

№ 29 (1350)

16 июля 2025 г.

Издается с 1993 г.

# Горянка

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

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардагосой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ



**Марьям  
ЧОЧАЕВА,**  
руководитель проектов  
«Движения Первых»  
Кабардино-Балкарской  
Республики, победитель  
грантового проекта  
«Лидеры 2.0»

**С. 11**

**С. 3** ДУШЕВНЫЙ  
ПРАЗДНИК  
СЕМЬИ



**С. 6** МУЗЫКА



**С. 14** БЕСЦЕННОЕ  
ХРАНИЛИЩЕ  
ИСТОРИИ



**С. 15** СТРАНИЦЫ  
ЖИЗНИ



## 12 ПЕДАГОГОВ УДОСТОЕНЫ ПРЕМИЙ ГЛАВЫ КБР ЗА ВЫСОКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Премии присуждены:

- победителю регионального этапа всероссийского конкурса «Учитель года России» Альбине Викторовне ГУЧАКОВОЙ – учителю истории и обществознания школы им. М.Х. Барагунова с. Урожайное Терского района;

- призерам регионального этапа всероссийского конкурса «Учитель года России» Альберту Муталифовичу АППАЕВУ – учителю информатики школы им. С.О. Шахмурзаева с. Булунгу Чегемского района и Оксане Нурбиевне КУШОВОЙ – учителю истории и обществознания школы №21 с углубленным изучением отдельных предметов г.о. Нальчик;

- победителю регионального этапа всероссийского профессионального конкурса «Воспитатель года России» Анне Николаевне ГОРБОКОНЕНКО – воспитателю

**Глава КБР Казбек КОКОВ подписал Указ о присуждении премий Главы Кабардино-Балкарской Республики победителям и призерам региональных этапов всероссийских конкурсов «Учитель года России», «Воспитатель года России», «Мастер года», «Лучший учитель родного языка и родной литературы».**

начальной школы-детского сада с. Куба-Таба Баксанского района;

- призерам регионального этапа всероссийского профессионального конкурса «Воспитатель года России» Анне Алексеевне НОЗДРИНОЙ – воспитателю дошкольного отделения школы с. Светловодское Зольского района и Карине Хасановне СПАСИБОВОЙ – воспитателю детского сада № 38 г.о. Нальчик;

- победителю регионального этапа всероссийского конкурса «Мастер года» Арине Вячеславовне ТАНАШЕВОЙ – преподавателю Кабардино-Балкарского гуманитарно-технического колледжа;

- призерам регионального этапа всероссийского конкурса «Мастер года» Фатиме Байдуллаховне КАЗАКОВОЙ – преподавателю Эльбурского регионального колледжа и Мадине Залимхановне НАРТОКОВОЙ – преподавателю медицинского колледжа «Приветствие»;

- победителю регионального этапа всероссийского профессионального конкурса «Лучший учитель родного языка и родной литературы» Елене Мачраиловне МАЗЛЮЕВОЙ – учителю кабардино-черкесского языка и литературы школы № 4 им. М.А. Сижажева г.о. Баксан;

- призерам регионального этапа всероссийского

профессионального конкурса «Лучший учитель родного языка и родной литературы» Оксане Юрьевне ПСЕУНОВОЙ – учителю кабардино-черкесского языка и литературы школы № 4 с. Ислам-Баксанского района и Елене Юрьевне ШЕКИХАЧЕВОЙ – учителю кабардино-черкесского языка и литературы школы им. Х.Т. Карашаева с. Верхний Акбаш Терского района.

Напоминаем, премии Главы Кабардино-Балкарской Республики были учреждены Казбеком Коковым в марте 2023 года для учителей, воспитателей и мастеров республики – победителей и призеров регионального этапа всероссийских конкурсов профессионального мастерства в сумме 200 и 100 тысяч рублей соответственно.

**Наш корр.**

### Объемы производства сельскохозяйственной продукции в Кабардино-Балкарии выросли

**Фермеры республики за пять месяцев текущего года увеличили производство мяса скота и птицы на убой в живом весе. Это почти 11 тысяч тонн, что составляет 103,8 процента к аналогичному периоду прошлого года.**

Молока тоже стали выпускать больше на 5,8 процента, или 17,8 тысячи тонн. В регионе также наблюдается рост объемов производства яиц. Их получено почти на 4,3 процента больше, чем в прошлом году. Если говорить в цифрах, то это 2,4 миллиона штук. Приведенные данные говорят об устойчивом развитии отрасли в Кабардино-Балкарии.

**Подготовила Лана АСЛАНОВА**

### 19 участников стали победителями грантовой программы «Агростартап» в 2025 году

В Кабардино-Балкарской Республике 19 заявителей успешно прошли конкурсный отбор и получили грантовую поддержку в рамках программы «Агростартап». Максимальный размер одного гранта составляет 3,2 млн рублей согласно действующим нормативным документам.

Гранты предоставляются с целью поддержки проектов, нацеленных на увеличение производства и реализации сельскохозяйственной продукции крестьянскими (фермерскими) хозяйствами. Полученные средства необходимо использовать в течение 18 месяцев с момента зачисления на лицевой счет, а все закупленное имущество должно строго применяться для развития хозяйства в соответствии с утвержденным бизнес-планом.

Ключевым условием получения гранта является обязательство обеспечивать ежегодный рост производства и реализации сельскохозяйственной продукции не менее чем на десять процентов в течение не менее пяти лет после получения гранта.

Общий объем финансирования программы «Агростартап» в 2025 году по республике составил 51,2 млн рублей, которые были выделены из федерального и республиканского бюджетов.

**Наш корр.**

### РЕЗУЛЬТАТЫ ЕГЭ В РЕСПУБЛИКЕ

**Всего единый государственный экзамен в республике сдали 15 937 выпускников. По официальным данным, в 2025 году наблюдается увеличение численности сдавших ЕГЭ, в том числе по таким предметам, как математика на профильном уровне, физика, химия, биология и информатика.**

По результатам ЕГЭ 15 выпускников Кабардино-Балкарии получили максимальный результат - 100 баллов: шесть из них по химии, трое по

русскому языку, трое по физике, один по математике, один по биологии и один по информатике.

В их числе два участника ЕГЭ набрали максимальные 100 баллов по двум предметам. Дана ТОХОВА из школы №9 г. Нальчик получила 100 баллов по химии и биологии, а Инал ТХАМОКОВ из лицея «Солнечный город» набрал по 100 баллов по физике и математике. Желаем всем нашим выпускникам независимо от результатов экзамена успехов в дальнейшей учебе и профессиональном пути.

**Алена ТАОВА**

### Залим КАШИРОКОВ провел заседание по профилактике экстремизма

**Под председательством заместителя Председателя Правительства КБР Залима КАШИРОКОВА прошло очередное заседание межведомственной рабочей группы по профилактике экстремизма и противодействию идеологии терроризма в КБР, сообщает портал kbr.ru. В заседании приняли участие представители правоохранительных органов, заинтересованных органов исполнительной власти республики и органов местного самоуправления.**

Члены межведомственной рабочей груп-

пы рассмотрели ход реализации мероприятий Комплексного плана противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации на 2024-2028 годы и других программных документов.

На заседании были заслушаны отчеты местных администраций о ходе проведения профилактической и воспитательной работы по противодействию идеологии терроризма и экстремизма в молодежной среде. По итогам рекомендовано на основе анализа определить приоритетные направления работы на основе традиционных духовно-

нравственных ценностей и внести коррективы в муниципальные программы по профилактике терроризма и экстремизма.

Члены межведомственной рабочей группы также обсудили текущие вопросы общественно-политических, социально-экономических, этноконфессиональных и иных процессов, оказывающих влияние на ситуацию в области противодействия терроризму и экстремизму в Кабардино-Балкарской Республике. По всем рассмотренным вопросам приняты решения.

**Ольга КАЛАШНИКОВА**

### Правительство РФ списало почти 43 млрд задолженности по бюджетным кредитам с 25 регионов, в их числе и КБР

**Правительством России принято решение о списании задолженности по бюджетным кредитам с 25 российских субъектов почти на 43 млрд рублей, сообщает сайт Кабмина.**

Задолженность будет списана Республике Алтай, Бурятии, Дагестану, Кабардино-Балкарии, Карачаево-Черкесии, Крыму, Марий Эл, Северной Осетии, Тыве, Забайкальскому, Пермскому и Хабаровскому краям, Архангельской, Брянской, Калужской, Курганской, Новгородской, Омской, Орловской, Псковской, Самарской, Свердловской, Челябинской, Ярославской областям и Еврейской автономной области.

В результате этих мер регионы с низкой бюджетной обеспеченностью смогут направить финансы на реализацию национальных проектов и мероприятий, связанных с проведением специальной военной операции.

Размер списания будет соответствовать объему средств, направленных этими регионами на реализацию мероприятий в сфере жилищно-коммунального хозяйства, переселение граждан из аварийного жилья, обновление общественного транспорта, развитие опорных населенных пунктов, реализацию новых инвестиционных проектов, а также на докапитализацию фондов развития промышленности, гарантийных и микрофинансовых организаций и поддержку компаний, осуществляющих управление территориями с преференциальными налоговыми режимами.

Средства, которые останутся в регионе, помогут ускорить решение важных задач для наших граждан, что, без сомнения, положительно скажется на динамике как региональной, так и федеральной экономики и, конечно, на социальной сфере, отметил глава Правительства Михаил МИШУСТИН, комментируя принятое решение.

Правила списания задолженности регионов по бюджетным кредитам и перечень направлений расходования высвобождаемых средств были утверждены Правительством в феврале 2025 года. Разработать их Правительству поручил Президент по итогам своего Послания Федеральному Собранию в 2024 году, а также по итогам заседания Совета по стратегическому развитию и нацпроектам и комиссии Госсовета по направлениям социально-экономического развития, говорится в сообщении.

**Наталья АЛЕКСЕЕВА**

### Более 700 млн рублей - на создание модульных гостиниц

**В 2025-2027 годах из федерального бюджета будет направлено 15 млрд рублей на поддержку инвестиционных проектов по созданию модульных средств размещения туристов, что позволит создать дополнительные места для комфортного отдыха. Распоряжение о распределении этих средств между регионами подписал Председатель Правительства Михаил МИШУСТИН.**

Субсидии будут предоставлены 55 регионам, инвестиционные проекты в которых были отобраны по результатам конкурса, проводимого Минэкономразвития. Там появится еще свыше 10 тысяч мест для отдыха туристов. Согласно распоряжению от 11 июля 2025 г. Кабардино-Балкария на эти цели получит в 2025 году 129,4 млн руб., в 2026-м - 465,2 млн руб., в 2027-м - 144,5 млн рублей.

Средства господдержки будут направляться на финансовое обеспечение или возмещение затрат на приобретение и монтаж модульных некапитальных средств размещения для туристов. Среди приоритетных направлений - реализация инвестиционных проектов в новых регионах и на территориях особых экономических зон туристско-рекреационного типа, строительство объектов вблизи автомобильных туристических маршрутов.

Поддержка будет предоставляться в рамках федерального проекта «Создание номерного фонда, инфраструктуры и новых точек притяжения», входящего в новый национальный проект «Туризм и гостеприимство».

Вопрос обсуждался на совещании с вице-премьерами 14 июля. По словам Михаила Мишустина, в предыдущие три года 65 регионам на эти цели было выделено 20 млрд рублей, благодаря чему построено около 13 тыс. номеров для туристов. «Важно, чтобы реализация таких проектов велась в точно оговоренные сроки и они отвечали самым высоким требованиям в части безопасности и обеспечивали комфортные условия», - подчеркнул глава Правительства.

**Ирина АНТОНОВА**

Центральным мероприятием этого праздника стало чествование семейных пар республики, удостоенных медали «За любовь и верность» в Доме молодежи КБР. Торжественную церемонию открыл руководитель Администрации Главы КБР Мухамед КОДЗЮКОВ, который зачитал поздравительный адрес от имени Главы КБР Казбека КОКОВА. В нем отмечалось, что такие семьи заслуживают особого признания и уважения. Они являются гордостью нашей республики. В этот день медали «За любовь и верность» были удостоены 70 супружеских пар, проживших в браке 25 и более лет. Это люди разных профессий и национальностей, объединенные любовью, верностью и заботой друг о друге. Особое внимание было уделено семьям, в которых дети принимают участие в СВО. Среди награжденных были и пары, прожившие вместе более 70 лет, такие как Анвар и Мария БОЛУЕВЫ, а также семьи, отмечающие золотые и жемчужные юбилеи совместной жизни, такие как Алексей и Татьяна УСАЧЕВЫ.

\*\*\*

Ни один населенный пункт Баксанского района не оставил без внимания этот душевный праздник. В филиалах МКУ КДЦ района прошли яркие мероприятия. В ДК с. Псычох – показ легендарного мультфильма «Король Лев», который напомнил и детям, и взрослым о важности семейных ценностей. В ДК с.п. Атажукино организовали уютный пикник на природе, где семьи насладились отдыхом, общением и вкусными угощениями. В ДК с.п. Куба состоялось праздничное мероприятие «Главной всего семья» с участием родителей кружковцев. В ДК с.п. Кременчуг-Константиновское – мастер-класс «Ромашковое настроение», где участники создавали символ праздника – ромашку. В ДК с.п. Кишпек состоялась душевная встреча «Мир дому твоему: обычаи и традиции» с участием старшего поколения села. Говорили о важности сохранения семейных традиций и передаче их новым поколениям. Завершился праздник грандиозным концертом в ДК с.п. Баксаненок с участием звезд эстрады Кабардино-Балкарии.

