

№ 44 (1313)

30 октября 2024 г.

Издается с 1993 г.

Горянка

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардавовой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

**Кристина
ПОДКОВЫРОВА,**
пресс-секретарь местной
администрации
Майского района

С. 5

С. 3 ТРАДИЦИИ
СПЛАЧИВАЮТ



С. 4 А ЛЮБОВЬ СИЯЕТ
ВОЛШЕБСТВОМ



С. 6 В КАЖДОМ
РЕБЕНКЕ ВИЖУ
ПОТЕНЦИАЛ



С. 15 «СШИТЬ» ПОЛОТНО
ЖИЗНИ



Они воспитывают здоровую молодежь

В Многофункциональном молодежном центре г. Нальчика в преддверии Дня тренера состоялась встреча Главы КБР Казбека КОКОВА с участниками первого республиканского образовательного форума «Я - тренер». В ней приняли участие более 50 тренеров, чемпионов и руководителей региональных спортивных федераций.

Встреча началась с поздравления альпинистки Алины ПЕКОВОЙ, ставшей первой россиянкой, покорившей все 14 высочайших горных вершин мира. Руководитель Кабардино-Балкарии пожелал ей новых достижений.

В беседе со спортивным сообществом обсуждались перспективы развития физкультуры и спорта в республике. Кабардино-Балкария вырастила не одно поколение спортсменов российского и мирового уровней. Только за последнее время было несколько значимых побед. Ауэс ГОНИБОВ завоевал золотую медаль на чемпионате мира по греко-римской борьбе в Албании. Алим ТЕКУЕВ стал бронзовым призером чемпионата мира по каратэ WKF. Владимир ЛЕДОВСКИЙ - бронзовый призер чемпионата России по кёкусинкай.



Общаясь с собравшимися, Казбек Кокков отметил: «Частую тренер для молодых ребят является абсолютным авторитетом, для них его слово очень важно. Сегодня на вас лежит обязанность воспи-

тывать молодежь, и это у вас получается. Но мы хотели бы усилить эту работу. Еще более активно двигать ее с учетом всех вызовов, которые происходят в мире. Мы должны совместными усилиями поставить четкий заслон новым идеям и веяниям, которые не соответствуют нашим традиционным ценностям. Уверен, данный форум – только начальный этап».

Благодаря реализации национальных проектов в регионе совершенствуется инфраструктура. Республика со своей стороны развивает кадровый потенциал отрасли. Глава республики отметил, что по итогам встречи будут приняты определенные решения в данном направлении. В конце встречи Казбек Кокков поблагодарил участников форума и тренеров за интересную беседу, за большой труд, требующий самоотдачи, терпения и профессионализма, за вклад в воспитание достойного и здорового молодого поколения.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

В Нальчике состоялось торжественное возложение цветов к памятнику Али Шогенцукову

Возложение и митинг были посвящены 124-летию со дня рождения советского кабардинского поэта, писателя, основоположника кабардинской литературы, заслуженного деятеля искусств КБАСР. Возле монумента поэту собрались представители органов власти, литературного сообщества, родственники и почитатели творчества Али ШОГЕНЦУКОВА.

На мероприятии прозвучали стихи А. Шогенцукова на кабардинском и русском языках. Собравшиеся также говорили о короткой, но яркой жизни литератора. Он был поэтом, прозаиком и исследователем фольклора. Прожил всего 41 год – погиб в фашистском концлагере в годы Великой Отечественной войны, но успел сделать так много, что его по праву считают основоположником кабардинской литературы.

«Али Шогенцуков прожил мало, но успел сделать многое. Каждый, кто обращает внимание на язык литературного произведения, поймет, что только любовь к родному языку дает возможность писать так красиво. Во всем, что он писал, звучала любовь к родине и к своему народу», - этими словами открыл митинг министр культуры КБР Мухаммад КУМАХОВ.

Доктор филологических наук, заслуженный деятель науки КБР Адам ГУТОВ рассказал о трагической судьбе поэта и его гибели в концлагерном лагере.

Писатель, краевед, издатель, член Общественной палаты КБР Мария КОТЛЯРОВА подчеркнула: «Шогенцуков всегда будет первым профессиональным поэтом в истории КБР и первым в нашей памяти. Он всегда стоял за правду и справедливость и отличался уникальной добротой».

Встреча, посвященная 124-й годовщине со дня рождения основоположника кабардинской литературы, прошла в отделе художественной и краеведческой литературы библиотеки КБГУ. Здесь собрались почитатели его таланта. В качестве почетных гостей были приглашены потомки кабардинского классика.

Адыгский просветитель, общественник, заслуженный деятель искусств Кабардино-Балкарской АССР, участник Великой Отечественной войны, талантливый поэт и писатель Али Шогенцуков родился 28 октября 1900 года в селе Кучмазукино (ныне город Баксан). Много лет отдал педагогической деятельности: преподавал в кабардинской



школе. Поэт оставил бесценное наследие – много стихов, восемь поэм, публицистические статьи, переводы русских классиков на кабардинский язык, а также роман в стихах «Камбот и Ляца», который называют летописью адггов и по праву считают вершиной творческого пути А. Шогенцукова. Его нововведения в стихосложении, образность и художественность произведений никто из последователей превзойти не смог. Многие исследователи пришли к выводу, что совершенные метафоры и обороты не переводимы из-за своей лексической уникальности.

В библиотеке КБГУ представлено более тридцати изданий произведений Али Шогенцукова. Теперь здесь будет храниться и гипсовая копия памятника литератору. Сам монумент, созданный заслуженным художником РФ Михаилом ТХАКУМАШЕВЫМ, установлен перед Кабардинским госдрамтеатром в Нальчике. Министру книгохранилищу вуза передал Леонид ШОГЕНЦУКОВ - председатель Благотворительного фонда содействия развитию творческих инициатив им. А. Шогенцукова.

Королеву высоты встретили на Родине

Жители Кабардино-Балкарии на прошлой неделе торжественно встретили в аэропорту Нальчика альпинистку Алину ПЕКОВУ, ставшую первой россиянкой, которой удалось совершить восхождение на все 14 существующих в мире вершин высотой более 8 тысяч метров.

Имя нашей отважной землячки внесено в Книгу рекордов России. 9 октября в составе команды из 29 человек она поднялась на гору Шишабангма на высоту 8027 метров. Альпинистка затратила на все восхождения менее полутора лет, на 11 восьмьютысячников она поднялась в 2023 году, на три - в этом. Это Эверест, Аннапурна, Лхоцзе, Канченджанга, Макалу, Нангапарбат, Броуд-Пик, Чогори (К-2), Гашербрум I, Гашербрум II, Манаслу, Дхаулагири, Чо-Ойю, Шишабангма. До нее такой рекорд удалось установить всего трем женщинам в мире.

Самолет из Москвы, на котором вместе со своей мамой прилетела Алина Пекова, встречали сотни жителей республики, в том числе представители Парламента и Правительства республики, волонтеры, общественные деятели и молодежные активисты. Воздушные шары, букеты, песни и национальные танцы наполнили площадь перед зданием аэропорта. Альпинистке преподнесли именную торт в виде горы.

«Алина, ты совершила невозможное. Мы сегодня приехали поддержать ее, но на самом деле она поддержала всех нас - жителей



Кабардино-Балкарии и Российской Федерации. Спасибо за самоотверженный труд», - сказал зампреда Парламента КБР, олимпийский чемпион Мурат КАРДАНОВ.

«У меня была мечта покорить все восьмьютысячники, отказаться от нее, отступить и сдаваться было нельзя», - заявила А. Пекова. В тот же день в Государственном концертном зале им. Ю.Х. Темирканова прошли церемония чествования прославленной альпинистки и концерт с участием республиканских артистов и танцевальных коллективов.

Говоря о своих ближайших планах, Алина отметила, что собирается восстанавливаться, отдыхать и проводить время с родными.

Встреча с работниками учреждений образования и спорта

В г.о. Баксан состоялась встреча главы местной администрации Хачима МАМХЕГОВА с руководителями и заместителями руководителей образовательных учреждений, дошкольных блоков, учреждений дополнительного образования и спортивных школ городского округа. Кроме того, на встрече были приглашены учителя физической культуры, музыкального и изобразительного искусства, тренеры.

Беседа велась по очень важному вопросу - профилактике формирования негативных явлений религиозной направленности среди молодежи. В частности, были рассмотрены такие случаи, как отказ некоторых учеников посещать учебные предметы по физической культуре, музыке, рисованию из-за религиозных убеждений. Кроме того, был поднят вопрос о том, что воспитанники детских садов не участвуют в мероприятиях, посвященных Новому году, 8 Марта и т.д.

Как отметил Х. Мамхегов, такие явления – серьезный сигнал, который нельзя оставлять без внимания. Если учащийся получает документ об аттестации, при этом не посещая указанные в нем дисциплины, это не что иное, как подлог, который влечет соответствующее наказание, вплоть до уголовного. На это нельзя закрывать глаза. В первую очередь педагогам и администрации учебного заведения следует провести беседу с самим ребенком и его родителями. Если это не даст положительного результата, следует обращаться в соответствующие структуры.

«Мы ни в коем случае не задеваем чувства верующих, - подчеркнул глава муниципалитета. - Но предъявлять требования, противоречащие законам нашего государства, никто не в праве. Любые действия, направленные на подрыв существующих устоев, подмену ценностей, призыв к противоправным действиям, предполагают уголовное наказание. О том, какое в нашей стране внимание уделяется подрастающему поколению, говорит хотя бы тот факт, что согласно Указу Президента РФ от 4 февраля 2021 года при оценке работы руководителей субъектов Федерации в перечне оцениваемых показателей 6 пунктов из 20 посвящены именно молодежи. Я лично готов выслушать любого из вас и сделать все возможное, чтобы не допустить распространения негативных явлений среди подрастающего поколения».

Наш корр.

Традиции сплачивают



Биял ХАПАЕВ и Сарахан ХАПАЕВА-КОНАКОВА из Тырнеуаза Эльбурского района создали семью 47 лет назад. Воспитали четверых детей. Сейчас принимают активное участие в воспитании восьмерых внуков.

НАШЕ КРЕДО

- Супруг работал энергетиком на заводе ЭЖБИ, затем в «Гипс Эль», - говорит Сарахан Амирхановна. - Окончил Орджоникидзевский техникум. Рос без отца, был самым младшим в семье, у него было двое братьев и сестра. Супруг - трудолюбивый и честный человек. Любит читать, выписываем все газетные издания Кабардино-Балкарии.

Я выросла в большой многодетной семье, нас было семеро детей. Родители дали всем образование, сами безошибочно выбрали нам будущие профессии. Наше кредо - трудолюбие, дружба, честность, соблюдение обычаев и традиций. Во главу угла ставились обязательное уважение старших и научить младших тому, что умеем сами. Я переняла от родителей многое - добрососедские отношения, любовь к родственникам



и гостеприимство... Этот список можно продолжать бесконечно. Они были замечательными людьми. К счастью, увидели рождение 12 внуков и 13 правнуков.

Свою жизнь посвятила дошкольному образованию. Мой педагогический стаж составляет 43 года. Работала воспитателем, учителем балкарского языка и заведующей детским садом. Награждена грамотами муниципального, районного и регионального уровней. Являюсь

почетным работником общего образования Российской Федерации. Мои воспитанники были участниками городских и районных мероприятий. Особенно запомнился торжественный вечер, посвященный 90-летию Кайсына Кулиева, в котором мои воспитанники открывали и закрывали мероприятие.

ЧТИТЬ И ЛЮБИТЬ

- У нас четверо детей. Дочь - Амина 15 лет была юристом в военкомате. В настоящее время работает в службе 112. Сын - Азрет окончил Кисловодский юридический институт. Работал юристом в «Эльбурс энерго», сейчас индивидуальный предприниматель, открыл свое дело. Якуб пошел по стопам отца, работает энергетиком в диспетчерской компании «Эльбурс энерго». У самого младшего сына - Тахира свое подсобное хозяйство.

Очень гордимся нашими внуками. Три внуки учатся на «отлично», внуки на «хорошо». У всех свои хобби, кто-то посещает художественную школу, кто-то музыкальную, другие спортивные.

Все вместе отмечаем мусульманские праздники. В новогодний

вечер все собираются у нас, веселимся, танцуем, дарим друг другу подарки, от внуков получаем рисунки, нарисованные своими руками. Раз в год собираю внуков за общим столом, обсуждаем прошлогодние рисунки. Такие встречи переросли в семейную традицию. Это сплачивает их, что меня очень радует. Когда мы жили со свекровью, все собиравшись у нее. Эти традиции стараемся передать нашему подрастающему поколению. Собираемся и на каникулах, гуляем по набережной города, ходим в горы, катаемся на лыжах. Старший внук уже научился кататься без посторонней помощи. Собираем травы для чая, овощи и фрукты в нашем саду. Вместе с внуками хожу в библиотеки, участвую в различных конкурсах. Недавно принял участие в конкурсе, посвященном 80-летию Великой Победы, читали очерк К. КУЛИЕВА «Русские дороги».

Учим внуков поддерживать друг друга, быть вместе и в горе, и радости, этому учили нас родители. Чтить и любить родной язык, малую родину, уважать родителей.

Анжела КУДАЕВА

В Прохладном состоялось мероприятие, посвященное системе долговременного ухода за пожилыми людьми

На прошлой неделе состоялось очередное мероприятие, проведенное женским клубом «Шаг вперед» при ГКУ РЦТЗСЗН - филиала по г.о. Прохладный и Прохладненскому району по теме «Интеграция женщин старшего поколения в жизни общества. Оказание долговременного ухода за пожилыми людьми».

На заседании были приглашены эксперты по оценке нуждаемости в долговременном уходе ГКУ «Республиканский центр труда, занятости и социальной защиты населения» - филиал по г.о. Прохладный и Прохладненского района - главные инспекторы Алла ПЕТЬКОВА и Ирина ЮЛОДКО. Со стороны ГКУ «Республиканский комплексный центр социального обслуживания населения» - филиала по г.о. Прохладный - заведу-



ющая отдела по социальному обслуживанию, организатор ухода Юлия ШКАНУКОВА.

Приглашенные специалисты рассказали о новом виде социальной поддержки - системе долговременного ухода, государственном проекте, который реализуется в рамках национального проекта «Демография» по направлению «Старость в радость».

Старт проекта в пилотном режиме произошел в России в 2018 году, КБР подклю-

лась в сентябре 2023 года. В него вошли всего несколько районов республики, которые работают в пилотном режиме до сих пор. Из-за этого существуют ограничения по количеству граждан - участников проекта.

Состоялся полезный обмен мнениями и практическими рекомендациями.

С напутственными пожеланиями выступили заведующая историко-краеведческим музеем г.о. Прохладный Анна

ГАВРИЛЮК, секретарь Общественной палаты городского округа Прохладный Наталья ОЛЕЙНИКОВА, председатель Совета женщин Лидия ЧУМОВИЦКАЯ.

Присутствовавшие заполнили анкету-отзыв. Активисты женсовета выступили с небольшой концертной программой. Затем состоялось чаепитие. Гости искренне поблагодарили начальника отдела программ занятости, профессионального обучения и профориентации Риту БАЛКАРОВУ и всех сотрудников Центра занятости за организацию мероприятия городского клуба «Шаг в будущее», за работу с населением по оказанию содействия в трудоустройстве, оказание помощи по уходу за пожилыми людьми и проведение консультаций по правовым вопросам.

