировую Лейла и ее сестра Нина были сестрами милосердия. С вторжением фашистской Германии вступила в ряды французского Сопротивления и командовала хирургическим отделением передвижного госпиталя для тяжелораненых. 14 июля 1945 года в Париже в параде в честь победы над фашистской Германией, стоя в белом санитарном внедорожнике, Лейла дю Луар принимала воинские почести и восторженные приветствия народа.

Третья часть названа «Во имя сына». Смерть единственного сына Николая стала для Лейлы огромным потрясением. Она нашла смысл жизни в спасительной миссии - восстанавливала госпитали в Северной Африке, боролась с эпидемиями тифа и холеры, поддерживала солдат, у которых не было семей и средств к существованию. Легионеры ее родного Первого иностранного кавалерийского полка нежно именовали ее «крестной». Это почетное звание ушло вместе с ней.

Эта книга - результат огромного труда неравнодушных людей. Начиная с автора, известной французской журналистки издания «Фигаро» и телеведущей Гимет ДЕ СЕРИНЬЕ, которая приехала и на малую родину Эльмесхан Хагундоковой и исследовала множество материалов, чтобы составить

правильно выстроенное хронологическое повествование. Она признается, что не знала Эльмесхан, но на момент написания книги был жив последний из ее братьев - Исмаил ХАГУНДОКОВ. Его рассказы, а также документы, фотографии из личного архива, которым затем распорядился его сын Константин, помогли пролить свет на жизнь Лейлы дю Луар. В одном интервью автор сказала: «Нам, французам, не так часто выпадает возможность приукрасить свою историю. Благодаря Эльмесхан Хагундоковой это удалось».

Важным связующим звеном между парижским изданием и нальчикским стала Эльмира АБЕЗИВАНОВА, которая регулярно участвует в благотворительных проектах, связанных с культурой и здравоохранением. Инициатором выпуска книги на русском языке - Эльмира Абезиванова внесла личные средства на покупку права издания и оплату работы переводчика. Перевод книги осуществлен доктором филологических наук, преподавателем КБГУ Фатимой ГУКЕТЛОВОЙ. Автор более ста научных публикаций в ведущих российских и зарубежных изданиях, а также переводчица трудов известного французского ученого-языковеда Жоржа ДЮМЕЗИЛЯ, Фатима Нашировна является действительным членом Ассоциации преподавателей - практиков французского языка РФ при посольстве Франции в России. Свой вклад в издание книг внес также учредитель медколледжа «Призвание» Эдыдж ШОГЕНОВ, врач-организатор здравоохранения высшей квалификационной категории. В колледже учреждена специальная стипендия имени Э. Хагундоковой, которую получают студенты, отличившиеся в учебе и активно участвующие в волонтерском движении.

Ляна БАТЫРОВА

## ДЕЛЕГАЦИЯ КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ В РАБОТЕ ЭТНОКУЛЬТУРНОГО МОЛОДЕЖНОГО ЛАГЕРЯ В РЕСПУБЛИКЕ АДЫГЕЯ

Большая часть группы - студенты КБГУ и активисты Центра адыгской культуры. Организатором мероприятия выступил проектный офис Адыгейского республиканского института гуманитарных исследований имени Т.М. КЕРАШЕВА совместно с Адыгейской международной академией наук и «Адыгэ Хасэ» - Черкесский парламент. В этом году лагерь собрал еще больше участников и расширил свою географию. Молодые люди - представители Республики Адыгея, Кабардино-Балкарии, Карачаево-Черкесии и молодежного Хасэ Краснодарского края.

Лагерь организован с целью создания молодежного межкультурного коммуникативного пространства, способствующего сохранению, изучению и развитию адыгского языка и культуры адыгов. На площадке лагеря сформирована комплексная языковая среда, что позволяет участникам ощутить художественно-культурные и научные возможности родной речи, приобрести к богатству традиционной адыгской культуры. Программа включает ежедневные творческие занятия на родном языке, лекции по адыгскому этикету, интерактивные игры, мастер-классы, творческие встречи и культурно-развлекательные мероприятия.