Баксанский район гордится тем, что в эти дни в республиканском конкурсе «Лучшая образцовая молодая семья» семья Аскера и Зухры МАЛКАРОВЫХ из села Жанхотке за-

## ДУШЕВНЫЙ ПРАЗДНИК СЕМЬИ

Во всех муниципалитетах Кабардино-Балкарии широко, красиво и душевно отметили День семьи, любви и верности



няла первое место. Конкурс проводится уже второй год и организован в рамках национального приоритета «Защита исторической памяти и духовно-нравственных ценностей».

\*\*\*

В рамках празднования Дня семьи, любви и верности в районном доме культуры Терского района состоялось чествование семей, награжденных медалью «За любовь и верность». Это Аркадий и Светлана АНСОКОВЫ из с.п. Хамидие, Аскери и Зарема АТОВЫ из с.п. Белоглинское, Хажсет и Лена БОРИЕВЫ из г.п. Терек, Тузем и Елена ШИДАКОВЫ из с.п. Инаркой, Эдуард и Алла ГОШОКОВЫ из с.п. Верхний Акбаш. За достойное воспитание детей, заслуги в укреплении института семьи и сохранении духовно-нравственных ценностей и традиций пары отмечены благодарственными письмами местной администрации Терского муниципального района и Совета женщин с вручением подарков.

По инициативе Совета женщин с. Хамидие совместно с СДК и Отделом ЗАГС Терского района чествовали семьи-долгожители. Заурби и Елизавета ХАТУХОВЫ прожили вместе душа в душу 58 лет, Аркадий и Нина БЖИ-НАЕВЫ – 56 лет, Алик и Люся БАДОБЫ – 55 лет, Хамиша и Фатима ТИМИЖЕВЫ – 53 года, Арсен и Томара ШОКАЛОВЫ – 52 года, Алик и

Лариса КУДАЕВЫ – 51 год, Хажсет и Людмила ХАТУХОВЫ – 50 лет. Все они занесены в Почетную книгу Отдела ЗАГС. Были вручены приветственные адреса и подарки. Приятно отметить, что мероприятие проводилось на родном адыгском языке.

\*\*\*

В Черекском районе в ДК Аушигера чествовали лучшие семьи района. Людей, которые собственным примером демонстрируют, как нужно сохранять семейные ценности, пригласили на вечер «Венок любви и верности». Благодарностей были удостоены молодые и многодетные родители, опекуны, родные бойцов специальной военной операции, а также жители, которые представляли республику на всероссийских форумах. В их числе были и супруги Расул и Аминат ОСМАНОВЫ из с.п. Бабугент. В этом году они представляли район на региональном этапе всероссийского конкурса «Семья года». У супругов – четверо сыновей, которые для них – смысл всей жизни. Праздник сопровождали музыкальные номера.

\*\*\*

В Прохладненском районе состоялся ряд творческих мероприятий. В Культурно-досуговом центре села Черниговское были проведены час творчества «Мир начинается с семьи» и флешмоб «Ромашко-

вое настроение». Атмосфера уюта, улыбок и символических ромашек напомнила всем участникам, что крепкая семья – начало счастливой жизни. А в сельском поселении Янтарное ребята приняли участие в увлекательной квест-игре, посвященной этому дню. Командный дух, дружба и веселые задания подарили детям море положительных эмоций. На сцене МКУК «ЦКид с.п. ст. Солдатской» прошел концерт с участием автоклуба, действующего в рамках национального проекта «Культура» (в н.в. – «Семья»), а также творческих коллективов МКУК «ЦТК с.п. ст. Екатериноградской». Для зрителей выступили вокальные группы «Станица» и «Вдохновение», которые порадовали публику задорными казачьими песнями и подарили массу положительных эмоций.

\*\*\*

Праздничный концерт состоялся в Центре культурного развития г. Нальчика. Начало мероприятия с выступления аниматоров в формате активного досуга, в котором были задействованы воспитанники ЦКР и отдыхающие сквера «Дружба». Перед зрителями выступили воспитанники вокальной студии «Гармония» Центра культурного развития, педагогом которой является художественный руководитель ЦКР Анастасия МАЗИХОВА. На мероприятие были приглашены семьи участников СВО и ветераны боевых действий.

Кроме того, в рамках мероприятия благотворительный фонд «Милосердие-07» организовал для всех желающих дискотеку на площадке перед учреждением культуры. Жители микрорайона Искож приняли участие в подобном мероприятии фонда второй раз. Впервые они танцевали под открытым небом весной и оставили добрые отзывы с пожеланиями проводить подобные мероприятия чаще. В организации праздника помогли волонтеры Победы.

Это лишь малая часть прошедших в республике мероприятий в рамках празднования Дня семьи, любви и верности. Редакция самой семейной газеты «Горянка» присоединяется ко всем поздравлениям, желает всем семьям любви и процветания на благо нашей страны.

**Подготовила Алена КАРАТЛЯШЕВА.  
Фотоколлаг Тамары Ардавовай**

## Какие изменения произойдут в системе образования с 1 сентября

**С 1 сентября в российских школах произойдет ряд изменений. В частности, будет введена единая школьная программа, которая предполагает единые стандарты обучения, единое планирование учебного процесса, снижение учебной нагрузки на школьников. Изменения коснутся объема домашних заданий, количества контрольных работ и введения новых предметов.**

**Разъясняет Залина АШИНОВА, начальник отдела общего образования Министерства просвещения и науки КБР:**

О переходе на единые учебники. Единая линейка учебников уже построена по истории, ОБЗР (Основы безопасности и защиты Родины) и труду. В 2025 году для общеобразовательных организаций республики, в том числе подведомственных Минпросвещения КБР, закуплены учебная литература в количестве 440 тыс. 826 экземпляров и единые государственные учебники по истории России (шестые-седьмые классы), всеобщей истории (пятые-седьмые классы) в количестве 68 тыс. 171 экземпляра. Постепенно будут появляться единые государственные учебники по всем школьным предметам.

С 1 сентября начнет действовать единый стандарт обучения во всех школах. Вводится единое расписание уроков. Это не означает, что в каждом классе страны в одно и то же время будет, например, урок математики. Речь идет о стандартизации учебного процесса: предметы будут изучаться в одинаковом темпе, а их порядок в течение недели станет более сбалансированным. Школы смогут адаптировать расписание под свои особенности, но в рамках строгих федеральных требований. Одно из главных преимуществ единого расписания – упрощение перехода учеников между школами в разных регионах, исключив ситуации, когда ребенок, переехав, сталкивается с пропущенными темами. Это должно помочь избежать переработки учителей и перегрузки школьников.

Также вводится ограничение числа контрольных и про-

верочных работ – проверочные работы не должны занимать более 10 процентов учебного времени по каждому предмету, включая всероссийские проверочные работы (ВПР), а предметы будут чередоваться так, чтобы сложные дисциплины сочетались с более легкими – гуманитарными или творческими. Например, после урока алгебры может идти литература или физкультура, чтобы дать школьникам передышку. Эксперты считают, что такой подход снизит утомляемость и повысит усвоение материала.

О нормировании домашних заданий. Школы обязаны следить за объемом заданий и давать достаточно времени на сложные работы, например, на рефераты и презентации. Для младших классов установлены жесткие временные рамки: первый класс – не более одного часа в день, второй-третий классы – до полутора часов, четвертый – максимум два часа.

Вводится синхронизация учебных программ с ОГЭ и ЕГЭ; обновлены рабочие программы по предметам мировоззренческого цикла – истории и обществознанию: в пятых-седьмых классах исключат уроки обществознания, их заменят уроками истории.

С 2025 года в некоторых регионах начнется эксперимент по введению оценок за поведение как на уроках, так и на переменах. Это будет пилотный проект, который с 2026 года может стать обязательным. Оценки за поведение должны мотивировать школьников к дисциплине, но пока неясно, кто и как будет их выставлять.

Надо отметить, что с 1 сентября в республике откроют двери восемь новых школ: на 200 мест в ст. Александровской, на 500 мест в г. Прималкинском, на 400 мест в г. Нарткале, на 800 мест в г. Чегеме. Кроме того, завершится строительство пяти зданий общеобразовательных организаций: на 700 мест в г. Нальчике, по ул. Ватутина, 28, на 800 мест в г. Нальчике по ул. Кулиева, 5, на 800 мест в г. Нальчике по ул. Профсоюзной, 122 (готовность объекта – 97 процентов), на 800 мест в г. Тереке по ул. Кабардинской, на 150 мест в с. Теркол Эльбрусского района КБР.

Активно реализуется программа «Земский учитель».

С 1 сентября по этой программе в школы республики будут привлечены девять учителей. Каждый из них получит единовременную выплату в размере одного миллиона рублей.

За последние годы в школах республики уже введено много важных изменений. Введен масштабный проект – цикл внеурочных занятий «Разговоры о важном». Во всех школах страны учебная неделя начинается с классного часа «Разговоры о важном» и торжественной церемонии поднятия флага и исполнения гимна Российской Федерации.

С 1 сентября 2023 года все школы перешли на единые федеральные образовательные программы – учебный план, календарный учебный график, рабочие программы по предметам, план воспитательной работы. Это своеобразная планка, ниже которой давать знания нельзя, выше можно. Если раньше при смене школы бывало, что ребенок начинал учиться по совершенно другой программе, то теперь таких проблем не будет.

С 1 сентября 2023 года внедрена единая модель профориентации, которая включает не только рассказы о разных профессиях и экскурсии на предприятия, но и получение базовых навыков.

\*\*\*

С 1 сентября изменения произойдут также в системе ЕГЭ и поступлении в колледжи. Если раньше выпускники колледжей могли поступать в университеты по внутренним экзаменам, если вуз их проводил, то теперь это право сохранится только для тех, кто выбирает близкую специальность. Если абитуриент захочет сменить профиль, придется обязательно сдавать ЕГЭ и участвовать в общем конкурсе.

Теперь родители смогут находиться в пунктах сдачи ЕГЭ. Это позволит представителям родительского сообщества контролировать соблюдение комфортных условий для экзаменуемых и защитить права выпускников как в экзаменационных аудиториях, так и на территории пункта проведения испытаний.

**Ольга КАЛАШНИКОВА**

## ДЕДУШКА И БАБУШКА ГОВОРИЛИ НА ТЮРКСКОМ НАРЕЧИИ БОЛГАРСКОГО ЯЗЫКА

**Ирина.** Я родилась в Прохладном, родина Андрея – село Виноградное Моздокского района Северной Осетии. Из Моздокского района все его предки как по линии отца – Еремеевы, так и по линии мамы – СЕЛЕМЕТОВЫ.

Детство Андрея прошло в доме его дедушки и бабушки Константина Афанасьевича и Татьяны Георгиевны Селеметовых, крепкий союз которых стал для него первым и самым ярким примером настоящей любящей семьи. Они вместе прошли и тяготы войны, и бедность, и тяжелые потери, достойно воспитали четверых детей, дождалась девяти внуков, до последних дней сохраняя уважение и любовь друг к другу.

**Андрей.** Семья у нас, можно сказать, интернациональная: по маме у меня все болгары, по отцу терские казаки, у Ирины по отцу кубанские казаки, а по маме украинцы. Мои дедушка и бабушка говорили на тюркском наречии болгарского языка, который знаю благодаря им и я.

**Ирина.** А мои колыбельные были на украинском, в моей жизни тоже были примеры крепкой семьи. Например, мои дедушка и бабушка по маме – Иван Карпович и Антонина Семеновна ЖИРЬ, у которых родились десять детей, причем самого младшего, моего дядю, бабушка родила в 53 года.

К сожалению, двое братьев и сестра моей мамы умерли в детском возрасте, что не было редкостью в тяжелые военные и послевоенные времена. Воспитание в семье было строгим: никто никогда не повышал голоса, не произносил оскорбительных слов, все было творческими людьми – любили рисовать, писали стихи, хорошо пели, обладали тонким чувством юмора.

По достоинству оценить все это можно, только создав собственную семью, а когда ее создаешь в юности, особенно не думаешь над такими вещами, как воспитание детей или житейская мудрость, просто влюбляешься, и все.

## СНАЧАЛА ВЛЮБИЛАСЬ В ЕГО СТИХИ И ПЕСНИ

**Андрей.** Познакомились мы по объявлению в газете. Но не в рубрике «Знакомства» (смеется), а прочитав объявление о первом сборе клуба авторской песни. В те годы в городском дворце культуры Прохладного работала потрясающая команда профессионалов, и один из них – Владимир ВИСКО открывал новый проект, клуб авторов-исполнителей. Ирина тогда была еще студенткой музыкального училища, а я по окончании Орджоникидзевого художественного училища уже три года работал преподавателем изобразительного искусства в школе и заочно учился в Кубанском государственном университете. Оба мы, как выяснилось, писали песни, только я исполнял их под гитару, а Ирина играла на фортепиано. Вот так в один из воскресных дней мы и пришли в ГДК.