Арнелла ГУМОВА

Юбилей «Ветерана»

В концертном зале Дворца культуры города Баксана состоялась творческий вечер ансамбля «Ветеран». Коллективу ГДК исполнилось десять лет. В честь юбилея приняли участие работники местной администрации г.о. Баксан, представители депутатского корпуса, работники образовательных, спортивных, культурных учреждений округа, известные артисты, деятели искусства республики.

Вокальный ансамбль был создан в 2014 году на базе Совета ветеранов г. Баксана. Членов нового коллектива объединила любовь к музыке, и вот уже десять лет они радуют зрителей своим творчеством. В песенный репертуар коллектива входят лирические, патриотические и старинные песни на разных языках. Все участники - люди пожилого возраста, самому младшему - 73 года, самому старшему - 88. Все они активно выражают себя не только в творчестве, но и в общественной жизни: общаются с молодежью, представляют Баксан на различных творческих площадках, участвуют в городских и республиканских концертах. Выступления артистов, умудренных жизненным опытом, всегда находят живой отклик у публики. Бережно сохраняя традиции коллектива, лучшие вокальные и вокально-инструментальные номера, руководитель ансамбля Эльвира ХАНДОХОВА регулярно обновляет репертуар. Такой долгой жизнью коллектив обязан не только руководителям, но и своим участникам - увлеченным, талантливым самодеятельным артистам. Коллектив полон энтузиазма и оптимистично настроен на дальнейшую работу.

И.о. первого заместителя главы местной администрации г.о. Баксан Альберт БЕКОВ и заместитель главы г.о. Баксан Залина БЕРХАМОВА тепло поздравили виновников торжества и от имени главы местной администрации г.о. Баксан Хачима МАМХАНОВА передали благодарность руководителю вокального ансамбля «Ветеран» Эльвиры ХАНДОХОВОЙ «За высокие творческие достижения в жанре вокально-хорового искусства, творческий подход к работе, инициативность, большой вклад в развитие самодеятельного народного творчества и в связи с десятилетием основания вокального ансамбля «Ветеран».

Для гостей мероприятия с танцевальными и музыкальными номерами выступили известные артисты и творческие коллективы Кабардино-Балкарской Республики. Ансамбль «Ветеран» исполнил свои лучшие музыкальные номера. Представители мэрии и Общественной палаты вручили участникам благодарственные письма и подарки. Завершился вечер традиционными национальными танцами.

Лиана ШОРДАНОВА

Первые робототехнические соревнования

В Детской академии творчества «Солнечный город» в минувшие выходные состоялся «Кубок РТК: Нальчик» по робототехнике среди школьников и студентов.

Перед стартом соревнований с приветственным словом к участникам обратился министр цифрового развития, связи и массовых коммуникаций КБР Аскер БОЗИЕВ. Он отметил важность таких мероприятий для развития навыков у молодежи и ее будущего. Министр просвещения и науки КБР Анзор ЕЗАОВ подчеркнул значимость соревнований не только для нашего региона, но и для всей страны. Это первое подобное мероприятие в Нальчике, оно получило масштабный и насыщенный, став настоящей ареной для проявления таланта и креативности юных инженеров. В соревнованиях приняла участие 51 команда из Кабардино-Балкарии, Ингушетии,

Краснодарского края, Республики Крым и Луганской Народной Республики. Соревнования проходили в течение двух дней. Было предусмотрено три формата - Кубок РТК, Кубок РТК - мини и Высшая лига. Основной упор делался на инновационные технологии и командную работу, что позволяет участникам не только развивать свои навыки, но и учиться сотрудничать, обмениваться идеями, решать сложные задачи. Победителем в номинации «Искатель» стала команда «Первый» из Прохладного. Второе место заняла команда «Робо-искатель» из Нальчика, третье - команда «Денап» из Магаса. В номинации «Экстремал» на первое место вышла команда «Fail-Team» из Симферополя. Второе место досталось команде «K-Lab» из Краснодара, третье - «Робо Чегем» из села Чегем Второй. Робототехники выступали на специально созданном полигоне, где им предстояло решить

задачи, которые отражают реальные условия, - от городских до нестандартных ситуаций. Победители турнира получили шанс участвовать в Национальном финале в Сочи.

Победителями и призерами соревнований стали ребята из Прохладного, Магаса, Нальчика, Краснодара, Симферополя и с.п. Чегем.

Аскер Бозиев поблагодарил всех участников, вручил им сертификаты и подарки. Анзор Езаев передал памятные подарки организаторам «Кубка РТК» из Санкт-Петербурга. Организаторы надеются, что он станет стартовой площадкой для новых идей и достижений в мире робототехники. Мероприятие стало важной вехой в сотрудничестве между регионами, способствуя обмену опытом и знаниями в сфере образовательных технологий и научных исследований.

Ляна БАТЫРОВА

А любовь сияет волшебством

В библиотеке им. В.В. Маяковского города Прохладного состоялась творческая встреча читателей с народным поэтом Кабардино-Балкарской Республики, заслуженным работником культуры КБР, журналистом, переводчиком, членом Союза писателей и Союза журналистов России, лауреатом Международной премии им. Махмуда Кашгарского Муталипом БЕППАЕВЫМ, который в этом году отмечает свое 75-летие.

Поддержать юбиляра приехали член Союза журналистов и кинематографистов России, доцент кафедры режиссуры СКГИИ Мурат БОТТАЕВ, поэт, руководитель Центра балкарской культуры им. Керима Отарова в КБГУ, председатель Молодежного правительства Кабардино-Балкарской Республики Исмаил БЕЙТУГАНОВ, а также писатель, издатель, заслуженный работник культуры России Мария КОТЛЯРОВА.

Гостей и участников встречи поприветствовали заместитель главы по социальным вопросам местной администрации г.о. Прохладный Алеся ПШЕЦУКОВА и директор библиотеки Тамара ОЗРОКОВА. Они поблагодарили юбиляра и писателей за плодотворную просветительскую деятельность, большой подвижнический труд и личный вклад в развитие культуры г. Прохладного.

В этот день в библиотеке было многолюдно. В зале обслуживания взгляды читателей притягивала яркая персональная книжная выставка М. Беппаева, названная организаторами, как и двенадцатый по счету сборник балкарского российского поэта, «А любовь сияет волшебством», за которую Муталип Азнович удостоен всероссийской литературной премии «Гипертекст» им. А.Чаковского в номинации «Русский перевод».

Организаторы рассказали присутствующим о жизни М. Беппаева и его многогранном творчестве. Юные читатели библиотеки представили композицию «Силуэты чувств», составленную из лаконичных, наполненных глубоким смыслом стихотворений поэта.

Громкими аплодисментами было встречено выступление Динары ДИКИНОВОЙ с чтением стихотворения М. Беппаева «Луна», вошедшего в международную антологию «Счастье: древо восторга» в числе поэтов из 55 стран. Стихи поэта великолепно декламировали не только дети, но и взрослые почитатели таланта - сотрудники библиотеки Елена КАРНОВА и Ружана ВОРОКОВА, поэты Екатерина БыЧ, Андрей ГИМЕЛЬФАРБ, Сусанна ЧОЛАКОВА и Татьяна ШУЛИГА.

Интерес публики вызвала и переводческая деятельность М. Беппаева. Он перевел на русский язык стихи Кя-



зима МЕЧИЕВА, Кайсына КУЛИЕВА, Керима ОТАРОВА, стихи поэтов Татарстана, Башкортостана и Чувашии. А произведения самого М. Беппаева переводились на арабский, турецкий, монгольский, аварский, казахский и многие другие языки.

Выразительно прозвучали стихи М. Беппаева «На века красота» и «Я истинный поэт», которые на языке оригинала продекламировали тринадцатилетняя Динара АТАБИЕВА и поэт-переводчик Аминат РАХАЕВА. Любимые стихи М. Беппаева вдохновенно прочитал на родном языке И. Бейтуганов.

Оживление в зале вызвало чтение дружеского шаржа, который Ольга СТУПЕНЬКОВА посвятила герою творческого вечера:

Полет вдохновения выше, чем птицы.

Его «Гипертекст» можно гордиться!

Он первым в КБР создал верлибр,

Позици маневренный калибр.

Он мяжок, скромен, знаменит,

Поэт Беппаев Муталип.

Яркая образность языка произведений Муталипа Беппаева, оригинальность стилистических приемов стихосложения, проникновенный лиризм, непохожесть его произведений в купе с личным обаянием, добротой, интеллигентностью покорили участников вечера, оставив теплоту и радость в душе. Все участники встречи имели возможность пообщаться с народным поэтом и получить в подарок новый сборник его стихов «А любовь сияет волшебством» вместе с автографом.

Ольга ФЕДОРОВА, г. Прохладный

ЕЩЕ ОДИН ВИТОК

В Библиотеке нового поколения города Нальчика прошла отчетная пресс-конференция участников региональной общественной организации «Жан» с журналистами.

Организация продолжает осуществлять социальную и культурно-просветительскую деятельность, содействие в культурно-просветительском воспитании молодежи.

Уже много лет на базе общественной организации успешно ведут работу одноименный литературный клуб. Его деятельность способствует духовно-нравственному воспитанию молодежи, сохранению этнокультурного наследия и популяризации литературы родного края. Самым ярким проектом литературного клуба является «Круговорот поэзии» - бессрочный литературный проект, который проводится регулярно в разных местах с постоянными и новыми участниками, вовлекает представителей всех поколений и разных национальностей, проживающих в КБР и за ее пределами, приобщая их к культуре, литературе,

духовному наследию поэтов и писателей КБР, России и мира. Проект был инициирован руководителем общественной организации «Жан», поэтом, писателем, драматургом, главным редактором газеты «Горянка» Зариной КАНУКОВОЙ и впервые состоялся в 2018 году. Он стал продолжением литературных встреч «Времена года», которые проходили четыре раза в год.

Уже несколько лет партнером мероприятий выступает региональное отделение ПАО «Ростелеком». В рамках проекта в этом году прошли поэтические «Чтения на Чегете» с участием приглашенного гостя - поэта из Абхазии Абзагу КОЛБАЯ. Ежегодно «Чтения на Чегете» проходят в День поэзии, 21 марта, в Эльбурском районе. В сентябре проект продолжился в рамках международного поэтического фестиваля «Рифмы на Рице» в Абхазии. В нем приняли участие писатели, поэты, журналисты, деятели культуры и искусства из Абхазии, Кабардино-Балкарии, Карачаево-Черкесии и

Адыгеи. Завершился годовой цикл «Круговорот» в Черекском районе КБР в Центральной модельной библиотеке с.п. Кашхатау мероприятием, посвященным творчеству поэтов-юбиляров Танзиля ЗУМАКУЛОВОЙ и Руслана АЦКАНОВА. По уже сложившейся традиции в мероприятиях принимают участие ученики школ, студенты вузов, учителя и преподаватели. С одной стороны, подобные встречи дают возможность приобщить молодежь к творчеству поэтов-классиков, с другой - помогают людям разных поколений открыть для себя новых поэтов, включают их в информационное поле современной поэзии. Очевидно, что за годы существования проекта возрос интерес к поэзии среди молодежи.

На отчетной встрече было рассмотрено введение нового формата литературных встреч - обсуждения прозаических произведений современных авторов Кабардино-Балкарской Республики.

Лилиана ШОРДАНОВА

Удачная игра

26 октября женская сборная России по футболу под руководством тренера из Нальчика Юрия КРАСНОЖАНА провела первый товарищеский матч со сборной Кении в рамках учебно-тренировочного сбора. Встреча прошла в турецком городе Манавгат и завершилась со счетом 4:0 в пользу россиянок.

Счет в матче был открыт уже на седьмой минуте. Елена ШЕСТЕРНЕВА подхватила мяч после единоборства с уча-

стием Дарины ИШМУХАМЕТОВОЙ и точно пробила с линии штрафной в дальний верхний угол, забив первый в карьере мяч в составе сборной России. Остальные три мяча забила Вероника КУРОПАТКИНА, Валерия БИЗЕНКОВА и Кристина КОМИССАРОВА. Ю. Красножан отметил, что гол, забитый Валерией Бизенковой, стал самым быстрым в его карьере.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

В КБР впервые прошел пленум Правления Российского эндоскопического общества

Регион выбран не случайно, за последние пять лет эндоскопическая служба значительно развилась, все медорганизации первичного звена и стационары, где оказывается хирургическая помощь, оснащены современным эндоскопическим оборудованием экспертного класса в рамках реализации национального проекта «Здравоохранение». Специалисты постоянно повышают свой уровень квалификации, принимая участие в практических образовательных и обучающих мероприятиях.

В отеле «Азимут» прошел научно-образовательный семинар, посвященный современному эндоскопическому методикам для хирургов, онкологов, гастроэнтерологов и терапевтов страны. Состоялись лекции ведущих российских специалистов и мастер-классы по выполнению эндоскопических манипуляций на специализированных моделях и тренажерах.

Пленум проводился под руководством профессора, председателя правления ассоциации «Эндоскопическое общество «РэндО» Евгения ФЕДОРОВА, профессора НМИЦ хирургии имени А.В. Вишневского Юрия СТАРКОВА, главного хирурга и эндоскописта СКФО Валерия ТОТИКОВА, председателя Российского эндоскопического общества, хирурга, профессора Михаила КОРОЛЕВА, министра здравоохранения КБР Рустама КАЛИБАТОВА и главного внештатного специалиста-эндоскописта Баллы ШОМАХОВОЙ.

Обновляется фасад здания Республиканского центра высоких медицинских технологий

Начался ремонт здания бывшего кардиодиспансера, в рамках которого предусмотрены замена окон, кровли, утепление и отделка фасада. Объект посетил министр здравоохранения Рустам КАЛИБАТОВ, ознакомившись с ходом работ. Рабочие приступили к очистке поверхностей от загрязнений и старых отделочных материалов, а также к устранению всех выявленных дефектов. Работы финансируются за счет средств из внебюджетных источников.

Недавно завершился ремонт дополнительной операционной и приемного отделения, заменен грузопассажирский больничный лифт. Для реанимационного отделения приобретены 18 мониторов пациентов и центральная мониторинговая станция для непрерывного наблюдения и своевременного оказания помощи пациенту при ухудшении его состояния. Кроме того, получены установка для стресс-эхокардиографии и передвижной рентген-аппарат для палат. Все эти мероприятия проведены за счет средств республиканского бюджета.

В рамках нацпроекта «Здравоохранение» приобретено оборудование экспертного класса: новый ангиограф для выполнения внутрисосудистых вмешательств и компьютерный томограф с программным функционалом, позволяющий проводить более полное всестороннее обследование сердечно-сосудистой системы.

По итогам выезда министр дал рекомендации больничному ряду поручений и рекомендаций для дальнейшей работы.

В поликлинике Баксана завершается капитальный ремонт

Объект посетил министр здравоохранения КБР Рустам КАЛИБАТОВ. Основные виды работ уже завершены: заменены все инженерные коммуникации, системы теплоснабжения и водопровода, проведена внутренняя отделка на всех этажах, установлены двери. В настоящее время рабочие обустривают вход в здание, лестничные пролеты внутри поликлиники и занимаются установкой лифта.