Наш. корр.

## БОЛЬШАЯ УБОРКА НА СКЛОНАХ ЭЛЬБУРСА

Открыта регистрация на экологический фестиваль «Чистая гора» на Эльбурсе. Институт развития Кавказ.РФ и всепопулярный курорт Эльбурс приглашают всех желающих присоединиться к ежегодному экологическому семейному фестивалю «Чистая гора-2024».

Традиционный субботник и праздничная программа пройдут на Эльбурсе 25 августа. Волонтеры соберутся на центральной площади курорта - Поляне Азау, где получат необходимый инвентарь, а затем поднимутся в горы вместе с опытными инструкторами и гидами, чтобы пройти маршрутами, по которым каждое лето идут тысячи туристов и альпинистов, сообщает Кавказ.РФ.

Уборка охватит территорию от поляны Азау до ледника, участники будут работать группами по несколько человек. Зарегистрированные активисты смогут в день фестиваля добраться до станции Гарабаши, а затем бесплатно спуститься вниз на канатных дорогах курорта.

Также в течение дня участников экологического праздника ждут образовательная программа, мастер-классы для детей, ярмарка и обед на свежем воздухе, вечером - выступление заслуженного артиста Кабардино-Балкарской Республики Алима ГАЗАЕВА и кавер-группы «Бомбей».

«Большая уборка на склонах Эльбурса проходит с 2018 года, с каждым годом она объединяет все больше активных людей, теперь из экологической акции превратилась в большую фестиваль. Причем каждый год мы видим интерес не только жителей региона, но и экологических активистов со всей страны, которые специально приезжают на это событие. В прошлом году, например, к нам присоединились волонтеры с Камчатки, из Сыктывкара, Республики Тыва, Вологды, Москвы, а всего фестиваль объединил почти тысячу участников, которые собрали на склонах горы около 20 тонн мусора», - прокомментировал заместитель генерального директора Кавказ.РФ Руслан ТАПАЕВ.

Участие в фестивале бесплатное - достаточно зарегистрироваться на сайте курорта Эльбурс и приехать на поляну Азау 25 августа к девяти часам утра. Каждый участник получит на память брендированный набор и памятку по раздельной сортировке мусора. Несовершеннолетние дети могут стать участниками фестиваля только в сопровождении взрослых. Уточняющие вопросы можно задать организаторам по телефону 8 (800) 200 56-42.

Ольга КАЛАШНИКОВА

## МАСТЕР ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКОЙ МИНИАТЮРЫ

(Окончание. Начало на 13-й с.)

### СПОСОБ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

Ахмед Кушов также работает с оружием - шашки, кинжалы ножи и изделия из кожи.

Еще одно его увлечение - стрельба из лука. Ахмед тренируется каждый день. Для нас он продемонстрировал колчан со стрелами, который возит в багажнике машины. Малый прямоугольный колчан украшен серебряными элементами с чернью. Орнаментика, как известно, служила признаком, позволявшим судить о черкесском происхождении. Ее мастер также тщательно прорабатывает. Стандартный пояс с пряжкой, который застегивается спереди, регулировки все сзади, таким образом его удобно снимать и надевать. По запросу возможна полная или частичная реконструкция старинных колчанов для стрел.

Для мастера его увлечение - и работа, и способ самореализации. Ахмед скромно говорит, что ему не на что жаловаться, все условия у него есть, однако при наличии большого спроса можно было бы чаще выпускать новинки. Это позволило бы охватить разные эпохи и раскрыть больше нюансов. «Ценность такого рода изделий в том, что, помимо эстетической функции, они служат источником информации о том, как выглядели воины разных эпох, наравне с изображениями, статуями, сохранившимися элементами оружия и снаряжения. Если кто-то заинтересуется этим искусством, я готов поделиться опытом. Главное, чтобы у человека было стремление создавать».

Лилиана ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардавой



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 1455. Заказ 1721.  
Время подписания в печать  
по графику - 18.00  
Фактически 13 августа в 17.00  
Индекс - 31222

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

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