**Ирина.** Примерно через полгода совместных репетиций, поездок с концертами в другие города, встреч в клубе и творческого общения мы поняли, что друг без друга уже не можем. Сначала я влюбилась в его стихи и песни, ну а не влюбиться в самого автора было просто невозможно – помимо таланта художника и поэта, Андрей и тогда, и сейчас – потрясающий собеседник, знающий так много об искусстве, музыке, футболе, литературе, что нам и спустя тридцать лет всегда есть о чем поговорить, поспорить, что обсудить, о чем поделиться мыслями и мнением. Бла-

# СЛУЖЕНИЕ БОГУ, ЛЮДЯМ И ИСКУССТВУ

**Недавно в России отметили День семьи, любви и верности, приуроченный к памяти Петра и Февронии Муромских, почитаемых православных святых. К этому празднику состоялось награждение медалью «За любовь и верность» в Многофункциональном молодежном центре республики. В этот день была отмечена наградой и семья ЕРЕМЕЕВЫХ из г. Прохладного. Андрей Михайлович почти четверть века преподавал изобразительное искусство детям, теперь он – священник Никольского храма, Ирина более тридцати лет работает в сфере культуры. Мы попросили их рассказать об истории своего союза, в котором гармонично сочетается служение Богу, людям и искусству.**

годаря Андрею я стала интересоваться живописью. Очень нравится ходить с ним по музеям, потому что он знает все лучше гйда, с ним это так увлекательно.

**Андрей.** Вот так тридцать три года назад началась наша история, плодами которой стали двое сыновей – Захар и Иван.

**Ирина.** Их рождения мы ждали довольно долго, несколько лет, поэтому и дали им такие имена – Захар переводится с арамейского «Бог вспомнил», потому что Бог действительно вспомнил о нас, даровав нам первенца, а Иван – «Бог помиловал», потому что рождение Ивана несло определенные риски, но все по милости Божией закончилось хорошо. С рождением детей наше счастье стало полным.

**Андрей.** Что касается дальнейшей творческой истории, довольно много лет нашей жизни прошло в ГДК. Ирина после училища пришла туда работать руководителем вокальной студии «Созвездие», меня пригласили в качестве художника народного театра. Было много творчества – концерты в Осетии и на Ставрополье, фестивали бардовской песни в Краснодарском крае, а в 1999 году в Прохладном состоялась моя первая персональная выставка.

**Ирина.** А еще были любимая работа учителем и звание лауреата республиканского конкурса «Учитель года» в 1997 году. Но звания и награды не самое главное. Любовь детей к Андрею Михайловичу – тема отдельная. Нам сложно было ходить по городу, особенно через дворы и детские площадки – завидев его, дети с радостными криками бежали навстречу и не отпускали нас. Ему и сейчас продолжают писать ребята, обучавшиеся на художественном отделении школы искусств, такие трогательные слова пишут, что слезы на глазах. У меня тоже было одиннадцать лет работы в школе педагогом дополнительного образования и организатором, от которых остались самые теплые воспоминания.

## ЧЕЛОВЕК НЕ РЕШАЕТ, БЫТЬ ЕМУ СВЯЩЕННИКОМ ИЛИ НЕТ

**Андрей.** Учителем я проработал 25 лет. А потом пришло время послужить Богу. Бог всегда был в нашей жизни. Впервые в храм меня привела бабушка, когда мне было четыре года, это был Никольский храм. В какой-то момент, уже будучи взрослым, я начал ходить на службы регулярно, читал и пел на клиросе. В один из дней настоятель отец Иоанн Куба предложил мне поступить в семинарию. Это изменило всю



нашу жизнь. У нас говорят: «Бог избрал», потому что человек не решает, быть ему священником или нет. Самому попроситься в священники нельзя, но если тебе предлагают или статью, отказываться тоже нельзя. Вот так почти пятнадцать лет назад меня рукоположили в диаконы, а позднее – в священники.

**Ирина.** Служение Богу в жизни священника – на первом месте, оно требует много сил, терпения и смирения. Но творчество никуда не ушло. Отец Андрей продолжает писать картины. За последние несколько лет состоялись его персональные выставки в Музее изобразительных искусств г. Нальчика, в Православном молодежном центре кафедрального собора Пятигорска, а также несколько – в прохладненском филиале Национального музея КБР.

Продолжает он писать и стихи. В 2023 году вместе с нашим младшим сыном Иваном принял участие в литературных мастерских, организованных Ассоциацией союзов писателей и издателей России в Нальчике, по итогам которых его произведения были опубликованы в журнале «Юность». В этом году в волгоградском издательстве «Перископ» вышли альманах «Эпифания» и сборник финалистов литературной премии «Фонарь» со стихотворениями отца Андрея, в ближайшее время увидит свет поэма «Провозвестник» с иллюстрациями автора. В 2015 году при поддержке архиепископа Пятигорского и Черкесского Феофилакта была издана книга «Свято-Никольский храм г. Прохладного: вековое дерево, приносящее добрые плоды», рассказывающая об истории нашего прихода.

Для меня же творчество сейчас в основном в работе: я специалист отдела культуры, молодежной политики и межнациональных отношений Прохладненской районной администрации. Сотрудничаю с редакцией районной газеты «Прохладненские известия», где публикуются мои очерки. Несколько лет назад была принята в Союз журналистов России. По-прежнему люблю заниматься организацией меро-

приятий, это то, что приносит радость и, как мне кажется, получается лучше всего.

Из крупных проектов, организованных в последнее время, – благотворительный концерт «Пасхальный перезвон», подготовленный нашим приходом при поддержке моих коллег из сферы культуры. Нам удалось не просто собрать праздничную концертную программу, но и рассказать историю знаменитой обители донецкой земли, практически полностью разрушенной ВСУ. Сейчас, после освобождения Угледара, Свято-Никольский женский и Свято-Васильевский мужской монастыри с Божией помощью восстанавливаются. А тогда они остро нуждались в поддержке, особенно приют женского монастыря, где доживали свои дни более сотни бабушек. И вот всем миром мы собрали большой гуманитарный груз, который был отправлен в Донецк.

## НЕТ ТАКИХ НАГРАД, КОТОРЫЕ ВЫШЕ БЛАГОДАРНЫХ ДЕТЕЙ

**Андрей.** СВО для нашей семьи не какая-то отстраненная тема. Младший сын Иван заключил контракт и почти два года выполняет воинский долг на территории ДНР. Знаем, что молятся о нем, как и обо всех наших воинах, и прихожане, и все наше духовенство.

**Ирина.** Слукавлю, если скажу, что для нас и его жены Дары это были легкие дни. Но поступить иначе он не мог. Сказал нам, что ответ в его стихах. Там много написано о любви к родной земле. Нечестно было бы, с его точки зрения, писать такие стихи и оставаться в стороне, когда страдают наши соотечественники. Думаю, матери в такой момент испытывают одни и те же смешанные чувства... Но приходят принятие его выбора, осознание, что сын уже взрослый и принял достойное мужского решения, затем появляется страх за него, а потом каждый день просыпаешь и засыпаешь с молитвой его о здравии, его боевых товарищей, сыновей, мужей, братьев твоих знакомых, родственников, коллег и друзей. Учишься постоянно отгонять от себя дурные мысли, зная, что ни расстояния, ни обстоятельства не разделяют тебя с сыном, что каждую твою слезу он чувствует, поэтому постоянно твердишь себе, что плакать нельзя. Нужно верить, молиться и ждать.

Вообще Иван учится на историческом факультете Волгоградского университета. Увлекается археологией, дважды ездил в экспедиции с Государственным историческим музеем на раскопки в Северную Осетию. Археология для него – любовь, поэзия – хобби. С Дашей они познакомились в Ижевске на археологической конференции молодых ученых, где Ваня занял первое место в своей секции. Осенью они поженились, а через полтора месяца он взял академический отпуск и ушел на СВО.

**Андрей.** Очень нас поддерживает Захар, человек, на котором держится весь наш дом, как мы шутим. Но это действительно так: сложно найти дело, которое бы он не смог сделать – от готовки наивкуснейших блюд до починки чего угодно. Захар стал нашей опорой в сложное время, когда Ирина проходила тяжелое лечение, а ее мама нуждалась в постоянном уходе. К сожалению, в прошлом году она умерла, став последней из наших родителей, уже покинувших этот мир.

**Фото Тамары Ардавовай.**  
(Продолжение на 5-й с.)

## ПЛОЩАДКА ДЛЯ ОБМЕНА ИННОВАЦИОННЫМИ ЗНАНИЯМИ

**В Нальчике на базе медицинского института «Астра-Сфера» при поддержке Минздрава КБР, Минпросвещения КБР и Росздравнадзора по КБР состоялся первый всероссийский научный форум «Метаболическое здоровье человека в XXI веке», организованный Национальной ассоциацией постгеномной медицины, научно-исследовательским медицинским институтом «Астра-Сфера» и Московским обществом медицинских генетиков.**

В форуме приняли участие эксперты из более чем 20 ведущих научно-исследовательских, образовательных и лечебно-профилактических учреждений Москвы, Санкт-Петербурга, Казани, Нижнего Новгорода и других регионов РФ. Мероприятие стало площадкой, где эксперты со всей страны представили новейшие исследования и современные технологии, способные улучшить качество жизни населения. Главной темой обсуждения стала постгеномная медицина - новейший мировой тренд последних лет, группа наук, возникших после расшифровки генома человека. Это направление позволяет врачам получать уникальные данные о состоянии пациентов, помогая регулировать процессы старения, проводить раннюю диагностику и эффективное лечение онкозаболеваний, болезней сердца и сосудов, психических расстройств и других социально значимых патологий.

В преддверии пленарного заседания состоялась пресс-конференция с участием ведущих экспертов и представителей органов власти - министра просвещения и науки КБР Анзора ЕЗАОВА, ректора медицинского института «Астра-Сфера», доктора медицинских наук, профессора Эдуарда ШОГЕНОВА, руководителя Территориального органа Росздравнадзора по Кабардино-Балкарии Алим АХМАТОВА, доктора медицинских наук, профессора Мурата

УМЕТОВА, представителя Ассоциации постгеномной медицины Евгения ПЕЧКОВСКОГО, исполнительного директора Национальной ассоциации специалистов и организаций постгеномной медицины Станислава КРЮКОВА, доктора биологических наук, заведующего НИО экспериментальной медицинской вирусологии, молекулярной генетики и биобанкинга ФГБУ ДНКЦИБ ФМБА России Олега ГЛОТОВА.

Обсуждались ключевые направления развития медицинской науки в регионе и стране, а также вопросы подготовки высококвалифицированных кадров для отрасли. Анзор Езаов подчеркнул значимость проведения подобных форумов для развития медицинской науки в регионе и отметил, что такие мероприятия служат важным ориентиром для подрастающего поколения, вдохновляя студентов и молодых специалистов на выбор карьеры в науке. Отвечая на вопрос о влиянии изучения этнокультурного кода здоровья на продолжительность жизни

населения, Мурат Уметов отметил важность интеграции традиционных знаний и современных технологий. «Сочетание традиций и новых технологий дает активное долголетие, и мы укладываемся в те задачи национальных проектов, которые наш Президент ставит перед нами», - сказал он. Отвечая на вопрос о роли образовательных учреждений в подготовке кадров для системы здравоохранения, Эдуард Шогенов подчеркнул, что реализуются образовательные проекты, направленные на обеспечение непрерывности медицинского образования и формирование профессиональной медицинской личности. Институт активно сотрудничает с Министерством просвещения и другими организациями для создания эффективных образовательных траекторий, отвечающих потребностям современной системы здравоохранения. Алим Ахматов сказал о важности комплексного подхода к подготовке будущих медиков: «Необходимо, чтобы студенты приходили в вуз с четким пони-

манием выбранной профессии и стремлением к постоянному развитию. В то же время образовательные учреждения должны обеспечивать максимально практико ориентированное обучение, создавая условия для приобретения необходимых навыков и знаний». Евгений Печковский обратил внимание на увеличение продолжительности жизни и связанные с этим новые вызовы в области иммунологии и вакцинации.

Затем состоялась основная работа форума. Открыл его Эдуард Шогенов, который отметил важность темы, заявив, что здоровье населения находится на пересечении многих дисциплин. Он призвал участников делиться новыми идеями и находками, чтобы повысить качество жизни и продолжительность лет. Главный специалист-эксперт Министерства здравоохранения КБР Марьят ГОГОВА сказала: «Сегодня мы собрались, чтобы обсудить актуальные вопросы, связанные с патологическим здоровьем населения, и пути улучшения в условиях быстро меняющегося

мира». Она подчеркнула, что метаболические расстройства требуют комплексного подхода и активного взаимодействия между секторами здравоохранения, образования и социальной инфраструктуры.

В рамках пленарного заседания были представлены программные доклады на темы постгеномной медицины. Эдуард Шогенов обсудил роль медицинского образования в повышении качества здравоохранения, Мурат Уметов выступил с докладом об управлении здоровьем и активном долголетии, Евгений Печковский выделил тренды развития здравоохранения в первой половине XXI века. Олег Глотов познакомил аудиторию с скенированием нового поколения как основным диагностическим методом изучения генома и микробиома.

Выступавшие на встрече выразили надежду, что это мероприятие поможет сократить дистанцию между научными исследованиями и практическим применением в здравоохранении, а форум станет ежегодным мероприятием, необходимым для обмена знаниями и передовыми практиками.

Нынешний форум стал важной платформой для обмена опытом, обсуждения успешных примеров и выработки эффективных решений в поднятых вопросах.

Алена ТАОВА

## СЛУЖЕНИЕ БОГУ, ЛЮДЯМ И ИСКУССТВУ

Семья



(Окончание. Начало на 4-й с.)

Много теплых слов мы слышим о сыне от его коллег. В Прохладненском детском доме-интернате он трудится более семи лет и воспринимает свою работу как служение больным детям. Говорят, что он очень ответственный, трудолюбивый, никогда не отказывается помогать другим. Недавно директор нам так и сказала: «Спасибо за сына!». Мы очень рады, что Захар работает в дружном коллективе единомышленников и его ценят.