В рамках капитального ремонта установлено новое диагностическое оборудование высокого класса - цифровой рентген, аппарат УЗИ и эндоскопическая стойка. Также запланировано приобретение стационарного цифрового маммографа.

Рустам Калибатов оценил качество выполненных работ, дал ряд поручений по соблюдению требований к системе навигации пациентов в здании, а также к брендбуку первичного звена.

Услугами новой поликлиники будут пользоваться около 60 тысяч прикрепленного населения. Работы проводятся в рамках реализации программы «Модернизация первичного звена здравоохранения» национального проекта «Здравоохранение», завершить которые планируется до конца года.

Подготовила Мадина БЕКОВА

Каждый день – это новая возможность БУДЕМ ЗНАКОМЫ

Гость нашего номера **Кристина ПОДКОВЫРОВА** из города Майского, пресс-секретарь местной администрации Майского района.

– Мы жили в Нальчике, – рассказывает Кристина. – Когда родилась моя младшая сестра Марина, переехали в Майский. Теперь считаю его своим родным городом. Являюсь пресс-секретарем местной администрации Майского района, сейчас в декретном отпуске.

В 2016 году поступила в Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в Санкт-Петербурге на кафедру «теория и методика массовой физкультурно-оздоровительной работы», специальность – «физкультурно-оздоровительная деятельность». Но по окончании университета получила специальность «антидопинговое обеспечение в спорте». Параллельно получила образование в Кабардино-Балкарском гуманитарно-техническом колледже по специальности «юрист».

С детства увлекаюсь спортом, придерживаюсь здорового образа жизни. Занималась разными видами спорта – дзюдо, легкой атлетикой, боксом, пожарно-прикладным спортом. Это закаляло во мне стремление помогать другим. Всегда хотела увлечь других вести здоровый образ жизни, чтобы помогать им улучшить физическую форму и общее самочувствие. Задумывалась, что после окончания университета буду работать тренером, инструктором или реабилитологом. Всегда стремлюсь развиваться как личность, улучшать свои навыки общения, лидерства и работы в команде. Мечтаю внести свой вклад в общество, например, через популяризацию спорта и здорового образа жизни, особенно среди молодежи. Придерживаюсь трех девизов: «Не останавливайся на достигнутом, всегда стремись к большему», «Каждый день – это новая возможность, не упущи свой шанс» и «Если есть желание, будут и возможности, а если есть возможности, но нет желания, будут отговорки».

ОБЩЕСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
– Моя деятельность в общественном направлении началась в 2021 году, когда стала директором некоммерческой организации



«Олимп». Мы активно участвуем в различных грантовых конкурсах. Это позволяет нашей организации получать финансирование для реализации своих проектов. Они включают как местные, так и международные инициативы, направленные на развитие спорта, образования и социальной активности. Одними из ключевых задач являются разработка и реализация молодежных проектов. Это могут быть спортивные мероприятия, образовательные программы, волонтерские акции и другие инициативы, которые способствуют развитию лидерских качеств и социальной ответственности среди молодежи. Также сотрудничаем с другими организациями. Это способствует объединению усилий для достижения общих целей и расширения возможностей для молодежи. Но самым важным ключевым аспектом нашей деятельности является вовлечение молодежи в процесс принятия решений и реализации проектов. В совокупности все это способствует развитию у молодых людей навыков командной работы, ответственности и инициативности. В период декрета, к сожалению, редко удается уделять много внимания проектам, но наша команда усердно работает. Конечно, бывает, что проекты не проходят, но это делает нас сильнее, с еще большим энтузиазмом приступаем к новому проекту.

ВОЛОНТЕРСТВО – ВАЖНАЯ ЧАСТЬ МОЕЙ ЖИЗНИ

– Большое внимание уделяю волонтерству. Для меня помогать людям – важная часть моей составляющей. Волонтерство – мое хобби, наслаждаюсь каждым моментом, проведенным в этой деятельности. Участвуя в волонтерских проектах, чувствую удовлетворенность, что делаю что-то важное.

Всегда мечтала, чтобы моя жизнь была наполнена смыслом и достижениями. Планирую и в дальнейшем продолжать учиться, читать книги, осваивать новые навыки, чтобы расширять свои горизонты и углублять знания. Стремлюсь к гармонии во всех аспектах жизни, чтобы каждый новый день приносил радость и удовлетворение.

ПРЕОДОЛЕЕМ ВСЕ ТРУДНОСТИ

– Когда познакомилась с будущим супругом – Иваном, он сразу произвел на меня впечатление. В первую неделю нашего общения он, смеясь, сказал: «Ты будешь моей женой!». Я тогда восприняла это как шутку, но в глубине души почувствовала, что говорит это искренне. Его уверенность и харизма были настолько притягательными, что не могла не улыбнуться. С каждым днем наше общение становилось все более глубоким и искренним. Со временем поняла, что Ваня – тот человек, с которым хочу провести всю жизнь.

На нашей свадьбе он смотрел на меня с такой любовью и гордостью, что сердце переполнялось счастьем.

Супруг – военный, это особая часть нашей жизни, полная гордости, волнений и ожиданий. Сейчас он защищает Родину, находится на СВО. Восхищаюсь его смелости и преданности делу, но сердце замирает от тревоги. Стараюсь быть для него опорой. Быть женой военного нелегко, но я горжусь тем, что могу поддерживать супруга на этом нелегком пути. Уверена, вместе мы преодолеем все трудности, и это только укрепляет нашу любовь.

У нас двое детей. Старший – Илья, ему шесть лет. С пяти лет занимается спортом. Долго думали, каким видом спорта ему лучше заниматься. Остановились на боевом самбо. Он уже успел поучаствовать в соревнованиях и даже одержать победу. Это

был его первый рывок в мир спорта, чему вся наша семья была очень рада. Когда он подрастет, предоставим ему полную свободу выбора своего вида спорта, а пока мы рады, что показали ему направление. Илья еще увлекается рисованием и любит лепить. Второй год учится в художественной школе. С большим удовольствием снимаются в наших роликах, которые мы с ним вместе монтируем к разным праздникам. По характеру веселый, открытый и любознательный.

Младшая – Ульяна, в ноябре ей исполнится год. Мы долго ее ждали, особенно Илья, он был уверен, что родится именно девочка, другие варианты даже не хотел рассматривать. В свои одиннадцать месяцев она очень требовательная и упрямая, нежная и ласковая. Когда Ульяна немного подрастет, хотим, чтобы занималась танцами и легкой атлетикой. Дети – моя награда.

В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

– Любим всей семьей путешествовать по родной республике. У нас много красивых достопримечательностей, часто ездим в горы, на горячие источники.

Еще люблю читать. Книги вдохновляют и заставляют о многом задуматься. Восхищаюсь писателями, которые умеют создавать яркие образы и передавать глубокие эмоции, например, классики Федор ДОСТОЕВСКИЙ и Лев ТОЛСТОЙ. Они открывают перед читателем сложные человеческие судьбы и философские размышления. Современные авторы, такие как Харуки МУРАКАМИ, привносят в литературу элементы магического реализма, создавая уникальные миры. Каждая книга – возможность увидеть мир с новой точки зрения. Сейчас в основном читаю книги о воспитании детей, материнстве, семейных отношениях и личностном росте. Они помогают лучше понять себя и окружающих. Также стараюсь идти в ногу со временем, читаю публикации в различных социальных сетях, считаю что фраза «кто владеет информацией, владеет миром» уже устарела. Для меня сейчас преобладает фраза моей мамы: «Кто успел выбрать нужную информацию из большого количества, владеет миром».

Анжела ГУМОВА.

Фото Тамары Ардавовай

В Нальчике прошел республиканский фестиваль национальных культур «В единстве - наша сила»

Мероприятие было организовано управлением по молодежной политике администрации г. Нальчика совместно с Фондом культуры им. В. Ворокова при поддержке Министрства по делам национальностей и общественным проектам КБР под эгидой Ассамблеи народов России и при участии Международной черкесской ассоциации.

Это ежегодное мероприятие, которое традиционно проходит в преддверии Дня народного единства, в России отмечается 4 ноября. Участниками фестиваля стали студенты высших и средне-специальных учебных заведений Кабардино-Балкарии, которые были одеты в национальные костюмы того или иного народа. Они подготовили песни на родных языках, танцы и миниатюры о своих обычаях.

Представители национально-культурных центров приняли участие в фестивале, приготовив для его гостей национальные песни и танцы, а также самые популярные национальные блюда, которыми угощали всех прямо



в зрительном зале. Невзирая на принадлежность к тому или иному народу, каждому жителю нашей республики знакомы и близки такие блюда, как осетинские пироги, кабардинское гедлибже, балкарские хичины, дагестанские галушки, азербайджанская долма, татарские беляши и белорусские draniki. А сладости: пахлава, гата и хворост – любимые лакомства к чаю. Представители НКЦ были одеты в национальные костюмы.

«Когда попадаешь на такие мероприятия, хочется меньше

говорить и как можно больше слушать. Так же и мы готовимся к приходу гостей – сегодня мы словно на уютном домашнем празднике, богатом многообразием представленных национальностей. 14 лет проходит этот фестиваль в КБР, и это только начало!» – сказала на открытии фестиваля председатель комитета Парламента КБР по образованию, науке, физической культуре, спорту и делам молодежи Нина ЕМУЗОВА. Заместитель министра культуры КБР Аминат КАРЧАЕВА также отметила, что атмосфера

на празднике домашняя, теплая, а все участники фестиваля как одна большая семья. «Большое счастье, что мы живем в мире и согласии. Наш праздник проходит в преддверии Дня народного единства. У нас общее прошлое и, конечно, общее будущее», – подчеркнула А. Карчаева. Заместитель министра по делам национальностей и общественным проектам Джамбулат ГЕРГОКОВ в свою очередь отметил, что богатство России не недра, а народы, которые проживают на ее территории.

Начальник управления по молодежной политике местной администрации г.о Нальчик Анзор АФАШАГОВ напомнил, что главная цель мероприятия – продемонстрировать богатство национальных обычаев и традиций. Мы демонстрируем, что живем в мире и дружбе, уважая друг друга и почитая старших. Участники масштабного фестиваля-конкурса показали многообразие народных танцев, обычаев и прикладного искусства. Семь членов жюри оценивали конкурсантов по 12 номинациям, среди которых «Культурное наследие», «Театрализованный образ», «Этно-красота», «Национальные народные промыслы», «Национальная песня» и т.д.

В завершение праздника всем участникам были вручены кубки, дипломы и ценные призы. Организаторы уверены, что такие мероприятия способствуют сохранению и развитию культуры, укреплению связей между народами, проживающими на территории Кабардино-Балкарской Республики.

Лилиана ШОРДАНОВА.

Фото Тамары Ардавовай

В каждом ребенке вижу потенциал

С 10 по 15 сентября на Мамаевом кургане в Волгограде собрались более 50 тысяч представителей системы патриотического воспитания со всей страны, чтобы принять участие во всероссийском конкурсе среди наставников «Быть, а не казаться». В их числе была и участница от Кабардино-Балкарской Республики - советник директора по воспитанию МКОУ «СОШ N2» с.п. Нартан Мадина УРУСОВА. По итогам конкурса она признана победителем в номинации «Молодой наставник». Как и обещали в предыдущем номере газеты, мы встретились с ней и задали несколько вопросов.

- Расскажите немного о себе.

- Я родилась и выросла в прекрасном селе Нартан. Здесь окончила школу, затем КБГУ и с радостью вернулась в родную школу, где начала профессиональную деятельность.

С детства любила читать, поэтому поступила на филологический факультет КБГУ. Филология дала мне глубокое понимание языка, литературы и, самое главное, познакомилась с интересными людьми. Но судьба привела меня в школу, где нашла свое истинное призвание - работать с детьми. Каждый день, приходя на работу, чувствую себя частью большой и дружной семьи. Стараюсь создать в школе атмосферу, где каждый ребенок будет чувствовать себя комфортно и уверенно. Потому что именно в школе закладываются основы личности.

- Как пришли к наставничеству?

- Наставничество стало для меня естественным продолжением моей педагогической деятельности. Филология научила любить слова, а работа в школе - видеть потенциал в каждом ребенке. Быть наставником - не просто передавать знания, а вдохновлять, мотивировать, помогать детям раскрывать свои таланты. Вижу в этом свою миссию. А свои идеи воплощаю с еще одним дружным коллективом «Навигаторы Детства», во главе с муниципальным координатором Марианной АЙТЕКОВОЙ.



- Как проходил конкурс? Чем он стал для вас?

- Летом этого года я прошла отборочный этап и единственная от республики прошла в финал всероссийского конкурса наставников патриотического воспитания «Быть, а не казаться». На протяжении пяти насыщенных дней финала конкурса 400 педагогов из 70 регионов России состязались за звание лучшего наставника года. Мы прошли через серию испытаний, среди которых проведение открытого урока и мастер-класса, круговые собеседования, военно-спортивное многоборье, эстафета, турнир по фиджитал-играм в дисциплинах «дрон-рейсинг» и «тактика», разработка и презентация социального проекта, деловая игра и конкурс методических разработок. Финал состоялся на Мамаевом кургане, где я стала победителем в номинации «Молодой наставник».

Этот конкурс вдохновил меня, поэтому решила продолжить заниматься проектной деятельностью в сфере патриотического воспитания. Потому что сейчас это одно из самых важных направлений в воспитании.

Не менее важной считаю и деятельность волонтерского движения, которое активно развиваем в нашей школе. В сентябре прошлого года мы начали участвовать в проекте «Волонтерские отряды первых», в рамках которого на базе первичного отделения нашей школы был создан детский волонтерский отряд. Каждый месяц мы получали задания, выполняя их, сделали много добрых и полезных дел в школе и за ее пределами, тем самым получая баллы и повышая свои навыки. Конкурс продолжился полугода, наш отряд стал победителем.

- Благодаря вашей деятельности вам посчастливилось воплотить свою детскую мечту.

- Да, как и каждый, наверное, ребенок я с детства мечтала побывать в МДЦ «Артек». Получилось поехать туда в рамках обучающей сессии по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Эффективное управление воспитательной деятельностью в образовательной организации», где собрались управленческие команды школ из разных регионов России в составе директоров, их заместителей по воспитательной работе и советников по воспитанию. В программе обучения было много интересных встреч, познавательных лекций и практических занятий, посвященных проектированию воспитательного процесса в школе. Было очень увлекательно, насыщенно и интересно. На пять дней мы окунулись в детство. Это было незабываемо.

Сейчас в нашей стране реализуется много разных проектов абсолютно для любого возраста, где дети могут развивать свой потенциал. Хочется, чтобы они активно принимали в них участие. Это поможет в их дальнейшей самореализации и исполнит мечты.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

Инсульт - третья причина инвалидности в мире • ЗДОРОВЬЕ

Минздрав РФ с 28 октября по 3 ноября объявил неделю борьбы с инсультом. Она приурочена к Всемирному дню борьбы с инсультом, который отмечается 29 октября. Он был установлен в 2006 году с целью призыва к срочным активным действиям во всемирной борьбе против этого заболевания. Но история этого дня началась немного раньше, в 2004 году, когда Всемирная организация здравоохранения объявила инсульт глобальной эпидемией. В 2006 году была создана всемирная организация по борьбе с инсультом, которая и учредила этот день.