**Ирина.** Мы счастливы, что у нас есть дочь Даша, жена Ивана, смелая девочка с сильным характером, которая воспринимает все изменения и сложности оптимистично и стойко, как настоящая боевая подруга. Не побоялась уже несколько раз съездить в Донецк, что не всякий мужчина рискнет сделать. Дарья - человек науки, в этом году успешно окончила Пермский филиал ВШЭ, получив

диплом магистра истории. Ну и самая большая радость - рождение в марте этого года внучки.

Даже не знаю, для кого сейчас большей поддержкой являются успехи на поэтической стезе Ивана - для нас или для него. Ранее в издательстве М. и В. Котляровых вышли его сборники «Ангел-Осень» и «Цикорий», причем первый издательство выпустило за свой счет, за что мы очень благодарны Марии Абрамовне, давшей старт творческому пути сына. После первой публикации в журнале «Юность» и выхода сборника молодых авторов по итогам мастерских АСПИР 2023 года начала отправлять его стихи на различные конкурсы, чтобы отвлечь (самой и поддержать Ивана) от невеселых мыслей и сложных жизненных моментов. В итоге он стал лауреатом сразу нескольких конкурсов: его стихи вышли в журналах «Север», «Дрон», готовится к выходу сборник по итогам конкурса «Зеленый листок» им. поэта Андрея Дементьева, где он также вошел в число победителей. Весной издан небольшой сборник его военных стихов «Быть собой даже после себя». Знаем, что для него все это является своеобразной связующей нитью с миром, где нет

разрушенных домов, убитых деревьев и чистое небо, где есть место поэзии и надежде на мир.

Недавно сын написал нам «Спасибо за счастливое детство!», приложив к этим словам несколько воспоминаний. А я подумала: вот высшая награда, которая может быть на земле. Теперь точно знаю, что нет таких наград за прожитую жизнь, которые бы могли быть выше благодарных детей.

**Андрей.** Есть ли такие принципы, которые могут сделать человека счастливым, а семью крепкой? Да, и они основаны на Библии. Жизнь человека наполняется смыслом, когда в ней есть Бог, тогда и в семье есть любовь. Изначально, в юности, это любовь зменная, переходящая затем в любовь небесную, евангельскую, которая, по словам св. апостола Павла, «долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине: все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает».

Ольга КАЛАШНИКОВА.  
Фото из семейного архива

## Решается вопрос об установлении Дня языков народов РФ

Утверждены основы государственной языковой политики РФ. Указ об этом подписал Президент России Владимир ПУТИН. В документе, в частности, говорится, что основы государственной языковой политики помогут сохранению, развитию и поддержке русского языка, государственных языков республик Российской Федерации и других языков народов РФ. Они также помогут продвижению русского языка в мире.

В Указе отмечается, что документ определяет современное состояние, цели, основные принципы реализации и задачи государственной языковой политики Российской Федерации, инструменты и механизмы ее реализации. В нем сказано, что наша страна будет и дальше противостоять попыткам отменить ее культуру и ограничить использование русского языка. Речь также идет о том, чтобы ограничить необоснованное использование варваризмов в официальной речи.

Кроме того, глава государства поручил Правительству подготовить проект указа об установлении Дня языков народов РФ. «Администрации Президента Российской Федерации подготовить совместно с Правительством Российской Федерации и представить... проект указа Президента Российской Федерации об установлении Дня языков народов Российской Федерации», - сказано в перечне поручений Президента.

Проект указа должен быть готов к 1 октября.

Ирина АНТОНОВА

## Залина МАИРОВА назначена судьей Нальчикского городского суда

**Залина Юрьевна МАИРОВА** Указом Президента Российской Федерации от 9 июля 2025 года №463 «О назначении судей федеральных судов» назначена судьей Нальчикского городского суда.

Ранее она занимала должности прокурора управления по надзору за исполнением федерального законодательства прокуратуры республики, старшего помощника прокурора КБР по надзору за исполнением законодательства о несовершеннолетних и молодежи.

Наталья АЛЕКСЕЕВА

В современном обществе работа о социально уязвимых категориях граждан является одной из приоритетных задач государства. ГКУ «Республиканский комплексный центр социального обслуживания населения» Министерства труда и социальной защиты КБР играет ключевую роль в решении этой важной миссии в республике. Он объединяет усилия специалистов разных профилей для оказания всесторонней помощи тем, кто в ней особенно нуждается. Центр социального обслуживания становится не просто учреждением, предоставляющим социальные услуги, но и настоящим мостом, соединяющим общество с людьми, столкнувшимися с трудностями.



## ИХ ПРИНЦИП - МИЛОСЕРДИЕ

аспекты. В их обязанности входят организация ухода за подопечными, содействие в проведении оздоровительных мероприятий, систематическое наблюдение за состоянием их здоровья с целью выявления возможных отклонений. Это позволяет своевременно выявлять проблемы и корректировать план оказания помощи.

Особое внимание уделяется социально-психологической поддержке, которая включает помощь в коррекции психологического состояния получателей услуг для их успешной адаптации в социальной среде.

В рамках реализации социальной политики на территории Лескенского района функционируют 46 сотрудников Центра социального обслуживания населения. Из них 25 специалистов непосредственно осуществляют обслуживание населения, обеспечивая предоставление социальных услуг. В зоне ответственности каждого социального работника находятся шесть получателей услуг, что свидетельствует о высокой интенсивности и эффективности работы данной структуры.

Заведующая отделением и я регулярно проводим мониторинг и оценку качества предоставляемых социальных услуг. Эти проверки направлены на обеспечение соответствия предоставляемых услуг установленным стандартам и потребностям получателей.

### - Какие услуги оказывает ваш Центр?

В структуре учреждения функционируют четыре специализированных подразделения, каждое из которых выполняет важные функции в рамках оказания социальных услуг населению. Это отделения социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов, психолого-педагогической помощи семье и детям, срочного социального обслуживания, организационно-методического и консультативного отделения.

Профессиональная деятельность социальных работников характеризуется высокой степенью интенсивности и многообразием выполняемых задач. Они начинают с оценки состояния здоровья подопечных, а затем принимаются за работу. Это может включать приобретение продуктов питания, средств личной гигиены и ухода, содействие в оплате жилищно-коммунальных услуг и т.д.

Социальные работники предоставляют широкий спектр услуг, охватывающий как социальные, так и медицинские

аспекты. В их обязанности входят организация ухода за подопечными, содействие в проведении оздоровительных мероприятий, систематическое наблюдение за состоянием их здоровья с целью выявления возможных отклонений. Это позволяет своевременно выявлять проблемы и корректировать план оказания помощи.

ее к изменяющимся потребностям и условиям жизни человека. Важно отметить, что индивидуальная программа социального обслуживания не может быть бессрочной, так как это противоречит действующему законодательству и принципам социальной защиты населения.

**- Каков количественный состав группы граждан пожилого возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья, находящихся под вашим патронажем?**  
В рамках нашей социальной поддержки на данный момент находятся 142 гражданина пожилого возраста, 49 из которых имеют разные категории инвалидности. В течение отчетного периода 140 семей получили разовую помощь и дифференцированную в зависимости от конкретных потребностей и возможностей. Мы работаем с двумя детьми-инвалидами и тремя с ментальными особенностями. Социальный педагог проводит с ними занятия, организывает для них различные игры.

### - Почему вы выбрали эту профессию?

- Честно говоря, это было по совету матери. В молодости я, возможно, не до конца осознавала масштабы и глубину этой сферы. Но теперь, оглядываясь назад, понимаю, что мамин выбор оказался верным.

С детства мне нравилось помогать людям, поддерживать их, защищать слабых. Всегда боролась с несправедливостью, особенно по отношению к детям. Жестокое обращение с пожилыми и детьми вызывало у меня бурю негодования. Вероятно, уже тогда во мне зародились сочувствие и желание изменить мир к лучшему.

Первые шаги в профессии дались нелегко. Сталкивалась с болью и несправедливостью, но именно это научило меня стойкости и никогда не сдаваться. Работала с разными категориями населения - от одиноких пенсионеров до многодетных семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Каждый случай требовал индивидуального подхода, терпения и сочувствия. Очень рада, что могу внести свой вклад в улучшение жизни людей. Надеюсь, этот опыт поможет мне и команде достичь новых успехов в этой важной и благородной работе.

**Ангела ГУМОВА**

Сегодня мы расскажем о филиале этого Центра в Лескенском районе. Наш собеседник - руководитель филиала по Лескенскому району ГКУ «РКЦСОН» МТ и СЗ КБР Марьяна БЕКАЛДИЕВА. В 2006 году ее назначили директором ГКУ КЦСОН в Лескенском муниципальном районе. С 2023 года после реорганизации путем слияния центров социального обслуживания по КБР она стала одним из заместителей директора ГКУ «РКЦСОН» МТ и СЗ КБР Мурата АБИТОВА. Всего в республике функционируют 13 филиалов.

### - Марьяна Билялова, какие категории граждан имеют право на социальное обслуживание?

- Наш Центр социального обслуживания осуществляет комплексную поддержку разных категорий граждан, находящихся в трудном положении. В частности, мы оказываем услуги пожилым людям, малообеспеченным семьям, многодетным семьям и семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Предоставляем помощь инвалидам, лицам без определенного места жительства, беженцам и вынужденным переселенцам и лицам, освобожденным из мест лишения свободы. Особое внимание уделяется несовершеннолетним детям, лицам, пострадавшим в результате чрезвычайных ситуаций и вооруженных межэтнических (межэтнических) конфликтов, которым оказываем помощь бесплатно. В эту категорию входят инвалиды и участники Великой Отечественной войны, лица, удостоенные знаков «Жителю блокадного Ленинграда», «Житель осажденного Севастополя», «Житель осажденного Сталинграда», а также инвалиды боевых действий.

Наш Центр стремится обеспечить социальную защиту и поддержку наиболее уязвимых слоев населения, способствуя их интеграции в общество и улучшению качества жизни.

## МУЗЫКА (Рассказ)

Я никогда не умела петь. Во время хорового пения в музыкальной школе меня ставили в последний ряд, чтобы фальшивость нот не была так сильно слышна. На уроках музыки в школе фортепиано стояли все. Хотя бы раз. Но мне так и не довелось петь рядом с учительницей прекрасную, но уже всем давно известную песню «День Победы». Хотя я быстрее всех выучила ее тогда. Мне казалось, что не заметить меня было трудно, потому что всегда старалась сидеть на первых партах. И все же мое желание вытянуть еще несколько фальшивых нот никто не заметил.

Спустя время поняла, что более талантливым исполнителем является мой внутренний голос. Если высокие ноты Уитни Хьюстон в моем исполнении внешне были похожи на завывания умирающего от пули зверя, то внутри это звучало так, что сама бы Уитни позавидовала. Непризнанная, но, безусловно, гениальная певица по утрам ходила в школу с обычными детьми, учила деление в столбик и элементарные правила русского языка. Какое расточительство! По мере взросления я начала понимать, что такая гениальная певица живет не только во

мне. Оказалось, Хьюстон бросили бы вызов многие внутренние голоса людей. И первым таким смельчаком наверняка стал бы внутренний голос самой Уитни.

И все же мой внутренний исполнитель был прекрасен и удивителен. Последнее я поняла, когда заметила его развитие. Ноты будто становились все более чистыми и приятными, а в пении можно было заметить чувства. Это было так прекрасно, так как реальные исполнители находили отголоски внутри своих слушателей. И не просто повторение текста, а чувственное исполнение, наполненное какими-то воспоминаниями или мыслями о будущем. Песни длились в основном от двух до шести минут. И этого времени хватало, чтобы прожить целую жизнь. Кому-то хватало, а кому-то нет. Иногда жизнь разливалась в целых альбомах, усаживая нас в первый ряд этих американских горок. И это была настоящая жизнь - полная счастья, грусти, любви и разочарования, в которой ломаешься, но вновь строишь себя из этих семи несчастных нот, которые каждый раз помогают погружать зрителя в твой мир.

Так происходит, когда в руках у тебя есть семь нот: с



ними можешь написать все, пропеть все эмоции, вновь и вновь включать аттракцион, на котором так любят кататься зрители. Все меняется, когда из семи нот в твоих руках остается лишь одна «си». Напрасно пытаешься написать прекрасную историю, но рука, держащая последнюю ноту, лишь противно постукивает, не желая даже менять темп, чтобы хотя бы изобразить подобие симфонии. И в голове прокрадывается мысль: а что будет после этой «си»? Конеч? Или все же новая «до»?

**Айза КУЧМЕЗОВА.  
Фото Тамары Ардавовай**

ПОНЕДЕЛЬНИК, 21 июля

1 КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
09.00 Новости
09.20 «Модный приговор» (0+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30 Местное время

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.40 Х/ф «АЛМАЗЫ ЦИРЦЕИ» (16+)

18.10 Т/с «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА» (16+)
22.00 События
22.35 «10 самых...» (16+)

НТВ

04.50 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Не факт!» (12+)
06.30 «СССР. Знак качества» (12+)

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

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

МАТЧ ТВ

06.00 Профилистика на канале с 6.00 до 11.00
11.00 Все на Матч! Прямая трансляция

21.30 Плавание. Летняя Универсиада-2025. Прямая трансляция из Германии
22.15 Бильярд. Vetboom Кубок чемпионов. Прямая трансляция из Москвы

ОТР

17.00 «Новости 1 КБР» (16+)
17.10 «Горский песни два крыла...» Народные поэты КБР А. Кешоков и К. Кулиев (12+)

СКАНАЛ

05.00 «Известия» (16+)
05.25 Телесериал «ВИТАЗИ» (16+)
06.15 Телесериал «НАШ СПЕЦНАЗ-2» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Д/с «Энциклопедия загадок»
07.05 Театральная летопись

07.35 Телесериал «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» (16+)
09.15 Диалоги о животных
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры

МИР 24

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Жюрекен жюрекен» («От сердца к сердцу») (балк.яз.) (12+)

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+)

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

15.05 Х/ф «ЧЕЛОВЕК ИЗ ДОМА НАПРТИВ» (16+)
16.55 Прощание (16+)
18.10 Т/с «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА» (16+)

04.55, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Не факт!» (12+)
06.30, 09.10 «СССР. Знак качества» (12+)

РЕН

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

14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Документальный спецрепорт» (16+)
16.00 Информационная программа 112 (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Все о главном» (12+)
06.30 «Формула-1. Гаснут огни» (12+)

17.20 Профессиональный бокс. В. Мусаяев - Х. Мигель Боргеро. Winline IBA. PRO 8. Прямая трансляция из Таджикистана
19.55 Плавание. Летняя Универсиада-2025. Прямая трансляция из Германии

02.55 Новости (0+)
03.00 Пляжный волейбол. Финал Кубка России. Мужчины. Матч за 3-е место. Трансляция из Санкт-Петербурга (6+)

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1 КБР» (16+)
06.10 Документальный фильм. «Танзалия» (12+)

СКАНАЛ

05.00, 09.00 «Известия» (16+)
05.25, 09.30, 04.35 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-2» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Д/с «Энциклопедия загадок»
07.05 Театральная летопись
07.35 Т/с «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» (16+)

18.10 Д/с «Роман в камне»
18.40 Academia
19.30 Новости культуры

МИР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Жашауну бетлери» («Грани») (балк.яз.) (12+)

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»
08.10 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.40 Х/ф «СФИНКСЫ СЕВЕРНЫХ ВОРОТ» (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»
08.10 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.40 Х/ф «СФИНКСЫ СЕВЕРНЫХ ВОРОТ» (16+)

18.10 Т/с «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА» (16+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 Хроники московского быта (12+)

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ. СМЕРЧ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Не факт!» (12+)
06.30, 09.10 «СССР. Знак качества» (12+)

РЕН

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

СРЕДА, 23 июля

14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Легенды и мифы» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Голевая неделя. РФ» (6+)
06.30 Матч! Парад (16+)

06.00 «Не факт!» (12+)
06.30, 09.10 «СССР. Знак качества» (12+)

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

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1 КБР» (16+)
06.10 «Адрес будущего» (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1 КБР» (16+)
17.10 «Искусство в кадре» (12+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Ивестия» (16+)
05.25, 09.30, 04.35 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-2» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Д/с «Энциклопедия загадок»
07.05 Театральная летопись
07.35 Х/ф «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ» (16+)

08.45 Д/с «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро
09.15 Диалоги о животных
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры

20.15 Неизвестные маршруты России
20.55 «Спокойной ночи, малыши!»
21.10 Х/ф «ДВА ГУСАРА» (16+)

МИР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Албар». Заслуженный артист КБР Руслан Мусукаев (балк. яз.) (12+)

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Жерими адамлары» («Люди моей земли»). Передача первая (балк.яз.) (12+)

21.00 «Гугъэм гъащэ и къыгъагъц» («Ожидание длиною в жизнь»). Участники Великой Отечественной войны братья Гусовы (каб. яз.) (12+)

ЧЕТВЕРГ, 24 июля

14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Неизвестная история» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Чемпионат мира по водным видам спорта. Хайдайвинг. Женщины. Прямая трансляция из Сингапура

06.00 «Не факт!» (12+)
06.30, 09.10 «СССР. Знак качества» (12+)

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

07.00 «Новости. Утро. 1 КБР» (16+)
07.10 «Золотые звезды Кабардино-Балкарии». Герой Советского Союза Г. Атаманчук (12+)

07.00 «Новости 1 КБР» (16+)
07.10 «КИД. Клуб интересных дел» (12+)

05.00 «Ивестия» (16+)
05.25 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-2» (16+)

05.00 «Ивестия» (16+)
05.25 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-2» (16+)

06.30 Д/с «Энциклопедия загадок»
07.05 Театральная летопись
07.35 Х/ф «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ» (16+)

20.15 Неизвестные маршруты России
20.55 «Спокойной ночи, малыши!»
21.10 Х/ф «ПОЗДНЯЯ ЛЮБОВЬ» (16+)

01.15 Неделя камерной музыки
02.15 Д/ф «Борис и Ольга из города Солнца»

МИР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Жерими адамлары» («Люди моей земли»). Передача вторая (балк.яз.) (12+)

08.40 «Жаншэрхэ» («Спортивная программа») (12+)

17.40 «Молодежная сфера» (12+)
18.10 «Золотые звезды Кабардино-Балкарии». Герой Советского Союза Н. Диденко (12+)

1 КАНАЛ

05.00 «Доброе утро»
09.00 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»
08.10 Х/ф «КОШКИН ДОМ» (16+)
11.30 События
11.50 Х/ф «КОШКИН ДОМ» (16+)

1 КАНАЛ

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00 Новости
10.15 Д/ф «Письмо Уоррену Битти». Памяти Владимира Высоцкого (16+)

РОССИЯ 1

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

ТВЦ

06.25 «Православная энциклопедия» (6+)
06.50 Х/ф «ГОЛУБАЯ СРЕЛА» (16+)
08.25 Х/ф «БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ» (16+)

ПЯТНИЦА, 25 июля

22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.05 «Хорошие песни» (12+)

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЯВУЛЫ. СМЕРЧ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Не факт!» (12+)
07.00, 09.10 «СССР. Знак качества» (12+)

РЕН

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

МАТЧ ТВ

06.00 Чемпионат мира по водным видам спорта. Хайдайвинг. Женщины. Прямая трансляция из Сингапура
07.00, 08.30, 12.40, 15.55 Новости

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1 КБР» (16+)
06.10 «Культура в помощь Донбассу». Благотворительный концерт. Часть первая (12+)

07.25 «Личность в истории». Доктор филологических наук Адам Гутов (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1 КБР» (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1 КБР» (16+)
17.10 «Путевые заметки». Шадхурей (12+)

СКАНАЛ

05.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-2» (16+)
09.00 «Известия» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Д/с «Энциклопедия загадок»
07.05 Театральная летопись
07.35 Х/ф «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ» (16+)

17.15 Шедевры старого кино
17.50 ХХIII Музыкальный фестиваль «Звезды белых ночей»
19.45 Д/ф «Песнь Песней». Владимир Высоцкий (16+)

МИР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Сейнр эте, жашаргъа» («Жить удивляясь») (балк.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Ёздан адет» («Этический кодекс») (балк.яз.) (12+)

СУББОТА, 26 июля

13.40 Х/ф «ВЕРТИКАЛЬ» (16+)
15.20 Х/ф «ТАЙНА ДВУХ ОКЕАНОВ» (16+)

РЕН

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

МАТЧ ТВ

06.00 Чемпионат мира по водным видам спорта. Хайдайвинг. Женщины. Прямая трансляция из Сингапура
07.00 Новости

17.30 Новости
17.35 Все на Матч! Прямая трансляция ФУТБОЛ. «Краснодар» - «Локомотив» (Москва). МИР. Российская премьер-лига. Прямая трансляция
21.00 Смешанные единоборства. Р. Уиттакер - Р. де Риддер. П. Ян - М. Маки. UFC. Прямая трансляция из ОАЭ

ОТР

06.00 «Лица спорта». Чемпион РФ по дзюдо Залим Гаданов (12+)
06.50 «Культура в помощь Донбассу». Благотворительный концерт. Часть вторая (12+)

СКАНАЛ

05.00 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» (16+)
15.55 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ» (16+)
22.00 Т/с «ФИЛИН-2» (16+)

РОССИЯ К

06.30 «Библейский сюжет»
07.05 М/ф «Приключения поросенка Фунтика». «Хоботенок»
07.55 Х/ф «УЧИТЕЛЬ ТАНЦЕВ» (16+)

10.10 Большой балет-2024
12.15 Д/ф «Зощенко. Лицо и маска»
12.40 Х/ф «ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ» (16+)

МИР 24

06.00 «Ёздан адет» («Этический кодекс») (балк.яз.) (12+)
06.40 «Саулукъ» («Здоровье») (балк.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «О земном и о небесном» (12+)
17.20 «Сыйлы кьонак» («Наши гости»). Поэт Земфира Кочкарова (балк.яз.) (12+)

**1 КАНАЛ**  
 06.00, 10.00, 12.00 Новости  
 06.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)  
 06.40 Игры, гармонь любимая! (12+)  
 07.25 «Здоровье» (16+)  
 08.30 «Золотая коллекция «Союзмультифильма» (0+)  
 09.10 «Непугавые заметки» (12+)  
 09.30 «Металлион». Национальная лотерея (12+)  
 10.15 «Морпехи». Светлой памяти дважды героя России Михаила Гудкова и его боевых товарищей (12+)  
 11.10 Д/ф «История российского флота» (12+)  
 12.15 Д/ф «История российского флота» (12+)  
 14.45 Х/ф «72 МЕТРА» (16+)  
 17.05 Д/ф «Балтийские морпехи. Сквозь шторма и пламя» (16+)  
 18.00 Вечерние новости  
 18.55 Х/ф «СЕВЕРНЫЙ ПОЛЮС» (16+)  
 21.00 «Время»  
 23.00 Т/с «ТРИГГЕР» (16+)  
 00.00 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

**РОССИЯ 1**  
 05.55 Х/ф «ЭТА ЖЕНЩИНА КО МНЕ» (16+)  
 08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА (12+)  
 08.20-08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ (12+)  
 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковыми»  
 09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым  
 10.10 Сто к одному  
 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести  
 11.30 «Наши. Военкоры». Специальный выпуск к Дню Военно-Морского Флота РФ (12+)  
 12.00 Д/ф «Адмирал Кузнецов. Флото-водец Победы» (12+)  
 13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым (12+)  
 14.30-15.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР. «СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ» (12+)  
 15.00 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+)  
 17.50 «Песни от всей души». Специальный праздничный выпуск к Дню Военно-Морского Флота РФ (12+)  
 22.30 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым (12+)  
 01.05 Д/ф «Адмирал Кузнецов. Флото-водец Победы» (12+)  
 01.55 Х/ф «ЭТА ЖЕНЩИНА КО МНЕ» (16+)

**ТВЦ**  
 06.05 Х/ф «ИЗ СИБИРИ С ЛЮБОВЬЮ» (16+)  
 09.25 Х/ф «БЕЛОЕ ПЛАТЬЕ» (16+)  
 11.30, 14.30, 20.30 События  
 11.50 Андекот-клуб «Нехмурые люди» (16+)  
 12.20 Х/ф «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК» (16+)  
 14.45 Д/ф «Дорогие товарищи. Скрипка и немножко нервно» (16+)  
 15.35 Д/ф «Настоящий детектив. Клуб миллиардов» (16+)  
 16.20 Д/ф «90-е. Малиновы пиджак» (16+)  
 17.15 Х/ф «МЕХАНИКА ЛЮБИ» (16+)  
 21.05 Х/ф «ОГНЕННЫЙ АНГЕЛ» (16+)  
 00.50 «Петровка, 38» (16+)  
 01.00 Х/ф «НЕ ПРИХОДИ КО МНЕ ВО СНЕ» (16+)  
 03.55 Х/ф «БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ» (16+)  
 05.20 Д/ф «Большое кино» (16+) «Короли эпизода»

**НТВ**  
 04.45 Т/с «ДЕЛТА» (16+)  
 07.20 «Игры разума» (0+)  
 08.00, 10.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»  
 08.20 «У нас выигрывают!» (12+)  
 10.20 «Первая передача» (16+)  
 11.00 «Чудо техники» (12+)  
 12.00 «Дачный ответ» (0+)  
 13.00 «НашПотребНадзор» (16+)  
 14.00 «Однажды...» (0+)  
 15.00 «Свои люди» (16+)  
 16.20 ЧП. Расследование (16+)  
 17.00 «Следствие вели...» (16+)  
 19.40 Основано на реальных событиях (16+)  
 23.30 Д/ф «Это тоже он» (16+)  
 00.55 ЧП. Расследование (16+)  
 01.35 Т/с «ПРЕТОРИАНЕЦ» (16+)

**ЗВЬЕЦА**  
 06.05 Х/ф «МООНЗУНД» (16+)  
 09.00 Новости недели с Юрием Подкопальцевым (16+)  
 09.25 «Служу России» (12+)  
 09.55 «Военная приемка» (12+)  
 10.45 «Легенды армии с Александром Маршалом» (12+)  
 14.35 Д/ф «История российского флота» (16+)  
 20.15 Х/ф «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ» (16+)  
 21.05 Х/ф «КЛАССИК» (16+)  
 01.20 Т/с «ВИКИНГ-2» (16+)  
 04.15 Х/ф «ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ...» (16+)  
 05.20 Д/с «Москва фронту» (16+)

**РРП**  
 05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
 06.00 «С добрым утром!» (16+)  
 08.30, 12.30, 16.30, 23.00 «Новости» (16+)  
 09.00 «Самая народная программа» (16+)  
 09.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
 10.30 «Наука и техника» (16+)  
 11.30 «Легенды и мифы» (16+)  
 13.00 «Неизвестная история» (16+)  
 14.00 «Купи-продай» (16+)  
 15.00 «Безумные факты» (16+)  
 16.00 Информационная программа 112 (16+)  
 17.00 Х/ф «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ» (16+)  
 18.55 Х/ф «ФИНАЛЬНЫЙ СЧЕТ» (16+)  
 21.00 Х/ф «ЧЕМАЯ ЯРОСТЬ» (16+)  
 23.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