Инсульт - состояние, при котором в результате прекращения поступления крови в головной мозг из-за закупорки артерии или излития крови через разрыв стенки сосуда происходят повреждение или гибель нервных клеток; это быстроразвивающееся нарушение мозгового кровообращения с одновременным повреждением ткани мозга и расстройством его функций.

Этот недуг продолжает оставаться одной из главных причин смерти и инвалидности как в мире, так и в России. На сосудистые заболевания приходится более половины смертей, причём около пятой части из них настигает людей в трудоспособном возрасте. В России смертность от инсульта - одна из самых высоких в мире. На ее долю приходится 175 смертей на каждые сто тысяч человек. По данным Национального регистра инсульта, 31 процент людей, перенесших эту болезнь, нуждаются в посторонней помощи, 20 процентов не могут самостоятельно ходить и лишь восемь процентов выживших больных могут вернуться к прежней работе. Одним из важнейших способов профилактики инсульта является полноценное сба-

лансированное питание с учетом всех макро- и микронутриентов. Зачастую риск инсульта можно значительно сократить, всего лишь исключив из рациона рафинированные и жирные продукты. Профилактические мероприятия имеют большое значение в решении проблемы роста заболеваемости во всем мире. Многие из них приурочивают к Всемирному дню борьбы с инсультом. В частности, в России проводится акция «Скажи инсульту нет - протяни руку здоровью!».

В этот день медики и помогающие им волонтеры организуют работу с населением и осуществляют экспресс-диагностику факторов риска. Действуют выездные медицинские центры, где каждый может проконсультироваться с врачом-неврологом или терапевтом и получить информацию о том, как избежать инсульта.

Кроме того, в России по инициативе группы родственников больных и Национальной ассоциации по борьбе с инсультом (НАБИ) в 2006 году был создан межрегиональный фонд помощи родственникам больных инсультом «ОРБИ». Эта общественная организация обучает

родственников больных основам ухода, предоставляет им информацию о лечебных и реабилитационных центрах, проводит просветительские акции для широких слоев населения. Многие из них проходят в конце октября - в День борьбы с инсультом. Главная задача мероприятий, проводимых в рамках Всемирного дня борьбы с инсультом, - повышение осведомленности мирового сообщества и прежде всего молодежи о проблеме инсульта, важности правильного и своевременного оказания первой помощи (вовремя оказанная первая помощь во многих случаях помогает не только сохранить жизнь, но и предотвратить инвалидность) и, конечно же, о профилактических мерах.

Консультант рубрики - врач-невролог нальчикской городской поликлиники №1 Альбина КУНИЖЕВА.

- Инсульт - одно из самых серьезных заболеваний, затрагивающих миллионы людей по всему миру. По данным Всемирной организации здравоохранения, инсульт - вторая причина смерти и третья причина инвалидности в мире. По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире фиксируется более 15 млн случаев инсульта, а в России каждый год - более четырех тысяч.

Статистика неутешительная, но важно отметить, что скорость восстановления после инсульта зависит и от того, насколько быстро была оказана медицинская

помощь. Чем раньше начнутся лечение и реабилитация, тем выше шансы на успешное восстановление.

Есть несколько специфических признаков инсульта: асимметрия лица, когда человек не может улыбнуться; слабость в одной руке, не может поднять обе руки; затруднения при разговоре, человек говорит невнятно или не понимает просьб. Один или несколько из этих симптомов - повод немедленно вызвать скорую, у врачей есть только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного.

Инсульт также может сопровождаться и другими симптомами: внезапная сильная головная боль без видимой причины; нарушение зрения, координации, головокружение; резкое снижение памяти, спутанность или потеря сознания, судороги, неадекватное поведение и т.д.

Какие же могут быть последствия инсульта? Нарушение речи, нарушение движений, чаще всего перестает работать одна сторона тела справа или слева, в зависимости от того, в каком полушарии мозга произошел инсульт. Нарушение памяти встречается от 40 до 70 процентов случаев. Проблемы с глотанием, нарушение чувствительности, выпадение поля зрения и т.д.

Хочу еще раз напомнить о необходимости внимательного отношения к своему здоровью и не забывать выполнять простые правила профилактики инсульта. Проверять «плохой» холестерин, измерять артериальное давление, контролировать индекс мас-

сы тела, отказаться от курения и алкоголя, придерживаться правильного питания, поддерживать активный образ жизни. Также одним из элементов профилактики инсульта являются диспансеризация и профилактический осмотр, которые по программе ОМС проводятся всем гражданам России. В перечень обследований, включенных в программу диспансеризации, входит целый блок, направленный на выявление факторов риска развития сосудистых заболеваний, в том числе ишемических и геморрагических инсультов, определение уровня общего холестерина в крови, уровня глюкозы в крови, измерение артериального давления, определение относительного и абсолютного сердечно-сосудистого риска, консультация терапевта.

Заботьтесь о своем здоровье, не пренебрегайте рекомендациями специалистов. Важно не только лечить основное заболевание, но и заниматься предотвращением его прогрессирования и коморбидности. Коморбидное состояние - это ситуация, когда у пациента протекают одновременно несколько заболеваний, одно усиливает другое и их отрицательное влияние на организм складывается не арифметически, а умножается геометрически. Проще говоря, это тяжелый пациент с множеством болезней, лечение которых может быть затруднено взаимоисключающими требованиями к контролю разных заболеваний.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ПОНЕДЕЛЬНИК, 4 ноября

1 КАНАЛ
06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10, 01.05 ПОДКАСТ ЛАБ (16+)
07.00 «Доброе утро»
09.00 «Умники и умницы» (12+)
09.45 «Слово пастыря» (0+)

18.15 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ПРИТВОРСТВО» (16+)
20.05 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ВОЗДУХ» (16+)
22.15 Х/ф «НЕОПАЛИМЫЙ ФЕНИКС» (16+)
01.25 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONА. СОКРОВИЩА АГРЫ» (16+)
03.45 Д/ф «Легенды эстрады. ВИА 70-х» (16+)
04.30 Д/ф «Легенды эстрады. Мы все из ВИА» (16+)
05.10 Д/ф «Людмила Иванова. Не унывай!» (16+)
05.50 Д/ф «Петровка, 38» (16+)

09.00 М/ф «Три богатыря и Шаманская царь» (12+)
10.30 М/ф «Три богатыря на дальних берегах» (0+)
11.55 М/ф «Три богатыря. Ход конем» (6+)
13.00 М/ф «Три богатыря. Ход конем» (6+)
15.25 М/ф «Три богатыря и Принцесса Египта» (6+)
16.55 М/ф «Три богатыря и Наследница престола» (6+)
18.30 М/ф «Конь Юлий и большие скачки» (6+)
20.00 М/ф «Три богатыря и Пуп Земли» (6+)
21.45 М/ф «Три богатыря и Конь на троне» (6+)
23.35 М/ф «Алеша Попович и Тугарин Змей» (12+)

ОТР
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)
06.10 Ретроспектива. «Тырмагуз» (12+)
06.25 «Знать и не забыть» (12+)
07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)
07.10 «История и современность» (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)
08.10 «Молодежная сфера». Победители студенческой весны (12+)
08.40 «Ракурс». Аллея памяти, г. Санкт-Петербург (12+)

15.45 Концерт Государственного академического Кубанского казачьего хора в Государственном Кремлевском дворце
17.25 Х/ф «ДВА КАПИТАНА» (16+)
19.00 Д/ф «Мой Суриков»
19.30 Новости культуры
19.45 Х/ф «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО» (16+)
22.30 Опера «Жизнь за царя»
01.20 Х/ф «ДВА КАПИТАНА» (16+)

1 КАНАЛ
05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.10 «Модный приговор» (0+)
10.20 «Жить здорово!» (16+)
11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+)
13.10 «Антифейк» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
20.00 Т/с «ШЕЙКА» (12+)
21.00 «Время»
22.00 Т/с «МОСТАЗ. ДЕЛО №10. МЕТРОНОМ» (16+)
23.00 «Большая игра» (16+)
00.00 «Разведка боем» (16+)
00.55, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ (16+)

20.00 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ДОЛГО И СЧАСТЛИВО» (16+)
22.35 «Закон и порядок» (16+)
23.05 Д/ф «Голые звезды» (16+)
00.35, 04.30 «Петровка, 38» (16+)
00.50 Д/ф «Жены дряхлых правителей» (16+)
01.30 Д/ф «90-е. Двое на миллион» (16+)
02.10 «Мифы о еде» (16+)
04.45 Д/ф «Александр Абдулов. Жизнь без оглядки» (16+)

12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Засекреченные списки» (16+)
17.00, 03.15 «Тайны Чапмана» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00 Х/ф «ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ» (16+)
22.50 «Смотреть всем!» (16+)
23.30 Д/ф «Александр Третий» (16+)
01.00 Х/ф «ЗАЛОЖНИК-ИЗГОЙ» (18+)
02.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Новости 1КБР». Информационный выпуск (16+)
17.10 «Тайм-аут». Спортивная программа (12+)
17.25 «Пой, душа». Народный хор казахской песни «Станица» (12+)
17.55 «Большее кино...» (12+)
18.10 «Искусство и новые технологии» (12+)
18.45 «Новости 1КБР». Информационный выпуск (16+)

15.45 «Сати. Нескучная классика...»
16.45 «Эрмитаж»
17.10 Д/с «Замечательное время»
17.55 Д/с «Доминанты»
18.40 Д/с «Настоящая война престолов»
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Искусственный отбор
21.30 «Белая студия»
22.15 Х/ф «КОРОТКИЕ ВСТРЕЧИ» (16+)
00.05 Д/с «Настоящая война престолов»
01.50 Д/с «Доминанты»

ВТОРНИК, 5 ноября

1 КАНАЛ
05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.10 «Модный приговор» (0+)
10.20 «Жить здорово!» (16+)
11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+)
13.10 «Антифейк» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
20.00 Т/с «ШЕЙКА» (12+)
21.00 «Время»
22.00 Т/с «МОСТАЗ. ДЕЛО №10. МЕТРОНОМ» (16+)
23.00 «Большая игра» (16+)
00.00 «Разведка боем» (16+)
00.55, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ (16+)

20.00 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ДОЛГО И СЧАСТЛИВО» (16+)
22.35 «Закон и порядок» (16+)
23.05 Д/ф «Голые звезды» (16+)
00.35, 04.30 «Петровка, 38» (16+)
00.50 Д/ф «Жены дряхлых правителей» (16+)
01.30 Д/ф «90-е. Двое на миллион» (16+)
02.10 «Мифы о еде» (16+)
04.45 Д/ф «Александр Абдулов. Жизнь без оглядки» (16+)

12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Засекреченные списки» (16+)
17.00, 03.15 «Тайны Чапмана» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00 Х/ф «ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ» (16+)
22.50 «Смотреть всем!» (16+)
23.30 Д/ф «Александр Третий» (16+)
01.00 Х/ф «ЗАЛОЖНИК-ИЗГОЙ» (18+)
02.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Новости 1КБР». Информационный выпуск (16+)
17.10 «Тайм-аут». Спортивная программа (12+)
17.25 «Пой, душа». Народный хор казахской песни «Станица» (12+)
17.55 «Большее кино...» (12+)
18.10 «Искусство и новые технологии» (12+)
18.45 «Новости 1КБР». Информационный выпуск (16+)

15.45 «Сати. Нескучная классика...»
16.45 «Эрмитаж»
17.10 Д/с «Замечательное время»
17.55 Д/с «Доминанты»
18.40 Д/с «Настоящая война престолов»
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Искусственный отбор
21.30 «Белая студия»
22.15 Х/ф «КОРОТКИЕ ВСТРЕЧИ» (16+)
00.05 Д/с «Настоящая война престолов»
01.50 Д/с «Доминанты»

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» (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф «ДЕТЕКТИВ НА КОНЧИКЕ ПЕРАЛОЖНЫЙ СЛЕД» (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» (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф «ДЕТЕКТИВ НА КОНЧИКЕ ПЕРА. ОТКУДА ДЫМ?» (16+)

18.10 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. УВЛЕЧЕНИЕ» (16+)
20.00 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ» (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

05.10 Т/с «ПОД ПРИКРЫТИЕМ» (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, 6 ноября

10.00 «СОВБЕЗ» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Вопреки всему» (12+)
06.30 «Вид сверху» (12+)
07.00, 12.55 Новости
07.05, 17.00, 22.45 «Все на Матч!»

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

ОТР

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

ПРОГРАММА 1 КБР

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

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25, 06.05 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» (16+)

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...»
07.00 Д/ф «Звезда Любови Орловой»
07.20 Д/с «Настоящая война престолов»

13.00 Д/ф «Лев Аннинский. Возвращение «уходящей природы» (16+)
13.45 Х/ф «В ЛЮДЯХ» (16+)

МТР 24

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

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

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

ЧЕТВЕРГ, 7 ноября

11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Вопреки всему» (12+)
06.30 «Вид сверху» (12+)
07.00, 12.55 Новости
07.05, 15.00, 16.30, 17.20, 18.15, 21.45 «Все на Матч!»

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

ОТР

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

06.20 «Это надо знать». Медицинский вестник. Дети с аутизмом (12+)
07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)

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

ПРОГРАММА 1 КБР
05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)

06.30 «Пешком...»
07.00 Д/ф «Звезда Фаины Раневской»
07.20 Д/с «Настоящая война престолов»

15.35 «2 Верник 2»
16.45 Моя любовь - Россия!
17.10 Д/с «Зачепаленное время»

МТР 24

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

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

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

ПЯТНИЦА, 8 ноября

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
07.07-10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Москва резинзовая» (16+)
08.40 Х/ф «ДЕТЕКТИВ НА КОНИКЕ ПЕРА. ТОЧКА ИСПЕНИЯ» (16+)

18.10 Х/ф «БАРС И ЛЯЛЬКА» (16+)
20.05 Х/ф «ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ» (16+)
22.00 «В центре событий»
23.05 «Приют комедиантов» (12+)

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 «Сегодня»

ЗВЕЗДА

06.10 Т/с «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ» (16+)
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)

РЕН

05.00, 18.00, 01.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Вопреки всему» (12+)
06.30 «Большой хоккей» (12+)
07.00, 12.55, 02.55 «Новости» (12+)

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)
07.00 «Путевые заметки». Осенний Нальчик (12+)

07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)
07.10 «Путевые заметки». Осенний Нальчик (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационный выпуск (16+)
17.10 «Кошкин дом». Детский спектакль (6+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «ГРУППА ЗЕТА» (16+)
08.20 «Ваше здоровье!» (12+)

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...»
07.00 Д/ф «Звезда Рины Зеленой»
07.20 Д/ф «Евгений Тарле. Наука выжить»

1 КАНАЛ

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 «Умницы и умники» (12+)
09.45 «Слово пастыря» (0+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота
08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)

ТВЦ

06.00 «Православная энциклопедия» (6+)
06.25 Д/ф «Братство в Альх погон» (16+)

11.45 «Смешите меня семеро» (16+)
12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» (16+)

НТВ

04.40 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
05.25 «Жди меня» (12+)

ЗВЕЗДА

04.55 Х/ф «ЖЕНАТЫЙ ХОЛОСТЯК» (16+)
06.25 Х/ф «ЗОЛОТЫЕ РОГА» (16+)

СУББОТА, 9 ноября

13.15 Гала-концерт финала Национального проекта «Родники-2024» (6+)
15.20, 19.25 Т/с «СЕРЖАНТ МИЛИЦИИ» (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Смешанные единоборства. А. Малыхин - У. Кейн. One FC. Прямая трансляция из Таиланда

19.15 Футбол. «Динамо» (Москва) - «Пари НН» (Нижний Новгород). МИР. Российская премьер-лига. Прямая трансляция

ОТР

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

СТРАНАЛ

05.00, 10.05 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4» (16+)
07.20, 18.25 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+)

РОССИЯ К

06.30 «Библейский сюжет»
07.05 М/ф «Робинзон Кузя». «Исполнение желаний». «Необыкновенный матч».