**МАТЧ ТВ**  
 06.00 Чемпионат мира по водным видам спорта. Хайдайвинг. Мужчины  
 07.00, 09.00, 11.25, 16.20 Новости  
 07.05, 16.25, 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция  
 09.05 Д/ф «Сила воды» (12+)  
 09.40 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. Смешанные команды  
 11.30 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. Казань Ринг. Туринг-лайт. Прямая трансляция  
 12.25 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. Мужчины. Трамплин 1 м.  
 13.40 Плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция из Сингапура  
 17.30 Смешанные единоборства. Р. Уиттакер - Р. де Риддер. П. Ян - М. Маки. UFC. Трансляция из ОАЭ (16+)  
 19.30 Футбол. «Рубин» (Казань) - «Зенит» (Санкт-Петербург). МИР. Российская премьер-лига. Прямая трансляция  
 22.00 «После футбола» с Георгием Черданцевым  
 23.30 Новости (0+)  
 01.00 Легкая атлетика. Кубок Урал Лигистики Воронеж. Ходьба 10 км. Трансляция из Москвы (6+)  
 01.55 Легкая атлетика. Чемпионат России. Бег на 1 милью. Трансляция из Москвы (6+)  
 02.25 Д/с «Сила воды» (12+)  
 02.55 «Новости (0+)  
 03.00 Регби. «Стрела-Ак Барс» (Казань) -

«Енисей-СТМ» (Красноярск). Pari. Кубок России. 1/2 финала (12+)  
 04.55 «Будущее. Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция из Сингапура

**ОТР**  
 ПРОГРАММА 1 КБР  
 06.00 «Диалог». Победитель олимпиад по математике, информатике и искусственному интеллекту Аслан Караф (12+)  
 06.35 «Будущее в настоящем». Президент Академии наук Абхазии Зураб Джалау (12+)  
 07.05 «Горизонт». Социально-экономическая программа (12+)  
 07.35 «Российскому воинству слава!». Благотворительный концерт в поддержку участников СВО. Часть вторая (12+)  
 08.35 «Питерские заметки» (12+)  
 \* \* \*  
 ПРОГРАММА 1 КБР  
 17.00 «Спектр». Заслуженный деятель искусств КБР Руслан Барангунов (12+)  
 17.30 Телевизионный фильм. «Одинокий лебедь. Людмила Черина» (12+)  
 18.30 «Республика: картина недели» (16+)

**СТРАНА 1**  
 05.00 Т/с «ФИЛИН-2» (16+)  
 08.45 Х/ф «МУЖИКИ!» (16+)  
 14.30 Т/с «СЛЕДОПЫТ» (16+)  
 18.10 Т/с «ПРИЗРАК» (16+)  
 22.25 Х/ф «ПО ПРОЗВИЩУ ЗВЕРЬ» (16+)  
 00.20 Х/ф «БЕЛЫЙ ТИГР» (16+)  
 02.15 Т/с «ПРИЗРАК» (16+)

**РОССИЯ К**  
 06.30 «Библейский сюжет»  
 07.05 М/ф «В яранге горит огонь». «Вернер-Вер». «Кошкин дом». «Вот какой рассеянный»  
 08.25 Д/ф «Самуил Маршак. Обыкновенный гений»  
 09.15 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТРАВКИ» (16+)  
 10.20 Тайны старого чердака  
 10.50 Больше чем любовь  
 11.30 Х/ф «ВЕРТИКАЛЬ» (16+)  
 12.45 Д/с «Вселенная смыслов Любви Савельевой»  
 13.15 Д/ф «Андреевский крест»  
 14.00 Х/ф «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ» (16+)

15.30 «Легендарные голоса»  
 16.15 Линия жизни  
 17.05 Х/ф «СПАСАТЕЛЬ» (16+)  
 18.45 Д/с «Чистая Победа 1941-1945»  
 19.30 Новости культуры  
 19.45 Х/ф «ЗЕМЛЯ САННИКОВА» (16+)  
 21.15 Спектакль «Стулья». Памяти Натальи Теньковой  
 22.45 Д/ф «Роман в камне»  
 23.10 Х/ф «ПОКА ПЛЫВУТ ОБЛАКА» (16+)  
 01.30 Д/ф «Как выжить в дикой природе»  
 02.20 М/ф «Очень синяя борода». «Брак!»

**МИР 24**  
 ПРОГРАММА 1 КБР  
 06.00 «Сыйлы нынак» («Наши гости»). Поэт Земфира Кочкарова (балк.яз.) (12+)  
 06.40 «Ыйык». Информационная программа (16+)  
 07.00 «Народы Кавказа в годы Великой Отечественной войны». Научно-практическая конференция в ИГИ КБНЦ РАН (12+)  
 07.30 «Женский портрет». Заслуженный врач РФ Светлана Хутуева (12+)  
 08.10 «Республикэм щыкыбархэр». Информационная программа (16+)  
 08.25 «Лыгъы щаплэ лы икыудэкъым» («Награда наша героя») (каб.яз.) (12+)  
 09.00 «Адыгбэзэм и фыгуэхэр» («О развитии родного языка») (каб.яз.) (12+)  
 \* \* \*

ПРОГРАММА 1 КБР  
 17.00 Ж.Б. Мольтер. «Лекарь поневоле». Спектакль Балкарского госдрамтеатра имени К. Кулиева (12+)  
 17.50 «Билим да таудан бийик» («И знание выше гор»). Эльбурский региональный колледж. Передача вторая (балк.яз.) (12+)  
 18.20 «Классика для всех» (12+)  
 19.00 «Адрес будущего» (12+)  
 19.25 «Документы и факты» (12+)  
 19.55 «Лыгъэм и дэмгыгъ» («Уроки мужества»). Кавалер ордена Мужества Астемир Куашев (каб.яз.) (12+)  
 20.25 «Сабийгъу зауэм зылычхэр» («Детство, отнятое войной») (каб.яз.) (12+)  
 20.45 «Ишхэр шызъыкыгъ» («Актуальный вопрос») (каб.яз.) (12+)  
 21.30 «Республика: картина недели» (16+)

**РАДИО КБР**  
**Понедельник, 21 июля**  
 00.00, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM  
 01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM  
 01.35, 10.25, 16.25 «Фэр папщэ»  
 02.00, 22.00 «Макъамэ»  
 02.30 «Жыцъыг нэужьым»  
 03.00, 20.05 «Орайда»  
 04.00, 23.00 «Жырхана»  
 06.35, 21.35 «Полезно знать» (12+)  
 06.45, 21.45 «Спорт-лайн» (12+)  
 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Жыбарыщхэр»  
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»  
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»  
 07.15, 13.05 «Си Къэбардей-Балькэр» (16+)  
 07.45, 13.50 «Узыншагъ» (12+)  
 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)  
 08.20 «Биллими дунясы» (6+)  
 08.40, 13.35 «Псалъамэк щыкълэ» (16+)  
 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)  
 09.25, 15.25 «Голоса Кавказа» (16+)  
 10.55, 16.05 «Хьыщэлэ» (16+)  
 11.05, 17.05 «Чамхана» (16+)  
 11.25, 17.25 «Жыр саугъа»  
 11.48, 17.48 «Наму толкунларында» (12+)  
 12.05, 18.05 «Откровенный разговор» (16+)  
 12.35, 18.35 «Образ жизни» (16+)  
 14.30 «Гушылпэлэ» (16+)  
 19.45 «Таурхъан» (6+)  
 20.40 «Акълманла сэлери» (16+)  
 22.35 «Ди гусэу зыгъэлэсху»  
**Вторник, 22 июля**  
 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM  
 01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM  
 01.30 «Жыцъыг нэужьым»  
 02.00, 20.25 «Орайда»  
 02.30, 22.30 «Гушылпэлэ» (16+)  
 03.25, 21.25 «Голоса Кавказа» (16+)  
 04.00, 14.30 «Фэр папщэ»  
 05.00, 23.00 «Чамхана» (16+)  
 05.25, 23.25 «Жыр саугъа»  
 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Жыбарыщхэр»  
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»  
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»  
 07.15, 13.05 «Си Къэбардей-Балькэр» (16+)  
 07.45, 13.35 «Гукъина» (12+)  
 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)  
 08.20, 17.05 «Боракъ»  
 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)  
 09.20, 15.25 «Хорошее настроение» (12+)

10.05, 16.05 «Адыгхэр: тхьдэр, хабзэр»  
 10.50, 13.50 «Лъапкъ лыгъыгъ» (6+)  
 11.05, 17.35 «Халкъ жырла»  
 11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+)  
 12.05, 18.05 «Интервал QT» (16+)  
 12.25, 18.25 «Планета детства» (6+)  
 12.45, 19.45 «Таурхъан» (6+)  
 20.05 «Биллими дунясы» (6+)  
 22.00 «Хьыцъыгъ» (16+)  
**Среда, 23 июля**  
 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM  
 01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM  
 01.30 «Жыцъыг нэужьым»  
 02.00, 20.25, 23.30 «Орайда»  
 02.35 «Фэр папщэ»  
 03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+)  
 04.00, 10.25, 16.20 «Гухэл уэрэдхэр»  
 05.00, 23.00 «Халкъ жырла»  
 05.30, 20.25 «Боракъ»  
 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Жыбарыщхэр»  
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»  
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»  
 07.15, 13.05 «Си Къэбардей-Балькэр» (16+)  
 07.45, 16.05 «Сэтгэни» (12+)  
 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)  
 08.30, 14.20 «Къынгурочукъ» (6+)  
 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)  
 09.25, 15.25 «Голоса Кавказа» (16+)  
 10.05 «Цыгъурэ гъашэмрэ» (16+)  
 11.05, 17.05 «Чамхана» (16+)  
 13.00, 17.25 «Салам алейкум»  
 12.05, 18.05 «Территория искусства»  
 13.35, 18.35 «Симфония Кавказа»  
 12.35 «Ди гъатылыгъхэр»  
 14.40 «Усыгъа»  
 14.50 Къызарыф пышнальхэр  
 19.45 «Таурхъан» (6+)  
 22.00 «Адыгхэр: тхьдэр, хабзэр»

**Четверг, 24 июля**  
 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM  
 01.00 «Симфония Кавказа»  
 01.30, 19.05 Макъамэ 99,5-FM  
 01.35 «Ди гъатылыгъхэр»  
 02.00, 20.05 «Орайда»  
 03.25, 09.30, 15.35, 21.25 «Голоса Кавказа»  
 04.00 «Усыгъа»  
 04.10, 22.25 «Гухэл уэрэдхэр»  
 04.50 Къызарыф пышнальхэр  
 05.00, 23.00 «Чамхана» (16+)  
 05.30, 23.30 «Салам алейкум»  
 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Жыбарыщхэр»  
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»  
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»  
 07.15, 13.05 «Си Къэбардей-Балькэр» (16+)  
 07.45, 13.45 «Зэманым пэджжэ» (16+)

08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)  
 08.20, 17.05 «Алтын хазна»  
 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)  
 09.20, 15.25 «Планета детства» (6+)  
 10.05, 16.05 «Дингыгъаз» (16+)  
 10.15, 16.15 «Еджапэлэ» (16+)  
 10.20, 16.20 Адыг уэрэдхэр  
 10.45, 16.45 «Пщэну щыгъэлэц» (6+)  
 11.05 «Тейри къылыгъ» (6+)  
 11.30, 17.35 «Ауаз» (16+)  
 12.05, 18.05 «О добром и вечном» (16+)  
 12.30, 18.30 «На музыкальной волне»  
 14.20 «Шцалэгъу»  
 19.45 «Таурхъан» (6+)  
 20.25 «Къынгурочукъ» (6+)  
 22.00 «Цыгъурэ гъашэмрэ» (16+)

**Пятница, 25 июля**  
 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM  
 01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM  
 01.30 «Жыцъыг нэужьым»  
 02.00, 20.05, 23.25 «Орайда»  
 04.00 «Дингыгъаз» (16+)  
 04.10 «Еджапэлэ» (16+)  
 04.30, 22.00 «Шцалэгъу»  
 05.00, 20.25 «Алтын хазна»  
 05.30, 23.00 «Ауаз» (16+)  
 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Жыбарыщхэр»  
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»  
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»  
 07.15, 13.05 «Си Къэбардей-Балькэр» (16+)  
 07.45, 13.45 «Динмирэ гъашэмрэ» (16+)  
 07.50, 13.50 «Цашгъэлэ» (12+)  
 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)  
 08.20 «Кюборчек» (6+)

08.35 «Тау макъамла»  
 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)  
 09.25, 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа» (16+)  
 10.05 «Гъашэм и дамыгъа» (16+)  
 10.25, 16.05 «Прозам и напкъуацхэр» (16+)  
 10.45, 16.45 «Лэгъулыкъу» (6+)  
 11.05, 17.05 «Ууаз» (16+)  
 11.20, 17.20 «Чамхана» (16+)  
 11.45, 17.45 «Сиз а билемсиз» (12+)  
 12.05, 18.05 «Территория искусства»  
 12.35, 18.35 «Планета детства» (6+)  
 12.50, 18.50 «Неудобные вопросы» (12+)  
 14.30 «Ди гусэу зыгъэлэсху»  
 19.45 «Таурхъан» (6+)  
 22.35 Адыг уэрэдхэр