17.55 Д/с «Доминанты»
18.45 «Царская ложа»
19.45 Д/с «Искатели»
20.35 «Острова»

МИР 24

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

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Молодежная сфера». Победители студенческой весны (12+)

1 КАНАЛ

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота

ТВЦ

06.00 «Православная энциклопедия» (6+)

1 КАНАЛ

11.45 «Смешите меня семеро» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота

ТВЦ

06.00 «Православная энциклопедия» (6+)

СУББОТА, 9 ноября

13.15 Гала-концерт финала Национального проекта «Родники-2024» (6+)

1 КАНАЛ

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота

ТВЦ

06.00 «Православная энциклопедия» (6+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 10 ноября

1 КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10, 00.05 ПОДКАСТ ЛАБ (16+)
06.50 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.05 «Часовой» (12+)
08.05 «Здоровье» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 Х/ф «МОЙ ЧУЖОЙ РЕБЕНОК» (16+)
06.40 М/ф «Смотри мультфильмы»
07.20 «В кругу друзей»
08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА (12+)

ТВЦ

05.40 Х/ф «НЕ ОБМАНИ» (16+)
07.15 Х/ф «РОКОВОЙ ПОДАРОК» (16+)
10.55, 11.45 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONA. ДВАДЦАТЫЙ ВЕК НАЧИНАЕТСЯ» (16+)

11.30, 00.40 События
14.30 Московская неделя
15.00 Д/ф «Дорогие товарищи. Крушение Берлинской стены» (16+)

НТВ

04.50 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
06.30 «Центральное телевидение» (16+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)

ЗВЕЗДА

05.20 Х/ф «ЕСЛИ ВРАГ НЕ СДАЕТСЯ...» (16+)
06.50 Х/ф «КАЛАШНИКОВ» (16+)
09.00 Новости недели (16+)

12.20 «Война миров» (16+)
13.10 «Код доступа» (12+)
13.40 «Улика из прошлого» (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
07.00 «С добрым утром!» (16+)
08.30, 12.30 «Новости» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Смешанные единоборства. Н. Мэгни - К. Пратс. UFC
06.30 География спорта (12+)
07.00 Новости
07.05, 14.45, 16.45, 19.15, 01.00 «Все на Матч!».

03.00 Футбол. «Санкт-Паули» - «Бавария». (6+)
05.00 Дартс. OlymBet. Премьер-лига. Протур 1 (0+)

ОТР

06.00 «Образование: сегодня, завтра...» Советник ректора МГУ им. М. Ломоносова Б. Карамурзов (12+)

СТРАНА 1

05.00 М/ф «Маша и Медведь» (0+)
05.05 Т/с «НАСТОЯЩИЙ» (16+)
09.00 «Фирменный рецепт» (12+)

РОССИЯ К

06.30 М/ф «Царевна-лягушка» (16+)
07.20 Х/ф «ИУДУШКА ГОЛОВЛЕВ» (16+)
08.50 Диалоги о животных
09.30 Д/ф «Три тополя на Плющихе». Опустела без тебя земля!

16.30 «Картина мира»
17.15 «Пешком...»
17.45 «Песни любви». Концерт Олега Подгундина в Государственном Кремлевском дворце

МТР-24

06.00 «Республика цыхыбархэр». Информационная программа (каб. яз.) (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Али-баба». Спектакль Кабардинского госдрамтеатра им. А. Шогенукова (каб. яз.) (12+)

РАДИО КБР

Понедельник, 4 ноября
00.00, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макьямэ 99,5-FM
01.35, 10.25, 16.25 «Фэр папцэз»
02.00, 22.00 «Маяк»

22.00 «Къащэц» (16+)
Среда, 6 ноября
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM

16.20 Адыгэ урэдэджыжэр
16.45 «Пщэну хьэцэщ» (6+)
17.05 «Алтын хазна»

Пятница, 8 ноября
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макьямэ 99,5-FM
01.30 «Жэцыбг нэужкым»

17.45 «Сиз а билемисиз» (12+)
18.50 «Неудобные вопросы» (12+)
19.45 «Турхъан» (6+)

Суббота, 9 ноября
00.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макьямэ 99,5-FM
01.30 «Жэцыбг нэужкым»

22.00 «Прозам и напэкъуэцхэр»
23.20 «Сиз а билемисиз» (12+)
Воскресенье, 10 ноября

00.00, 05.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макьямэ 99,5-FM
01.38 «Лъэпкъым и фыгуэжэр»

График совершения намазов по КБР

Table with 7 columns: Date, Day, Sunrise, Noon, Afternoon, Evening, Night. Rows for dates 04.11 to 10.11.



СЕСТРА, ТЫ ЛИ ЭТО?

Интересно, все девушки кардинально меняются после вступления в брак? Из примеров близких и родных у меня есть только замужняя сестра. Она вышла замуж совсем недавно, но уже успела стать совершенно другим человеком.

Она никогда не жаловалась уборку, все время посвящала себе. Могла целый день сидеть в комнате, делая маски и маникюр. Заходясь к ней и будто в салон красоты попадаешь. По телевизору какой-то турецкий сериал идет фоном, сестра в бигудях, с тканевой маской на лице, со свежим лаком на пальцах ног и рук сидит или полужимит в кресле. Казалось, сейчас откуда-то выскочит стилист, так как только его не хватало на этой «картине маслом».

И вот моя сестра выходит замуж, а через месяц приезжает на ночевку совершенно другим человеком. Впервые в своей сознательной жизни я увидела ее без маникюра. На ранее веселом и задорном личике - печать серьезности. Но, что самое удивительное, все время делала уборку. Мы просили ее присесть отдохнуть, но она ни в какую. Громко ворча, перебрала все постельное белье, сгруппировав по комплектам, разложила вещи в шкафах, как машина. Мы с мамой только диву давались, не понимая, как она могла так сильно измениться.

Кроме трудолюбия, сестра приобрела и невероятное чувство достоинства. Когда я обратилась к ней, чтобы задать вопрос, она прервала меня и сказала, что впредь я должна обращаться к ней уважительно, желательно называя на «вы».

Я от нее отошла в легком шоковом состоянии, и пока она была у нас, старалась не пересекаться с ней. Нет, я не обиделась, просто не знала, как теперь с ней разговаривать. Сложно сказать, что именно в новой семье повлияло на сестру, но ее просто не узнать. Она превратилась в машину для уборки с шитым чувством достоинства.

Очень любопытно, как меняются остальные, вступая в брак?

Алия

За чужим забором...

В каждую свекровь на Кавказе шита измерительно-сравнительная система определения уровня профессионализма невесток. Сразу оговорюсь: я не отношусь к высшей лиге. Невестки из высшей лиги работают, воспитывают детей, содержат дом в идеальном порядке и выполняют каждое желание свекрови. Я тоже люблю свою свекровь. Но делать все и сразу, да еще и хорошо не получается. У меня и посуда в раковине задерживается, хотя посудомойка стоит, и стирка не всегда вовремя, и детям не готовлю по специальному меню. Едят то, что есть дома.

Я такая и не стесняюсь этого. Потому что я всего лишь человек. Но моя свекровь, как и все свекрови, желает, чтобы я стала идеальной, чтобы она могла похвастать перед кумушками моими навиками уборки и готовки. И это ее постоянное: «А вот Хана домой приходит и невестка сразу моет ей ноги» или «У Риты такая замечательная невестка, что она забыла, когда последний раз гладила себе платок» изрядно надоедает. Иногда даю ей понять, что, возможно, не все так гладко в других семьях, просто люди стараются казаться лучше. Зачем смотреть за чужой забор, буд-то, там трава зеленее? Надо ценить то, что есть, точнее меня. Так же, как я ценю каждого члена семьи со своими достоинствами и недостатками.

Изабелла Б.

В джазе только девушки

Сейчас двадцать первый век, а мои родители остались где-то в восемнадцатом. Они очень хорошие, внимательные, обеспечивают всем, чем нужно, но запрещают общаться с парнями. Совсем. Без исключений. Даже просто обратиться к человеку с вопросом нельзя, если он парень. Если в кафе или ресторане попадаете официант мужского пола, я должна просить заменить его на девушку, а если девушка нет, уйти оттуда. В магазине, если консультант или кассир - мужчина, я должна перейти на другую кассу, и так далее. Во всем остальном мне ничего не запрещают. Могу гулять с подругами, оставаться у них на ночь (если дома нет братьев). По мне это очень странно. Что за пунктик у родителей? Конечно, я общаюсь с парнями, если родители рядом нет, не ухожу из-за них из магазина или кафе. Да и на учебе есть одноклассники и учителя-мужчины. Мне теперь что, не учить определенные предметы? Или набраться наглости и заявиться в деканат с просьбой уволить всех мужчин?

Я бы поняла их, живи мы в арабских странах. Но здесь же бессмысленно требовать не сталкиваться с противоположным полом.

Диша

ПОРЯДОК ДОСТИГНУТ!

Мне кажется, чем дольше живет человек, тем больше нуждается в порядке и покое в прямом и переносном смысле слова. В юные годы я могла уснуть даже на камнях, образно говоря, и прекрасно чувствовала себя в «творческом беспорядке». Мне даже было комфортно, когда в комнате хаос, не знаю, почему. А еще все время хотелось какого-то движения, общения, праздников, нахождения в центре событий. Теперь, по прошествии полутора десятка лет, мне необходимы полный порядок в пространстве и спокойствие во всех видах его проявления. Отклонение от распорядка дня или незаправленная постель для меня неприемлемы. Чтобы соблюсти все поставленные на день задачи, купила планер, для спокойствия поменяла круг общения. Но что больше всего меня триггерит, - систематический хаос в шкафах. Это меня просто убивало. Учитывая, как я не люблю что-то искать (возникла своеобразная фобия, когда дети были маленькие и надо было постоянно искать все, начиная с ключей и заканчивая микроскопической деталью для легга), надо было срочно что-то делать для поужеженного порядка на полках.

Я и раньше слышала про Мари Кондо, но воспринимала ее как обыкновенную инфоцыганку. Как так может быть, чтобы порядок был всегда? Это казалось мне невозможным. Но все же в отчаянии от неэффективности всего испробованного купила ее книжку. Прочитала быстро, пропуская всю «воду» в тексте, и приступила к работе. Некоторые советы были заменены мной, например, обувные коробки для носков. Свернутые носки никак

не желали стоять вертикально, поэтому я пошла легким путем и купила специальные ячеистые корбочки. Для кухни так же приобрела двойные полки в шкафчики и вращающиеся подносы, а в остальном следовала советам из книги. Главные принципы Кондо: избавиться от ненужных вещей (я продала большинство на Авито, остальное раздала родным, выбросить все на места сразу, не откладывая на потом. Ну и, естественно, не пихать вещи после сушки комом в шкаф, решая погладить потом. Насчет этого у Мари советов нет, но я решила для себя не убирать на полки то, что не поглажено и не сложено положенным образом.

Конечно, трансформация порядка заняла довольно много времени. Пришлось еще уваривать домашних следователем новым порядком, что было совсем не просто. Мальчишки пытались раскидывать одежду, как и раньше, пока я не начала выбрасывать все, что нахожу не на месте. Выбросила в мусор несколько предметов одежды, прежде чем сыновья научились аккуратно вешать одежду в шкаф, а зряное сразу относить в корзину для белья.

И знаете, просто удивительно, насколько эффективными оказались советы Мари. Сколько времени прошло, а у меня в шкафах, да и во всем доме никогда нет беспорядка. Если вдруг у вас та же проблема в доме, попробуйте приемы Мари Кондо. Для этого даже покупать книгу не надо, все есть в открытом доступе в интернете.

Сюзанна

ЭХО ПРОШЛОГО

Никогда не рассказывайте мужьям о своей прошлой личной жизни. И женам тоже. У нас менталитет такой, что ничего такого в прошлом быть в принципе не может (за редким исключением), но даже если вы отвечали на сообщение парня «привет», не говорите об этом.

Наша соседская девушка так осталась брошенной накануне свадьбы. Жених все приставал к ней, рассказы да рассказы, общалась ли с кем-то до него. Соседка долго отнекивалась, но потом, прямо перед свадьбой, рассказала жениху, что недолго общалась с одним парнем в школьные годы. Жених, ранее утверждавший, что это лишь для укрепления доверия между ними, резко перестроился и занял позицию обиженной жертвы. Начал говорить, что подозревал, будто был не один у нее, но не хотел верить и специально вызвал на откровенность и оказался прав. Девушка пыталась объяснить ему, что это было лишь невинное общение, не более. Жених даже слушать ничего не стал, просто отменил свадьбу.

Я узнала обо всем случайно, когда вышла за ворота сфотографировать полную луну и обнаружил на нашей скамейке плачущую соседку. «Что мне теперь сказать родным и близким? Как объяснить, что жених бросил меня из-за такой мелочи? Они же мне не поверят, подумают, что я совершила что-то плохое», - говорила она.

Я пыталась найти слова поддержки, испытывая острую жалость к соседке и злость от несправедливости жениха. Учитывая то, что эта история послужила причиной бурного

выяснения отношений между семьями и тот факт, что за девушкой так ничего стоящего порицания и не всплыло, можно смело сказать, что жених сделал все специально. Может, жениться не хотел или передумал в последний момент, явно искал причину отменить свадьбу, не взваливая ответственности за такое решение на себя.

С тех пор прошло несколько месяцев, а у меня перед глазами все стоит маленькая плачущая фигурка на нашей скамейке. Интересно, что никто и не поинтересовался прошлым жениха, даже мысли не возникло на его счет. А вот простое общение невесты в подростковом периоде представлено так, будто она была местной путаной, пока не было проведено народное расследование. Установили, что все так и было, как девушка рассказала. Но сам факт того, что все пыталась докопаться до ее небогатого прошлого, выяснить что-то, найти темные пятна, отвратительный. Откровенная дискриминация и принижение чести девушки. Такого в принципе быть не должно. Но пока наше патриархальное общество перестраивается под адекватный стандарт нормального социума с равными правами мужчин и женщин, храните свои богатые истории при себе, дорогие девушки. Не давайте возможности публично распылять вас за любую мелочь. Не доверяйтесь до конца своим вторым половинкам. Такая информация - оружие, которое может быть обращено против вас.

Алиса

А как же статус?