**Суббота, 26 июля**  
 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM  
 01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM  
 01.30 «Жыцъыг нэужьым»  
 02.00, 03.30, 20.00, 23.30 «Орайда»  
 02.30, 20.35 «Тау макъамла»  
 03.25, 21.25 «Голоса Кавказа» (16+)  
 04.00, 22.30 «Ди гусэу зыгъэлэсху»  
 05.00 «Ууаз» (16+)  
 05.10, 23.00 «Чамхана» (16+)  
 07.00, 13.00 «Си Къэбардей-Балькэр» (16+)  
 07.38, 13.38 «Лъапкъым и фыгуэхэр»  
 08.00, 15.00 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)  
 08.25, 15.25 «Штаудан»  
 09.00, 17.00 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)  
 09.25, 17.25 «Радиус-99,5»  
 09.45, 17.45 Поэтическая волна  
 10.00 «Гъашэм и дамыгъа» (16+)  
 10.20 «Уэрэдмирэ абы и тхьдэмрэ» (16+)  
 10.50, 14.50 «Жаншэрхъ» (12+)  
 11.00, 16.00 «Бора» (6+)

11.21, 16.21 «Топалычыкъ» (6+)  
 11.30, 16.30 «Акъ тауланы жырлары»  
 12.00, 18.00 «Хорошее настроение» (12+)  
 12.44, 18.44 «Спорт-лайн» (12+)  
 14.00 «Утыку»  
 19.45 «Таурхъан» (6+)  
 20.20 «Кюборчек» (6+)  
 22.00 «Прозам и напкъуацхэр»  
 23.20 «Сиз а билемсиз» (12+)

**Воскресенье, 27 июля**  
 00.00, 05.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM  
 01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM  
 01.38 «Лъапкъым и фыгуэхэр»  
 02.00 «Жыцъыг нэужьым»  
 03.00, 20.00 «Орайда»  
 03.25, 20.25 «Штаудан»  
 04.00, 23.00 «Бора» (16+)  
 04.30, 23.30 «Акъ тауланы жырлары»  
 05.25, 21.25 «Радиус-99,5»  
 05.45, 21.45 Поэтическая волна  
 06.44, 09.45, 17.50 «Спорт-лайн» (12+)  
 10.00, 14.00, 08.00, 15.00, 12.00, 17.00 Итого недели  
 07.00, 13.00 «Си Къэбардей-Балькэр» (16+)  
 07.40, 14.40 «Фэр папщэ»  
 08.10, 15.10 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)  
 08.45, 15.40 «Акълманла сэлери» (16+)  
 09.00, 17.10 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)  
 09.35, 17.40 «Полезно знать» (12+)  
 10.10, 14.10 «Ди зыуцлпэлэм»  
 10.40 «Дерс» (12+)  
 11.00, 16.00 «Сахна»  
 12.10, 18.00 «Театр у микрофона»  
 13.35 «Ди гусэу зыгъэлэсху»  
 19.45 «Таурхъан» (6+)  
 22.00 «Утыку»

Редакция не несет ответственности за содержание текстов программ ТВ-каналов

**График совершения намазов по КБР**

	Утренний	Восход	Обеден.	Предвечер.	Вечерн.	Ночной
21.07	Пн	03.06	04.44	12.23	16.22	19.42
22.07	Вт	03.07	04.45	12.23	16.22	19.42
23.07	Ср	03.09	04.46	12.23	16.22	19.41
24.07	Чт	03.10	04.47	12.23	16.21	19.40
25.07	Пт	03.12	04.48	12.23	16.21	19.39

- Я родилась в Тырнаузе, известном как Журавлиное ущелье, - рассказывает она. - После окончания школы поступила в Кабардино-Балкарский государственный аграрный университет на специальность «государственное и муниципальное управление». Сейчас живу в Нальчике. Выбрала эту специальность осознанно. Меня всегда привлекали общественные процессы, хотела внести свой вклад в их развитие. Поступив в университет, смогла лучше понять, как работает государственная система и как улучшить жизнь граждан. В вузе получила знания и навыки для эффективного управления на разных уровнях. Это помогло мне стать квалифицированным специалистом, способным принимать решения и реализовывать проекты.

Меня всегда поддерживали родители. Хочу поблагодарить их за это. Их трудолюбие и целеустремленность вдохновляют меня. От папы - Аслана Магомедовича я унаследовала прямолинейность, а от мамы, Халамат Шарapieвны, - общительность и коммуникабельность. Это помогает мне строить близкие отношения с друзьями и знакомыми. Кроме того, родители научили меня быть решительной. Всегда говорили, что не нужно бояться принимать важные решения и отвечать за свои поступки. Это помогает мне уверенно двигаться вперед и достигать поставленных целей.

#### «ЛИДЕРЫ 2.0»

- Сейчас работаю руководителем проектов «Движения Первых» Кабардино-Балкарской Республики. Участвовала в разработке многих проектов как член команды и как руководитель. Но больше всего хочется рассказать о своем грантовом проекте «Лидеры 2.0». Среди 20 тысяч участников конкурса «Росмолодежь.Гранты» мой проект оказался одним из немногих, получивших финансовую поддержку в размере более 800 тысяч рублей.

«Лидеры 2.0» - обновленная версия ре-

## РАБОТА ВДОХНОВЛЯЕТ И МОТИВИРУЕТ

Гость нашего номера - руководитель проектов «Движения Первых» Кабардино-Балкарской Республики, победитель грантового проекта «Лидеры 2.0» **Марьям ЧОЧАЕВА.**

гиональных проектов «Движения Первых» «Школа лидеров: время действовать» и «Школа актива». Их цель - развивать лидерские качества у активной молодежи через участие в интересных и полезных делах. Это помогает молодым людям интегрироваться в молодежное сообщество и стать более социально активными, ответственными и духовными гражданами. Участники проектов учатся проявлять свои лучшие качества в созидательной деятельности на благо страны. Это должно привести к вовлечению молодых людей в работу молодежных сообществ и способствовать развитию социальной активности, гражданской ответственности и духовности в российском обществе. Воспитать граждан, которые разделяют позитивные ценности и качества, и способны проявить их в созидательной деятельности на благо Отечества, укрепить государство, защитить его жизненно важные интересы и обеспечить устойчивое развитие.

В этом году проект улучшен и будет ориентирован на студентов колледжей и вузов республики. В рамках проекта сформируем активное студенческое сообщество и запустим инициативные группы. Для этого планируется провести трехдневный обучающий форум для 80 студентов. Его участники смогут посетить тренинги и мастер-классы по социальному проектированию, лидер-



ству, тайм-менеджменту (управление временем), командной работе, личной эффективности и развитию навыков публичных выступлений.

Разработанные проекты будут внедрены в СПО и ВО за три месяца. Итогом станет networking-мероприятие для студентов, работодателей, представителей политических партий, общественных объединений, органов местного самоуправления, бизнеса и СМИ. На встрече мы обсудим итоги проектов в СПО и вузах и наградим три команды, добившиеся лучших результатов. В реализации проекта примут участие 20 организаторов, которые будут руководить командами и станут координаторами проектов, разработанных на форуме.

Я всегда стараюсь непрерывно совершенствоваться и применять свои знания на практике. Нравится работать в команде и

## БУДЕМ ЗНАКОМЫ

взаимодействовать с разными людьми. Моя профессия требует тактичности и умения находить общий язык с разными группами.

### ЛЮБЛЮ ОЩУЩЕНИЕ ЕДИНСТВА И ГОРДОСТИ

- Моя любимая книга - «Мастер и Маргарита». Персонажи романа - Воланд и его свита заставляют задуматься о природе добра и зла. История любви Мастера и Маргариты трогает до глубины души, показывая силу чувств. А любимый праздник - День Победы. В этот день мы чествуем героев, защищавших нашу страну. Праздник наполнен особым смыслом, объединяет людей разных поколений, сохраняя историческую память и воспитывая патриотизм. Люблю ощущение единства и гордости, когда вспоминаем тех, кто отдал свою жизнь за нашу свободу.

В свободное время занимаюсь силовыми тренировками, развивающими дисциплину и настойчивость. Когда наступает горнолыжный сезон, с удовольствием катаюсь на сноуборде. Это потрясающее ощущение свободы и адреналина. На склоне забываю обо всем и просто наслаждаюсь моментом. Приятно мчаться по снегу, вдыхать свежий воздух и чувствовать скорость.

В силу своей работы и месторасположения увлекаюсь пешим туризмом. Такие прогулки дают возможность наслаждаться красотой природы. Люблю бродить по лесам, подниматься на горы, гулять вдоль рек и озер. Свежий воздух наполняет энергией и поднимает настроение.

Хочу стать профессионалом и экспертом в молодежной политике. Стремлюсь развивать навыки социального тренера. Это непрерывный процесс обучения для меня и участников тренингов. Такая работа вдохновляет и мотивирует.

**Ангела ГУМОВА.**

**Фото Тамары Ардавовай**



В современном мире, где урбанизация и высокая плотность населения стали нормой, люди часто живут рядом, но практически не знают друг друга. Соседи, живущие десятилетиями в одном доме или дворе, редко общаются и не помогают друг другу в сложных ситуациях. В этой статье мы подробно рассмотрим основные причины такого явления, проанализируем влияние различных факторов на отношения между соседями и предложим пути решения проблемы.

### ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

#### Быстрый темп жизни

Одной из главных причин снижения взаимодействия является ускоренный темп современной жизни. Работа, учеба, личные проекты и хобби требуют много времени и энергии, оставляя мало возможностей для общения. Люди часто вынуждены постоянно быть в движении, чтобы соответствовать требованиям времени, а это приводит к редким встречам и общению.

#### Влияние технологий

Развитие технологий существенно изменило повседневную жизнь. Умные бытовые устройства, такие как умные дома, автоматизируют многие процессы, которые раньше требовали участия соседей. Например, если раньше соседи помогали с ремонтом или одалживали инструменты, то сегодня можно легко вызвать мастера через интернет или купить все необходимое в магазине. Это снижает потребность в личном общении и уменьшает необходимость взаимодействовать с соседями.

#### Рост индивидуализма

В современном обществе наблюдается тенденция индивидуализма. Люди все больше сосредоточены на своих личных интересах, целях и достижениях, что снижает вероятность взаимодействия с окружающими. Стремление к независимости и самодостаточности приводит к тому, что взаимодействие с соседями становится менее значимым.

## СОСЕДИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

### Снижение потребности в помощи

В прошлом соседи часто помогали друг другу в различных ситуациях, делились советами, поддерживали в трудные моменты. Сегодня многие проблемы можно решить самостоятельно или с помощью профессионалов.

### Недоверие и страх перед незнакомцами

Недоверие к соседям и боязнь перед незнакомцами создают барьер для общения. Негативный опыт, стереотипы или просто нежелание тратить время на общение мешают установлению контактов. Люди боятся, что соседи могут быть недоброжелательными или использовать полученную информацию во вред.

### Городская инфраструктура

Также влияет на отношения между соседями городская инфраструктура. В многоквартирных домах часто возникают проблемы, такие как шум, большое количество жителей и отсутствие общих мест для встреч. Закрытые территории, системы видеонаблюдения и отсутствие зеленых зон ограничивают возможности для общения.

### Коллективное взаимодействие теряет ценность

В современном обществе коллективное взаимодействие теряет свою ценность. Люди ориентированы на карьерный рост, личные достижения и независимость, что снижает значимость общения с соседями.

### Социальное неравенство

Также влияет на отношения социальное неравенство. Люди с разным уровнем дохода, образования или социального статуса могут испытывать трудности в общении. Более состоятельные соседи могут не понимать проблем менее обеспеченных, что создает напряжение и отчуждение.

### Экологические и демографические изменения

Экологические проблемы, такие как шум, загрязнение воздуха и изменение структуры населения, также влияют на отношения между соседями. Урбанизация и увеличение плотности населения приводят к тому, что люди живут в более тесных условиях, что снижает возможности для общения.

### РОЛЬ ГОСУДАРСТВА И ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Государство и общественные организации могут сыграть важную роль в улучшении отношений между соседями.

ми. Программы по благоустройству территорий, созданию общественных пространств и организации совместных мероприятий могут способствовать укреплению связей между жителями.

### ВАЖНОСТЬ ОБЩЕНИЯ

Несмотря на все указанные факторы, общение с соседями остается важным аспектом нашей жизни. Соседи могут стать источником поддержки, безопасности и социальной связи. Могут помочь в трудную минуту, поделиться советом или просто составить компанию. Взаимодействие с соседями способствует созданию более гармоничного и дружелюбного сообщества.

### ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

#### Организация совместных мероприятий

Проведение праздников, субботников или спортивных мероприятий может стать отличным способом наладить отношения с соседями. Совместная работа над общими проектами поможет создать атмосферу доверия и взаимопонимания.

#### Создание общих пространств

Организация общих зон отдыха, детских площадок или мест для встреч способствует общению и укреплению связей между соседями.

#### Использование технологий для общения

Современные технологии могут помочь наладить общение. Социальные сети, мессенджеры или группы в мессенджерах позволяют поддерживать связь даже на расстоянии.

#### Активное участие в жизни жилого комплекса

Участие в собраниях жильцов, обсуждение проблем и принятие решений вместе с соседями способствуют созданию более сплоченного сообщества.

#### Поддержка инициатив соседей

Поддержка инициатив, таких как организация детских праздников или благотворительных акций, помогает укрепить связи и создать атмосферу взаимопомощи.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Снижение взаимодействия между соседями вызвано многими факторами, включая быстрый темп жизни, развитие технологий, рост индивидуализма и недоверие. Однако общение с соседями остается важным аспектом жизни, который способствует созданию гармоничного и дружелюбного сообщества. Важно стремиться преодолевать барьеры, активно участвовать в жизни жилого комплекса, развивать эмпатию и терпимость. Только так можно создать условия для успешного взаимодействия и укрепления связей между соседями.