Есть ли разница, на какой честной работе зарабатывать деньги? Если вам нужны средства на существование, вы просто идете и зарабатываете их. Это разумно и логично. Но мои родители так не считают, а у меня не осталось слов, чтобы переубедить их.

Я сама бухгалтер с высоким экономическим образованием. Стоит ли говорить о сложности поиска вакансии в нашей республике девушке без опыта работы? Нет, я нашла работу, но платят довольно

мало. Параллельно пытаюсь заняться маникюрным делом на дому, но родители категорически против. По их словам, стыдно с высшим образованием чистить чужие ногти. А я не вижу в этом ничего зазорного. Получала бы деньги за честный труд, что в этом постыдного?! Почему я должна ходить в одной паре обуви две зимы подряд, если могу зарабатывать на хорошие вещи за короткий период?! На мой взгляд, любой труд достоин уважения и стесняться

«не статусной» работы не надо. Переговоры с родителями пока идут, и не особо похоже, чтобы они закончились успешно, но я все равно буду отстаивать свое. А если не разрешат, съеду и буду жить отдельно.

Ни в коем случае не хочу порицать родителей за их взгляды, у меня есть право зарабатывать любым законным путем. Чем и собираюсь воспользоваться.

Эрина

Он был рядышком

(Рассказ)

(Продолжение. Начало на 11-й с.)

— Эх, парни, парни, — сказала она с такой улыбкой, будто все парни Земли ей чем-то были обязаны, — сказки нам давно поднадоели. Сказки врут. Потому-то и хочется вас послушать, но вы все как один на те же сказки киваете!..

И молнией унеслась от него.

И вправду до парня не сразу дошло, что он влюбился. Тогда, дня через два, как и было принято, заслал к ней свяху. Но случился конфуз. Оказывается, она через неделю должна была выйти замуж. Да еще и открыто, с согласия родителей, с приходом друзей и родственников жениха и уводом невесты под песни и выстрелы. Сваху она попросила передать ему: «Шла однажды посреди сказки. Навстречу парень. Более чем хороший. Взял и сосватал он меня. А то, что у тебя в голове мысли разные... да кто знал...»

...После того как кофе выпили, решили фильм какой-нибудь посмотреть. Душа парня успокоилась. Даже к сказке своей вернулся. Правда, только ее начало помнил. Если бы концовку вспомнил, всю сказку мог бы пересказать. Даже никогда больше не забыть. Но сегодня у него суматошный день. Только жаль будет, если эту сказку он вовсе забудет. Боялся, что окажется в роли того, кто за двумя зайцами погнался, да ни одного не поймал. Но если сердце такое спокойное, то ему виднее — наверняка ничего страшного не случится...

«Наверное, и домой пора уже», — подумала девушка, но неужто было отказываться, когда он в кино ее пригласил. В принципе, ничего страшного, раз домой не поехала, погулять имею право. Да и он, видно, что с духом собирается. Никан не может сказать, что хочет. Наверное, очень важно. Но он парень. Как бы ни танул — скажет. Главное, что на это мне ответить. Сказать «нет» вопреки сердцу, потому что хочется немного его помучить, не совсем честно. И по отношению к нему, и по отношению к себе. Да и потом, она не знает его характера. Может, решит больше не беспокоить. Может, подумает: если не хочет, заставить не буду. Но сразу дать согласие тоже некрасиво. Не по-нашему. Надо сделать так, чтобы он догадался: мое состояние «ни да, ни нет». Тогда у него будет выбор. Обидеться — не обидеться и в то же время, если что-то пойдет не так, не сможет упрекнуть, что я его обнадежила. Да, да... Так будет лучше. Когда бог парней разумом наделял, мы, девушки, тоже не в стороне стояли...

Когда они подошли к кинотеатру, люди уже заходили. На афише красовалось название фильма: «Любишь ли ты, дорогая?». Парень, улыбувшись, предложил: «Пойдем. По названию должно быть интересно».

— Если название и суть совпадают! — ответила она.

Купив билеты, зашли в зал и быстро нашли свои места. Парню фильм не понравился. Он был далек от жизни, слишком много приторного и надуманного. Так было всегда. Если книга или фильм не нравился, не мог их дочитать или досмотреть. Да и не заставлял себя. Так же во время учебы — не мог слушать лектора, который преподносил набившие оскомину истины, предпочитал предаваться своим мыслям.

Да, смысла смотреть фильм не было, напрасная трата времени, но как быть, если девушка внимательно смотрела на экран.

Но девушка всего лишь делала вид, что внимательно смотрит фильм. Он ей тоже не понравился. Некоторые зрители уже стали выходить из зала. И она бы ушла, но так как он впервые пригласил ее в кинотеатр, диктовать свою волю не хотела. «Может, подумает: могла бы потерпеть, как-никак я ее пригласил».

Парень вновь вернулся мыслями к своей сказке. Сегодня она его никак не отпускала. «Правда, сказки днем не рассказывают, — сказал он себе, — да и бывают времена, когда совсем не до сказки. Но оттого, что моя сказка хороша, пренебрегу всеми этими «нельзя».

«Шел я по сказке сказочной...» — обычно так начинал его дед рассказывать сказки. Завершал тоже традиционными словами: «Я там был, мед и вино пил». Через долгие годы сегодня до парня дотянулась эта сказка. Может, она по нему скучала и решила о себе напомнить. Может, оттого, что ее столько людей ранее рассказывали, а он был одним из последних, кто мог ее сохранить. Может, для того, чтобы он передал дальше своим детям как нечто ценное. Возможно, тогда и они передадут ее следующим поколениям. А может, времени для сказок у них не будет и они решат, что, как деды и прадеды, рассказывать у очага (да и будет ли тогда живой очаг у них) красивые сказки своим внукам не будут. Ему хотелось верить, что такого не будет. Не должно быть. Кровь не даст такому быть. Кровь из поколения в поколение передает неведомые советы. Кто его знает, может, тогда, когда с девушкой будешь рядом сидеть, тогда, когда она будет занимать все твои мысли, вдруг вспомнишь о сказке. Только так, чтобы она не догадалась, что не все твои мысли о ней, оставляешь место и сказкам. Но ведь любовь тоже, как и сказка, — в крови. Да, да... Любовь тоже, как сказка, неожиданно появляется в голове, в душе и в сердце. Потом она тебя подхватывает так, что не отдаться уже не можешь. Если даже разум сопротивляется, сердце делает свое. Бывает, что они оба до ссоры доходят. Но сказке всегда надо дорогу давать. Даже если ты в любовном угаре, вдруг вспоминаешь сказку, не надо от нее отмахиваться — ведь сказка тоже из мира любви и добра.

Девушка заерзала. Она давно перестала обращать внимание на фильм. Так же, как и он, мыслями была далеко отсюда. Ни с того ни с сего вспомнила свою первую любовь. Хотя не раз говорила себе, что никогда не вспомнит, никогда мыслям своим не разрешит вернуться к ней. Такая вот она была — человека, который ей был не по нутру, человека, который не нравился, старалась быстро забыть. Если где-то в дороге ненароком встречала, портилось настроение. Теперь, когда он вроде никак не должен был появиться в ее голове, вдруг появился. Каждое воспоминание вновь и вновь наносило новые раны. Сейчас она вспомнила не то, как они впервые встретились и познакомились (может, это не было бы таким болочным), а то, как они расстались. После ссоры. Он был зол за то, что она не хочет делать так, как хочет он. Думал — за тот период времени, что они вместе, он ее приучил. Но когда она со слезами на глазах убежала, ему стало не по себе. «Кама, Кама, — прикинулся он несчастным, — раз ты меня любишь, чего боишься? Разве я тебе чужой человек?». — «Да, да, ты самый чужой для меня человек отныне. Никогда мое имя не произноси. Никогда не оказывайся на моем пути!».

«Кама, подумай, что говоришь, подумай о нашей дружбе, о нашей любви. Разве можно все забыть? Разве ты сможешь жить, как будто между нами ничего не было? Кама, ты сегодня не та, которую я знал. Что с тобой? Услышь меня, Кама, не торопись!». «Нет, Даур, с сегодняшнего дня даже имя твое буду произносить. Выкину тебя из сердца и из головы. Ты почему-то решил загрязнить родник, а не расширить его. Пусть будет по-твоему», — сказала она и побежала дальше по тропинке, которая вилась, спускаясь с горы.

Вечером, но от того, что тропинка была усыпана белыми камнями, дорогу видела хорошо. Там дальше, внизу, тропинка упиралась в шоссе. Там было светло и многолюдно. Даур не думал, что она так оставит его. Думал, отстанет и придет в себя. Но потом побежал за ней. Остановил, просил прощения, говорил, что виноват. Но нет, она вмиг смогла забыть все, что их связывало. Забыла о нем как о человеке. «Оставь меня, оставь, если ты рожден женщиной. Наши пути расходятся. С сегодняшнего дня ты меня не знаешь и я тебя не знаю. Все, что было между нами, умерло. Отойди». После ее слов он так постарался выглядеть несчастным, что она еще больше разозлилась. «Оказывается, он еще и лицемерить мастак», — подумала она с отвращением. Когда он увидел, что она не слушает его, раскинул руки и встал посреди дороги: «Не пушу!». «Ах», — выдохнула она. Ей на самом деле хотелось сказать: «Собачий ты сын», — но что-то не дало произнести эти слова. Может, даже уважение к той самой любви, что у них была. «Разве ты не понимал, что я не из тех, с кем в лесу можно позабыться!» — сказала она и со всей силы ударила его по лицу. Звук пощечины раздался в тиши, как звук хлыста. Ноги его подкосились, взяв себя в руки, он отшатнулся. «Ты меня не так поняла, — сказал он тихо, — если хорошее тебе не подходит, можешь уйти не оглядываясь». Последние слова до ее ушей не дошли, а если бы даже и дошли, ей уже было все равно. Он уже стал чужим. Единственное, в чем она себя винила, что так быстро в него влюбилась.

Еще в ранней юности, когда начала зачитываться книгами о любви, решила для себя — если кого-то полюбит, любовь ее будет навсегда. «Не буду же я, как стрекоза, от одного к другому прыгать». Наверное, по молодости была в этом уверена. Но сейчас... Девушка полюбила так парня, день и ночь о нем думает, и во сне он, и наяву с ней. И ведь это он ее нашел. Парень, который «в танце вокруг нее крутился, как земля вокруг солнца», целый день сегодня горит от невысказанных слов. Это он. Тот, о котором она и в детстве думала. Эта та любовь, в которую она верила.

«Если даже вслух ты не скажешь, все равно я их знаю, — подумала о тех словах, что он весь день пытался выговорить, да не мог, — в детстве с ровесниками в такие игры играли. Надо было отгадать, кто сколько плодов зеленой алычи в руке держит. Я почти всегда выигрывала. Запихав под майку свой трофей, бежала домой. Мать, глядя на меня, говорила: «Как же тебе подходит!». Я пыталась узнать, что ей так нравилось. Она отнекивалась, но однажды, когда я ее совсем достала, обняла меня и погладила по груди. Я, поняв, что она имела в виду, засмушалась и высыпала всю алычу на траву. «К жареной курятине была бы неплохая подлива из нее», — показала я на алычу, стараясь увести разговор в сторо-

ну. «Да, обойду я вокруг тебя, разве для тебя курочку пожалею», — сказала мать. Помню, в тот же вечер она приготовила нам на вертеле курицу. До сих пор помню тот вкус. Наверняка моя мама уже не прочь иметь зятя. Представляю, как она будет радоваться нашему с тобой приходу. Хотя никогда не вызывает радость, впрочем, как и горе. Только скажет: «Мой первый, мой славный зять!» — вкладывая в эти слова всю невыраженную любовь. Да много ли радости она в жизни видела? А младшая сестра будет тебя называть: «Мой ослепительный зять!». О-о, она у нас языкастая. Со смеху упадешь. Только должна привыкнуть к человеку. Вначале может засмущаться, но потом будет своей в доску. Я это все знаю, как будто в ее сердце проживаю. Моя ведь она кровиночка. Я домой иногда ради нее езжу. «Кама приехала, Кама приехала!.. Рискнула!», — оповещает она домашних, потом наперегонки с нашими собаками бежит мне навстречу. «Если бы Кама рискнула, е бы здесь не было!» — обнимая ее, шепчу в ухо. Она, смеясь, дразнит меня: «Когда рискнешь, тогда «компанию» сыграем и так выпроводим! Да, да... Обязательно «компанию» сыграем. Как же иначе?! Поглядим хорошенько на него при свете лампы!» — смеется она. «Астанда, он увидит, ему не положено в свет выходить». «Внимательно рассмотрим, — спорит она со мной, как будто в эту минуту он рядом в ближайшем леске с дружкой прячется и поджидает меня, — разве хватит того, что ты его рассматриваешь? Любовь ведь и слепой бывает!» «Если что-то подобное будет намечаться, тебе его первой покажу», — успокаиваю я ее. А то она может и по этому поводу загрустить, такое у нее сердце нежное. «Только ты должна будешь молчать. Язык за зубами держать!». «Хорошо, хорошо, Сис, — называет меня детским именем, тем самым показывая близость наших с ней отношений, — я молчок. Не беспокойся. Считай, я могила!». В это время, если кто-то из домашних оказывался рядом, она скрывала свою улыбку и принимала серьезный вид: «Видишь, как я умею скрывать секреты!» Я в ответ подмигиваю. Потом, позже, когда буду убирать на кухне, она подойдет и прошепчет: «Ты же поняла, что я промолчала, чтобы ни до чьих ушей ничего не дошло!». «Да, да, озорница ты моя», — соглашаюсь я с ней. Я настолько радуюсь за нее, насколько и боюсь. Слишком умна для своих лет, слишком понятлива. Беру под мышки и поднимаю, потом кручу, одновременно и плача, и смеясь, — если бы немного позже родилась, стала бы чертовкой!». Кажется, она сама тоже уже на кого-то заглядывается, раз так во всем этом разбирается. Но она еще школу должна закончить и дальше учебу продолжить! Хи-триуга! В прошлую субботу была совсем не такой, какой я ее знаю. «Мне нужны туфли на каблучках!» — сказала она. Я не сразу ответила ей, но когда увидела, что и мать наша помалкивает (видать, она ее успела обработать), не выдержав, сказала: «Ты пока еще школьница, не спеши!». «Как не спешить, — удивилась она, — я тоже уже хочу, как ты, взрослой казаться. Не буду же здесь сиднем сидеть. И в город надо, и в университет. Правда, мама наша хочет, чтобы я здесь себе применение нашла. Но я хочу, как и вся молодежь, в город, если на мне его ворота не закроются!».

(Продолжение следует)

Перчатки

• КРАСОТА. МОДА. СТИЛЬ

Впервые перчатки появились в Древнем Египте несколько тысяч лет назад до нашей эры и выглядели очень странно и экзотично. Это были мешочки для рук с завязками на запястье, похожие на современные варежки. Изобрели их для пастухов и земледельцев как средство защиты рук от колючей травы, а изготовивали из недорогих материалов. В дальнейшем в мешочках начали делать выступ для большого пальца. Так появились первые варежки.

В Древнем Египте перчатки были символом высокого положения в обществе. В гробнице египетского фараона Тутанхамона, умершего в 1350 году до нашей эры, археологами были обнаружены перчатки для стрельбы из лука и перчатки для церемоний. Это первое свидетельство появления перчаток в современном виде – с разделением всех пальцев. Их применение не только для защиты рук во время работы, но и для



подчеркивания своего статуса в обществе.

У ассирийцев перчатки имели лишь знатные особы, показывая высокий статус. В ряде античных государств были воинские перчатки, они защищали руки в бою. У ГОМЕРА в балладах есть эпизод, где отец Одиссея полет в перчатках сорняки.

В Древнем Риме перчатки были еще популярнее, их носили весь год, даже когда находились за столом, это помогало защитить руки от ожогов. Делали перчатки из шелка и льна, сейчас подобные изделия тоже популярны,

их можно увидеть на сайтах магазинов. Тканевые перчатки для женщин являлись дополнением к наряду для театра или свадебному платью.

В Древнем Риме и Египте перчатки из льна и шелка выполняли функцию защиты рук от холода, грязи и горячей еды. Льняные перчатки для горячей еды и приготовления пищи имели особое название – «джигиталиа». Все горячие блюда, которые нужно было есть руками, римская и египетская знать вкушала только в перчатках, чтобы не обжечься. Так было безопаснее до-

ставать из жара горячее мясо – вилок тогда не было. Обычай есть в перчатках сохранился многие столетия и дошел вплоть до средних веков, когда изобрели специальные наперстки из тонкой добротной кожи, которые натягивали только на пальцы. Богатые египтянки носили тонкие шелковые перчатки. Модницы для омоложения кожи рук натерли их смесью меда с ароматными маслами. В Древней Греции зимой был относительно теплый климат, поэтому к людям, носящим перчатки в это время года, было неодобрительное отношение, их считали неженками. Перчатки у греков использовались лишь для работы в поле и саду. В знаменитой «Одиссее» Гомера говорится, что Одиссей застал отца за прополкой колючих сорняков, руки его были в перчатках.

Подготовила
Дина АЙДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай.
(Продолжение
в следующем номере)

Благотворительный обед в национальном стиле

В понедельник в рамках объявленного месячника «Милосердие», приуроченного к Международному дню пожилых людей, ГКУ «Республиканский комплексный центр социального обслуживания населения» Министрства труда и социальной защиты – филиал по городскому округу Нальчик организовал благотворительный обед в ресторане-музее «Нальчик».

По традиции каждый год в октябре работники филиала устраивают месячник «Милосердия», в рамках которого организуют различные благотворительные мероприятия и акции в поддержку представителей старшего поколения, которым необходима поддержка. Благотворительный обед стал завершающим в череде мероприятий.

«Организовать и провести благотворительный обед нам помог ресторатор и музыкант Чарим ОЗРОКОВ, - отметила заместитель директора Республиканского комплексного центра социального обслуживания - филиала по г.о. Нальчик Лидия ШОГЕНОВА. - Это наше первое совместное сотрудничество с ним, и мы благодарны за то, что Чарим с готовностью ответил на наше предложение порадовать старшее поколение».

На обед были приглашены 40 жителей Нальчика - получателей социальных услуг в Центре. В план благотворительного обеда были включены демонстрация фильма об истории, традициях и обычаях адыгов, а также дегустация семи национальных адыгских блюд, подача каждого из которых сопровождалась рассказом об истории его происхождения и рецепте приготовления.

О том, как прошел месячник «Милосердие» в Нальчике, какие услуги могут получать состоящие на учете в Центре и ближайших планах в вопросе социального обслуживания населения города, читайте в нашем ближайшем номере.

Алена ТАОВА

Оформление сертификатов на материнский капитал

С начала действия программы материнского капитала Отделение Социального фонда России по Кабардино-Балкарской Республике оформило сертификаты 93720 семьям региона. В 2024 году их получили 2507 семей.

Документ оформляется проактивно на основании данных, полученных из органов загса, а затем направляется в личный кабинет матери на портале госуслуг. Для получения этой меры социальной поддержки нет необходимости обращаться и подавать какие-либо документы в Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике.

В 2024 году размер материнского капитала составляет 630,4 тыс. руб. на первого ребенка. При рождении второго семья получает доплату в размере 202,6 тыс. руб. Если до появления второго или любого следующего ребенка права на материнский капитал не было либо он не оформлялся, семья имеет право на сумму 833 тыс. руб. Средства можно направить на улучшение жилищных условий, ежемесячные выплаты на малышей до трех лет, обучение детей, социальную адаптацию детей с инвалидностью, накопительную пенсию женщины (мужчины). Можно выбрать один вариант или распределить деньги по нескольким направлениям. Например, частью средств сертификата оплатить дополнительные занятия ребенка с репетитором, остатком - реконструкцию жилья. В большинстве случаев распорядиться материнским капиталом можно только после исполнения трех лет ребенку, давшему право на сертификат. Но есть и исключения: сразу после рождения малыша маткапитал можно направить на погашение ипотеки или на первоначальный взнос по кредиту для приобретения жилья, на оплату присмотра и ухода в дошкольном учреждении любого ребенка в семье, а также на получение ежемесячной выплаты. Кроме того, напомним, что с начала сентября реализуется новое направление для использования материнского капитала. Семьи, у которых на сертификате осталась сумма, не превышающая 10 тыс. рублей, могут получить ее в виде единовременной выплаты. Потратить их можно на любые цели.

За более подробной информацией о возможностях распоряжения средствами материнского капитала можно обратиться к специалистам регионального контакт-центра Отделения Социального фонда России по КБР по телефону **8-800-200-06-70** с понедельника по четверг с 9 до 18 часов, в пятницу с 9 часов до 16 часов 45 минут (звонок бесплатный).

Наши корр.

ТОРТИЛЛА ВНУШАЕТ ВСЕМ СПОКОЙСТВИЕ

- В современном мире так не хватает спокойствия и умиротворения, - говорит Анна из Нальчика. - Поэтому решила завести питомца, который заряжал бы меня положительной энергией. Только наши братья меньшие могут снижать уровень стресса и тревоги независимо от нашего внешнего вида, социального статуса и недостатков. Их преданность построена на искреннем доверии и абсолютной простоте.

Сначала я хотела пушистого друга, которого можно было бы обнять и погладить. Неделью размышляла, купить породистого щенка или котенка или приютить бездомного. Пока была в раздумьи, судьба сама решила за меня. Во время рабочего перерыва услышала, как коллега ищет, кому отдать черепаху, и показывает всем ее фото. Когда дошла очередь до меня, показала видео - она ходила по комнате так вальяжно и не спеша, что почти заигипнозировала меня. Первое, о чем подумала: не нужно никуда спешить. В тот момент черепаху помогла мне осознать, что живу как белка в колесе, но теперь хочу ассоциировать себя с черепахой. Решила - именно она будет новым членом нашей семьи. Назвала ее Тортилла, в честь самой популярной черепахи моего детства - персонажа из сказки «Золотой ключик, или Приключения



Буратино». Иногда ласково называю ее Тортик.

Тортилла - сухопутная черепаха, ей примерно пять лет, это я определила по количеству кругов на панцире. Но прежде чем принести ее в дом, необходимо было подготовить черепаху комфортное место жительства. Купила более просторный террариум, чем был у нее раньше, в котором она сможет свободно перемещаться и при необходимости прятаться. Недавно в интернете прочитала, что черепахе важно обеспечить доступ к ультрафиолетовому излучению, которое необходимо для синтеза витамина D3. В противном случае у нее могут возникнуть проблемы со здоровьем. Поэтому взяла настольную лампу на «прищепке» и лампу с УФ излучением. Летом стараюсь выносить на балкон на несколько часов. В первый ее месяц на новом месте купала Тортиллу каждый день в воде с температурой 32 градуса. Периодически подстригаю ей когти. Сейчас купаю два раза в неделю.

Затем вытираю насухо и смазываю оливковым или подсолнечным маслом, чтобы панцирь не трескался.

В рационе присутствуют овощи, фрукты, зелень и специальный корм для черепах. Приношу Тортилле в сезон одуванчики и разные травы. Любимое ее лакомство - стручковая фасоль, кабачки и дыня. Обязательно даю кальций, чтобы панцирь не прогибался, что свойственно черепахам при нехватке витаминов. Еще стараюсь не перекармливать, так как это может привести к ожирению и проблемам с пищеварением. Поэтому запретила домашним ее кормить, за рацион отвечаю только я.

Люблю наблюдать, как она медленно ест, даже в пример привожу ее детям, когда они спешат и не пережевывают еду.

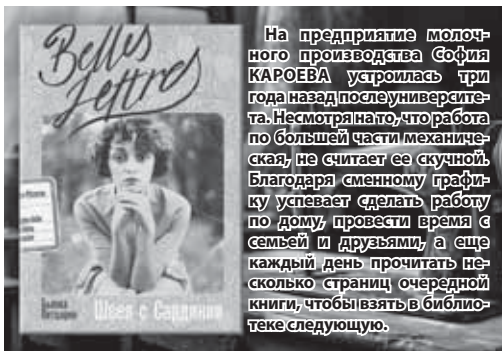
Тортилла по характеру достаточно спокойная и неприхотливая. В социальных сетях читала отзывы хозяев черепах, что они кусаются. Наша этого

никогда не делает. Узнает и различает всех членов семьи. На чужих, то есть гостей, начинает сразу фыркать. Когда мы общаемся, глазу ее панцирь, она еще подставляет шею для «почесывания». Тортилла обожает сидеть на мои ноги и отдыхать. Осенью становится очень вялой, поэтому меняю лампу накаливания на несколько ватт больше, чем в летний период. Еще подключаю витамин. Очень испугалась, когда первый раз увидела, как Тортилла спала с выгнутой головой, а задние лапы раскидала в стороны. Оказалось, что черепаха, когда чувствует себя хорошо и никого не боится, так спит.

23 мая, во Всемирный день черепахи, отмечаем ее день рождения. Бывший ее хозяин не знал, в каком месяце она родилась, поэтому придумали сами. Выбор пал на черепаший праздник. В этот день идем с ней гулять или выезжаем на природу.

Одним из главных преимуществ черепах как домашних питомцев является их долголетие. Черепаха может прожить до 30 лет, что дает возможность наслаждаться компанией своего друга на протяжении многих лет. Но черепаху не стоит заводить людям, которые ждут от своих питомцев общения, для этого больше подойдет собака или кошка. Любите животных, и они ответят вам любовью и преданностью.

Ангела ГУМОВА



На предприятие молочного производства София КАРОВА устроилась три года назад после университета. Несмотря на то, что работа по большей части механическая, не считает ее скучной. Благодаря сменному графику успевает сделать работу по дому, провести время с семьей и друзьями, а еще каждый день прочитав несколько страниц очередной книги, чтобы взять в библиотеке следующую.

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

получную, но все же счастливую жизнь. На протяжении всего романа безымянная героиня путешествует из дома в дом, приобретает жизненный опыт. Мне было очень интересно познакомиться с жизнью и бытом довольно сложного периода, когда женщинам не разрешалось получать образование и профессию. Главная героиня, постигая премудрости швейного дела, оставалась добрым и отзывчивым человеком, несмотря на тяжелую жизнь, не изменяла принципам, стремилась к новым знаниям, притягивая хороших и верных друзей, а самое главное, верила в чистую и возвышенную



• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

МЕНЮ ВЕГАНА

1 ноября отмечается Международный день вегана (WorldVeganDay). Он был учрежден в 1994 году, когда Веганское общество отметило свое 50-летие. Слово «веган» образовано из первых трех и последних двух букв английского слова «vegetarian» (рус. «вегетарианец», «вегетарианский»).
- Веганы - это строгие вегетарианцы, которые не только исключают из своего рациона мясо и рыбу, но и любые другие продукты животного происхождения - яйца, молоко и тому подобные продукты, - говорит Ирина ПАРОВА из Нальчика, которая несколько лет назад пришла к этому образу жизни. - Причины отказа от продуктов животного происхождения могут быть разными. В моем случае это было продиктовано сразу двумя факторами. Давно думала о том, что не хочу быть причастной к убийству животных. В мире много блюд, которые можно приготовить без продуктов животного происхождения.

ТЫКВА НА СКОВОРОДЕ

Ингредиенты: 700 г тыквы, 10 г чеснока, 15 г имбиря, 20 г меда, 40 мл растительного масла, 15 мл сока лимона, 20 мл воды, укроп, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления. Вкус блюда зависит от сорта тыквы и соуса. При покупке тыквы надо обратить внимание на внешний вид. Я использовала тыкву сорта баттернат - грушевидной формы. Для начала надо приготовить соус. В глубокую миску влить воду, сок лимона, 15 мл растительного масла, добавить мед. Хорошо перемешать, чтобы мед растворился. Количество меда регулировать по своему вкусу (можно заменить сахаром). Сок лимона можно заменить яблочным или другим уксусом по вкусу. Очистить чеснок и имбирь. Натереть на мелкой терке. Добавить к остальным ингредиентам и перемешать. Соус-маринад приправить солью и молотым черным перцем, ориентируясь на свой вкус. Туда же добавить измельченный укроп.

Пока соус настаивается, тыкву очистить от кожуры, удалить семена и волокна. Хорошо сполоснуть и обсушить бумажным полотенцем. Нарезать небольшими кубиками. В глубокой сковороде разогреть оставшееся растительное масло. Добавить кубики тыквы. Жарить тыкву на большом огне примерно 5-7 минут, чтобы все кусочки подрумянились и стали более мягкими, почти готовыми. Не забываем часто помешивать, чтобы тыква не подгорела, затем влить соус. Сделать огонь чуть меньше и готовить еще 2-3 минуты, помешивая, чтобы вся вода испарилась, а тыквенные кусочки пропитались ароматным соусом.

КАБАЧКИ С БАКЛАЖАНАМИ

Ингредиенты: 350 г кабачков, 350 г баклажанов, 2 зубчика чеснока, 1,5 ст. ложки соевого соуса, петрушка, 2 щепотки сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 2 щепотки соли, 2 щепотки смеси перцев.

Способ приготовления. Баклажаны нарезать крупной соломкой, посолить, перемешать и отставить в сторону на 10-15 минут, чтобы выделили влагу. Таким же способом нарезать кабачки и баклажаны. Чеснок очистить и измельчить с помощью пресса. Баклажаны хорошо промокнуть бумажными полотенцами, чтобы убрать жидкость. Сковороду хорошо нагреть и добавить пару ложек оливкового масла. Закинуть баклажаны и на большом огне быстро обжарить, добавить кабачок. Все посолить, поперчить и добавить пару щепоток сахара. Обжаривать на большом огне все вместе еще пару минут. Затем добавить соевый соус, измельченный чеснок, еще раз перемешать и через полминуты убавить огонь. Закрывать крышкой и потомить кабачки с баклажанами еще 3-4 минуты. Измельчить зелень. Овощи на сковороде присыпать петрушкой (немного можно оставить для подачи на стол), перемешать и еще раз попробовать на соль и перец.

ОВОЩИ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты: 450 г болгарского перца, 350 г картофеля, 300 г цуккини, 150 г брокколи, 130 г красного лука, 1 ч. ложка прованских трав, 2 зубчика чеснока, 40 г растительного масла, соль и смесь перцев по вкусу.

Если запекать картофель одновременно с молодыми цуккини, то они в итоге станут слишком мягкими и потеряют форму. Поэтому закладывать овощи рекомендуем в два этапа. Сначала овощи, которые готовятся дольше, затем те, которым не нужно много времени для запекания.

Способ приготовления. Хорошо промыть (не чистить), нарезать картофель небольшими дольками. Точно так же очистить и нарезать красный лук. Крупно нарезать цуккини, брокколи и болгарский перец. Чеснок очистить и пропустить через пресс или мелко порубить ножом. Приготовить заправку. В миске смешать масло, измельченный чеснок и прованские травы. Включить духовку нагретую до 180 градусов. Куски картофеля и болгарского перца обвалить в пряной заправке. Выложить на противень с бумагой для выпечки дольки картофеля и лука. Все равномерно посолить и немного поперчить. Поставить овощи на 20 минут в разогретую духовку. В миску выложить брокколи и цуккини. Посолить и поперчить прямо в миске. Через 20 минут достать противень с овощами из духовки. Добавить к ним брокколи и цуккини. Поставить противень еще на 20 минут в духовку.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

«СШИТЬ» ПОЛОТНО ЖИЗНИ

- Взяла бы на необитаемый остров книгу Бьянки ПИТЦОРНО «Швея с Сардинии». В предисловии автор рассказывает, что повесть была вдохновлена рассказами бабушки, которая работала домашней швеей. Повествование ведется от лица главной героини, которая родилась в очень бедной семье в маленьком городке на острове Сардиния, в конце XIX века. Магазинов готового платья еще не изобрели, так что нужно было как-то выходить из положения, чтобы иметь платье, белье и весь домашний текстиль. Кто-то работал руками, у кого-то получалось накопить на свою швейную машину, а в некоторых богатых домах были даже специально оборудованные комнаты для шитья, куда швея могла прийти утром и работать весь день. Вся повесть будто «сшита» из серии последовательных эпизодов, каждый из которых связан с той или другой семьей итальянского городка. В первом эпизоде мы узнаем, как главную героиню - сироту, оставшуюся на попечении бабушки, обучают швейному ремеслу. Затем бабушка умирает, девочка остается одна и начинает жить и шить самостоятельно. Будучи портнихой, героиня вхожа в богатые дома. Ее глазами мы наблюдаем за жителями городка. В начале каждой главы она обычно получает какой-то заказ на шитье и пока работает, мы узнаем новую историю любви, разочарования или большой потери, параллельно и сама героиня взрослеет и «шьет» собственную жизнь. В каждом эпизоде свой завершенный сюжет, однако в нем мы не прощаемся с героями, они вместе с главной героиней переходят в следующую главу, где в центре внимания оказываются уже новые люди. Так все вместе «сшивается» в одну большую жизнь бедной швеи, которая хорошо делала свою работу, была честной, гордой, любознательной и великодушной, поэтому прожила не слишком благо-

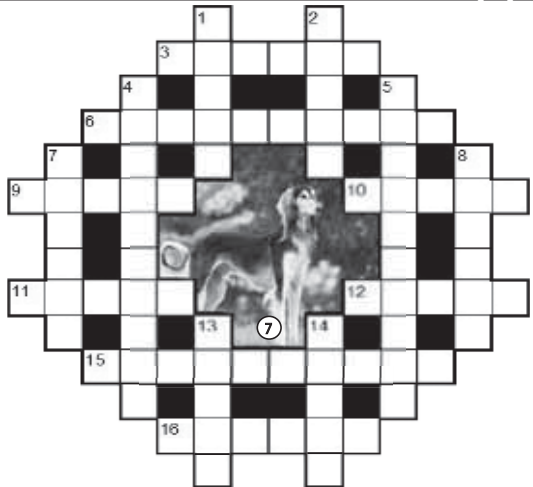
любную. Девушка сама научилась читать, полюбила дамские любовные романы и оперы Пуччини. В глубине души мечтает встретить своего принца, все равно рассчитывает только на свои ум, силы и умелые руки.

В какой-то момент может показаться, что «Швея с Сардинии» - любовный роман. Но на самом деле это не так, автор периодически нарушает законы сентиментального жанра, используя сюжетные формулы как своего рода игру, дань увлеченным главной героини. Б. Питцорно остается верной себе и представляет нам историю порядочной и сильной женской личности, которая сама выбирает свой путь, отстаивает собственный выбор, сталкиваясь с несправедливостью и сполна получает за добро. Благодаря ремеслу главной героини мы побываем в домах очень богатых людей, заглянем в бедные трущобы, съездим в благотворительный санаторий и детский приют, проведем день в поезде в вагоне третьего класса и три дня в тюремной камере.

Роман интересен историческими подробностями жизни, особенно в части швейного дела. Как и что шили простые швеи, которых не допускали к нарядам, зато без них не обходилось ни одно приданое невесты в виде постельного белья или домашней одежды, а уж для новорожденного тем более надо было много всего подготовить. Приятное чтение о дружбе и любви, где встречаются не очень хорошие события, которые придают остроту, но общая подача настолько мягкая, что возникает ощущение беседы с душевным человеком. Писательница элегантно и изящно раскрывает нам пороки и мечты богатых и бедных людей того времени. Роман о простых людях, не является строго историческим, романтическим или драматичным - здесь всего понемногу.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Привычный установившийся уклад жизни. 6. Философское направление, исходящее из того, что все подлинное знание - совокупный результат специальных наук. 9. Цветочный горшок. 10. Товарный ярлык. 11. Ценная бумага. 12. Естественное сооружение из кораллов. 15. Изделия из заварного теста в форме небольших орехов, обычно с начинкой. 16. Гора, к которой пристал Ноев ковчег.
По вертикали: 1. Очертание предмета, контур. 2. Стебель и листья корнеплодов. 4. Номер полосы. 5. Единица электрота. 7. Порода борзых собак, считается одной из древнейших. 8. Знак легиона в древнеримской армии в виде орла, сделанный из серебра или золота и размещенный на шесте, часто украшенный металлическими кольцами. 13. Гравюра на меди или цинке. 14. Дикая горная баран.

По горизонтали: 3. Привычный установившийся уклад жизни. 6. Философское направление, исходящее из того, что все подлинное знание - совокупный результат специальных наук. 9. Цветочный горшок. 10. Товарный ярлык. 11. Ценная бумага. 12. Естественное сооружение из кораллов. 15. Изделия из заварного теста в форме небольших орехов, обычно с начинкой. 16. Гора, к которой пристал Ноев ковчег.
По вертикали: 1. Очертание предмета, контур. 2. Стебель и листья корнеплодов. 4. Номер полосы. 5. Единица электрота. 7. Порода борзых собак, считается одной из древнейших. 8. Знак легиона в древнеримской армии в виде орла, сделанный из серебра или золота и размещенный на шесте, часто украшенный металлическими кольцами. 13. Гравюра на меди или цинке. 14. Дикая горная баран.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

ДЕТСКИЕ МЕЧТЫ И ВЗРОСЛЫЕ ПОБЕДЫ

Мы уже писали о том, что в конноспортивном комплексе «Красный Гедуко» Баксанского района состоялся традиционный, девятый, всероссийский турнир «Кубок памяти первого Президента Кабардино-Балкарии Валерия Кокова». Более ста участников в течение двух дней состязались на дистанциях 40, 80, 120 и 160 километров. В мероприятии активное участие приняли и представительницы прекрасного пола - девушки, которые так или иначе связали свою жизнь с лошадьми и бесконечно влюблены в этих прекрасных животных. С некоторыми всадницами нам удалось поговорить.

На этих скачках чистокровная арабская гнедая Эль Сеньор под седлом Юлии ПАВЛЕНКО (Московская область) пришла первой к финишу на самой длинной дистанции - 160 километров.

Моя жизнь так или иначе всегда была связана с лошадьми. Долгое время занималась конным спортом. Мои конкурные лошади стояли в конноспортивном комплексе «Отрада», - говорит Юлия. - А когда руководитель КСК Николай ГОГОЛЬ впервые начал проводить соревнования по пробегам в «Отраде», были совсем маленькие дистанции - 8, 20 и 40 км. Это были любительские заезды для всех желающих. Мне стало любопытно посмотреть, что же это такое, хотя конкурные лошади для этого не подходили. Мой первый пробег оставил неизгладимые впечатления. Я быстро переключилась, приобрела пробных лошадей и стала делать свои первые шаги в этом виде конного спорта. Это было года четыре назад. За это время наша команда добилась больших результатов. Прошла путь от первых квалификаций в 40 км до дистанции 160 км. Это чемпионство на Кубке России, чемпионате России и победа на кубке в Гедуко.

Каждая новая дистанция и каждое новое соревнование оставляли свой вклад в моем профессиональном опыте и росте. Каждое участие мне дорого. Но отметила бы крупные соревнования в прошлом году - чемпионат России на дистанции 120 км. Тогда вместе с моей основной лошадью - Фавер да Брауль заняла второе место. Затем последовал Кубок Президента КБР в октябре. Тогда я впервые проехала дистанцию 160 км на Фавер да Брауль и заняла третье место. Для меня это было очень важно - крупная дистанция, значимая гонка, большая конкуренция, высокие скорости, и оказаться на третьей позиции было особенно дорого. В этом сезоне мы вышли на более высокий уровень: третье место на Кубке России (120 км с лошадью Эль Сеньор), второе на чемпионате России (160 км в паре с Фавер да Брауль) и первое на чемпионате в КСК «Красный Гедуко». Сейчас для меня эта гонка самая главная и дорогая. Потому что победить на такой крупной гонке с большим количеством профессиональных всадников

и лошадей топ-класса, конечно, очень важно и почетно. Соревнования в Гедуко всегда отличаются потрясающей организацией. В этом году тоже все было идеально. Спасибо большое этому месту за то, что дарит столько положительных эмоций.

Дарья НЕПРЫНЦЕВА (г. Москва) на арабском скакуне Бейринг да Траклин лидировала на дистанции 120 километров:

Конным спортом начала заниматься в девять лет. Это была детская мечта моей мамы, которую она воплотила в реальность через меня, за что очень благодарна ей. Сначала это были больше любительские тренировки, но затем поняла, что хочу двигаться дальше в этом спорте. Начала выступать на соревнованиях, показывать результаты и выполнять нормативы. Изначально занималась выездкой, конкур и троеборьем. Последние пять лет занимаюсь дистанционными конными пробегами (ДКП) и выступаю за команду «Otrada Endurance». У меня прекрасный боевой партнер - Бейринг да Траклин, который помог мне получить звание мастера спорта России. Также являюсь старшим тренером сборной МО по ДКП.

Каждая победа для меня по-своему дорога, но самая значимая - рекорд России. В апреле 2023 года в паре с Бейрингом мы выиграли 120 км, установив новый скоростной рекорд России. Мы преодолели дистанцию 120 км со средней скоростью 22,46 км/ч. На данный момент рекорд сохраняется за нами.

КСК «Красный Гедуко» - место, куда хочется приезжать снова и снова. Там царит шикарная атмосфера соревнований. Для ДКП пробега там продумано все: конюшни, шатры, грум-зона, ветеринарная зона, скаковой круг, сама трасса и т.д. Рекорд нами был установлен именно в Гедуко.

В октябре 2025 года в КСК «Красный Гедуко» планируются международные соревнования, на которых будет возможно получить звание мастера спорта международного класса. Если все сложится, думаю, вы увидите нашу с Бейрингом заявку на данном соревновании.



Валерия АКИНИНА - ветеринар (г. Кисловодск). Именно от нее зависело состояние и настроение участвовавших в турнире лошадей:

С детства влюблена в лошадей. Еще в детском саду говорила, что буду «лошадотормом», когда вырасту. Официально конным спортом начинаю заниматься с 12 лет. Но я так уговаривала родителей и работников конноспортивной школы, что мне уступили и принесли в 11 лет. Вся жизнь хотела помогать животным. Принесла домой бездомных котят и щенков, лечила как могла - относилась в ветеринарные клиники, ухаживала за ними. Конечно же, вопрос выбора профессии для меня не возникал. Стала ветеринаром.

Конным спортом сейчас не занимаюсь, потому что профессия не предполагает наличия свободного времени. Постоянно либо лечим, либо думаем, как вылечить, либо наблюдаем за процессом восстановления животного. В качестве ветеринарного врача на турнирах работаю уже два года. Интересных случаев было немало. Однажды даже пришлось спасти жизнь лошади. Она прискакала к финишу, упала и не подавала признаков жизни. К счастью, ее удалось реанимировать уколами, капельницами и всеми необходимыми процедурами. Спустила полгода она снова стала бегать.

Лечить лошадей достаточно сложно, потому что эти животные с большим весом и не всегда спокойным характером. Кто-то терпеливо переносит все процедуры, уколы и капельницы. Некоторые кусаются, прыгают, несмотря на плохое самочувствие. Наказывать их нельзя. Надо мирным путем выходить из ситуации, договариваться. Проблема заключается еще и в том, что животные не могут сказать, что их беспокоит и как себя чувствуют. Приходится наблюдать и по медицинским признакам проверять, что с ними происходит и как им можно помочь.

«Красный Гедуко» - динамично развивающаяся площадка. Большая разница между тем, что было два года назад и сейчас. Мне нравится, что прислушиваются к нашему мнению как официальных лиц, и строят площадку так, чтобы было комфортно и лошадям, и людям, в том числе ветеринарным врачам, которые следят за здоровьем животных. Это здорово.



Ирина ТИМЧЕНКО - судья соревнований (КБР) и всадница, на счету которой немало побед в конном спорте:

О конном спорте я мечтала с детства. Мы жили рядом с ипподромом, и для меня было мечтой просто зайти и погладить лошадку. В 11 лет уговорила родителей отдать меня в конноспортивную школу, где все и началось. На сегодняшний день, наверное, самой ценной победой для меня является победа в чемпионате Северо-Кавказского федерального округа в 2022 году на дистанции сто километров. Соревнования проходили в Гедуко, где была немного другая трасса. Мы долго готовились к этому старту, и до самого финиша была борьба за пьедестал.

На вопрос, что сложнее - соревноваться или судить, трудно ответить. Это два разных направления, имеющие свои нюансы. Но при этом знания в каждой из сфер дополняют друг друга и помогают лучше разбираться. Получая знания на судейских семинарах, применяю их в качестве спортсменки на своих соревнованиях, что помогает избежать ошибок.

Конноспортивный комплекс «Красный Гедуко» стремительно развивается. Мы выступали в Гедуко, когда были только поле и палатка для судей. С каждым годом соревнования становятся все красочнее и интереснее. Приезжать сюда для нас - настоящий праздник, здесь все сделано и продумано для комфорта каждого участника. Что же касается планов, на данный момент собираю документы на присвоение первой судейской категории. Если говорить о спортивных целях, планируем закрыть сезон в ноябре, немного отдохнуть и с новыми силами готовиться к следующему году.

Алена КАРАТЛЯШЕВА



Юлия Павленко



Дарья Непрынцева



Следующий номер газеты выйдет 7 ноября

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 **1396**. Заказ **2330**.
Время подписания в печать
по графику - **18.00**
Фактически **29 октября в 17.00**
Индекс - **31222**

Газета «Горянка»
зарегистрирована
Региональным управлением
Роскомпечатки
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