**Мадина БЕКОВА.**

**Фото Тамары Ардавовай**



## ПРИНЦИПАЛЬНЫЕ ТАКСИСТЫ

Яндекс Такси уже стал неотъемлемой частью каждого города нашей страны. Лично я часто пользуюсь их услугами, потому что удобно, быстро и сравнительно недорого. Иногда для двоих-троих человек доехать до точки на такси дешевле, чем на маршрутке. Но водители и их принципы - это отдельная каста. Некоторые из них воспринимают свою работу как некое одолжение пассажирам и считают, что могут устанавливать свои правила. К примеру, мы часто ездим в конный клуб «Шагди» катать детей

на лошадей, и дожидаться там такси в жаркое время года или в дождь практически невозможно. Часто водители берут заказ и просто зависают на полпути, не доезжая и не отменяя его. Пишешь - не отвечают. Звонишь - не берут трубку. Пишешь в поддержку, а они начинают искать другую машину. А тем временем ты уже вышел за ворота клуба, думая, что такси уже близко, и стоишь на солнцепеке или под дождем. За чем брать заказ, если выполнять его не собираешься?

Или везут тебя куда-то и жа-

луются, как мало платят, явно выпрашивая чаевые. Извините, но это так не работает. В любой работе есть то, что делать не хочешь, но делаешь, потому что это часть твоей деятельности и нет объективных причин отказываться.

А недавно попался один персонаж, который написал, что с детьми не повезет. А я была одна и поинтересовалась, почему так. Он ответил, что дети пакуют машину, портят ее. Ладно, говорю, но назовите мне профессию без расходников? Я стоматолог и

каждый день расходую много салфеток, ваты, материала и вспомогательных атрибутов. И если придет пациент с очень сложным каналом, разве могу сказать, что не буду его лечить? Это то же самое.

Все выполняют свою работу и не считают это подвигом, кроме парней, которые держат баранку. Стыдно, товарищи. Работа таксиста - возить пассажиров, и если не готов к сопутствующим ущербам, найди другую работу.

Оля

## Утро не доброе

Рано утром мы с дочкой отправились на прогулку. Погода была прекрасная: светило солнце, на небе не было ни облачка, а воздух был свежим и чистым. Настроение у нас обоих было приподнятое, с удовольствием шли по знакомым улицам.

Вскоре подошли к Вечному огню. Это место всегда вызывало у меня особые чувства, поэтому решила, что сегодня будет отличный момент, чтобы остановиться, вспомнить о важных вещах и, возможно, поделиться этим с дочкой.

Мы подошли к мемориалу, и как это часто бывает с детьми, дочка сразу же начала исследовать окружающее пространство. С любопытством заглянула за памятник, а затем прыгнула на одну из плит. Я тут же окликнула ее и сказала, чтобы спустилась. Дочка послушно спустилась, но ее внимание уже переключилось на плиты позади мемориала.

Вскоре мы заметили старую женщину, которая подметала территорию рядом с памятником. Она внезапно закричала, чтобы дочка отошла. Я сначала растерялась, не понимая, почему она так реагирует. Но потом, быстро оценив ситуацию, подошла к дочке и громко сказала ей, чтобы

больше не играла на памятнике. Однако женщина продолжала кричать и ругаться, не обращая внимания на мои слова. Ее поведение было настолько неожиданным и агрессивным, что я сначала растерялась. Не понимала, почему она так разволновалась и почему кричит на моего ребенка.

Мое терпение начало иссякать. Я резко спросила женщину, почему она кричит на моего ребенка, ведь стою рядом и не позволяю дочке играть на памятнике. Ее реакция стала еще более резкой: она начала ругаться еще громче и обвинять меня в том, что я не воспитываю ребенка должным образом.

Я почувствовала, как внутри меня нарастает раздражение. Не собиралась слушать ее обвинения и просто сказала: дожили до своего возраста, а ума не нажили. После этого злого дочка за руку, и мы пошли дальше, оставив женщину позади.

Позже, уже дома, я поняла, что моя грубость была лишней. Мои слова были резкими и не конструктивными. В тот момент я просто не выдержала напора и агрессии со стороны незнакомой женщины. Не хотела, чтобы мой ребенок подвергся такому нападкам, особенно когда я сама контролировала ситуацию.

Жанна

## ТРУДНОСТИ ВЫБОРА

Уже месяц мы с семьей активно ищем место для пляжного отдыха. Каждый год ездим в Анапу и были очень довольны: теплое море, чистые пляжи, развитая инфраструктура, много развлечений за относительно небольшие деньги. Но в этом сезоне там произошло неприятное событие - разлив нефти, из-за которого купание запретили. Это стало для нас большим разочарованием, ведь мы очень привязаны к этому месту (точнее муж со своей ностальгией по детству).

Турия была бы отличным вариантом, но нас беспокоят новости о частых землетрясениях. Мы не хотим рисковать, особенно если поедим с маленьким ребенком. В прошлом году была несколько серьезных землетрясений, и это вызывает опасения за безопасность.

Египет тоже был бы интересен, но мы слышали о проблемах с качеством еды, инфраструктурой и уровнем сервиса. Есть опасения, что в незнакомой стране с низким уровнем безопасности будет некомфортно и даже опасно для ребенка.

ОАЭ кажутся неплохим вариантом, но там мало зелени, и в нашем ценовом сегменте сервис не всегда соответствует ожиданиям. Мы не готовы платить больше, но и не хотим экономить на качестве отдыха.

Изучили много отзывов и форумов о путешествиях, но до сих пор не можем определиться. Хотелось бы, чтобы отпуск был не только приятным и запоминающимся, но и безопасным для всех членов семьи.

Может быть, у кого-то из вас есть рекомендации? Буду благодарна за любые советы и предложения.

Света

## ЭКСПЕРИМЕНТ

Воспитывать детей в нынешних реалиях не так просто, как может показаться. Да, есть гораздо больше удобств и полезной техники в помощь маме, но так же выросла ответственность и степень включенности матери в жизнь детей. Физические наказания и моральное давление неприемлемы, как считают психологи, и я с ними согласна. И при этом надо как-то привить им ответственность и самостоятельность, доброту и честность, ум и творческие навыки. Иными словами, иди туда, не знаю, куда; принеси то, не знаю, что. Будучи малышами, мои дети были полностью зависимы от меня, но теперь они выросли и понимают, что можно не соглашаться, протестовать, не слушаться, и далее список длинный.

Поэтому я решила провести эксперимент в воспитательных целях и посмотреть, как дети отреагируют на это.

На днях мы с ними отправились в парк. Я заранее предупредила, что если будут вести себя плохо или мешать другим, мы сразу уйдем. Хотелось, чтобы они поняли: я не шучу и свои обещания всегда выполняю.

Сначала все шло хорошо: дети бегали, смеялись, наслаждались природой. Но потом начали отвлекаться: то на скамейку заскочат, то в песок в песочнице зарываются, игнорируя других детей, которые спокойно лепили куличики до появления моих «индейцев» на площадке. Их поведение стало мешать другим, и я заметила, как люди начали кососмотреть на нас. Это меня напрягло. Я подошла к детям и напомнила о нашем уговоре.

Объяснила, что их поведение вызывает проблемы у других. Попросила быть внимательнее. Но мои слова их не особо впечатлили.

Я поняла, что надо быть жестче. Сказала, что нам пора домой. Попыталась говорить спокойно, но твердо. Дети начали спорить, ныть, пытались меня уверить остаться. Но я не сдавалась. Взглянула на руки и повела к выходу. Они шли неохотно, но я не отступала.

Когда мы вышли из парка, я поняла, что нужно поговорить. Дома усадила их на диван и объяснила, почему мы ушли. Сказала, что уважаю их желание погулять, но они нарушили уговор. Напомнила, что важно слушать меня и уважать мои решения. Объяснила, что нарушение обещаний приведет к повторению таких ситуаций.

Дети поняли, что я говорю серьезно. Почесали свои шевелюры и пробормотали что-то похожее на согласие с моими словами. Я почувствовала облегчение. Этот урок был полезным для всех нас.

С тех пор они вроде бы стали серьезнее относиться к моим словам. Поняли, что я стараюсь быть честной и справедливой, держу слово, несмотря ни на что. Учу их уважать мои решения. Это помогает нам жить дружно.

Иногда мне трудно сохранять спокойствие, когда дети капризничают. Но стараюсь помнить, что моя цель - научить их не только правилам, но и умению договариваться, находить компромиссы. Хочу, чтобы они выросли ответственными и понимающими.

Халимат

## Испытание на прочность

Каждый сезон сталкиваюсь с одной и той же проблемой - выбор одежды для всей семьи. Казалось бы, что может быть проще? Но на деле это настоящее испытание на прочность. Особенно когда речь идет о покупках на рынке и маркетплейсах.

Начну с того, что качество большинства товаров оставляет желать лучшего. Казалось бы, цена может быть заманчивой, но часто это лишь иллюзия. Вещи быстро изнашиваются, теряют форму, а порой и вовсе оказываются не того размера.

Недавно решила обновить гардероб всей семьи перед началом осени. Начала с обуви для мужа. На маркетплейсе нашла несколько интересных моделей по привлекательным ценам. Но уже через пару месяцев обувь начала разваливаться: подошва отклеилась, а швы разошлись. Пришлось срочно искать замену, а ведь потраченное время и деньги уже не вернуть.

С одеждой ситуация не лучше. Долго выбирала платье и брюки для дочери на маркетплейсе. На первый взгляд все было идеально: размер, цвет, фасон. Но после первой же стирки выяснилось, что ткань потеряла яркость, а швы начали расходиться. Пришлось экстренно искать решение, чтобы хоть как-то спасти вещи.

Смужем ситуация аналогичная. Вроде бы нашел отличный костюм на рынке, но уже через несколько носок ткань вытянулась и потеряла форму. А ведь костюм был нужен для важного мероприятия. Пришлось срочно искать альтернативу.

Особенно обидно, когда понимаешь, что можно было бы потратить чуть больше времени и найти более качественные вещи. Но, к сожалению, это не всегда возможно, особенно когда нужно все купить в сжатые сроки.

И все же я не сдаюсь. Пробую разные магазины, читаю отзывы, сравниваю цены. Но все равно каждый раз переживаю, что очередная покупка окажется неудачной. Может, когда-нибудь ситуация изменится к лучшему и выбрать одежду станет проще и приятнее. А пока приходится мириться с тем, что есть, и надеяться на лучшее.

Дина

## ГЕРОИНИ НА ДОРОГАХ

Всегда восхищаюсь женщинами, которые хорошо водят машину. Это не просто умение управлять автомобилем, а настоящее искусство. Им нужно не только хорошо знать правила дорожного движения, но и быть смелыми, спокойными, быстро реагировать на разные ситуации на дороге. Когда видишь, как женщина уверенно едет и ловко лавирует между машинами, это впечатляет.

Уважаю женщин-водителей за их смелость и ответственность. Они доказывают, что женщины могут отлично водить машину. Что бы там ни говорили мужчины, относительно того, что женщины не должны садиться за руль. Их уверенность и профессионализм вызывают у меня большое уважение.

У меня самой есть страх перед вождением. Когда думаю о том, чтобы сесть за руль, сердце начинает биться быстрее, чувствую тревогу. Это потому, что не уверена в себе и боюсь совершить ошибку.

Стараюсь побороть свой страх. Читаю правила, смотрю обучающие видео, слушаю советы опытных водителей. Но когда оказываюсь рядом с машиной, страх возвращается. Надеюсь, со временем преодолю его и тоже смогу уверенно водить. А пока предпочитаю ездить на автобусе или такси.

Марьяна С.

Свои письма вы можете присылать по адресу:

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

# НАУКА, ОБЪЕДИНЯЮЩАЯ СЕРДЦА

**Асланбек и Сабина ТЛУПОВЫ  
занимаются научными  
исследованиями, медициной  
и воспитанием дочери.**



Создание семьи - это начало общего пути, в котором переплетаются личные истории, профессия и повседневные заботы.

Асланбек - аспирант института математики и естественных наук Кабардино-Балкарского государственного университета им. Х.М. Бербекова. Уже восемь лет работает в Центре прогрессивных материалов и аддитивных технологий КБГУ. В фокусе его исследований - высокомолекулярные соединения и полимерные композиты для 3D-печати.

- В науку я пришел благодаря своему научному руководителю Светлане Юрьевне ХАШИРОВОЙ. После поступления на первый курс планировал переводиться на медицинское направление. Но одного разговора с ней хватило, чтобы понять, куда идти и зачем, - вспоминает он.

Сейчас готовится к защите кандидатской диссертации, посвященной разработке полимерных композитов для 3D-печати.

Изучает, как добавление одного полимера к другому может привести к появлению уникальных свойств, занимается выбором оптимальных методов для получения и обработки полимерных смесей, а также для их последующего исследования. Материалы для экспериментов уже определены, следующим шагом станет создание первых композитов и их всестороннее изучение.

Сабина завершает учебу в ординатуре Северо-Осетинской государственной медицинской академии. Стоматологию выбрала не случайно.

- В подростковом возрасте я два года ходила к ортодонту, носила брекетты, в итоге возникла любовь к стоматологии и к улыбкам, - рассказывает она. - Честно говоря, всегда хотела быть врачом. Мечтала поступить на медфак на «лечебное дело». Но два этих года определили всю мою жизнь. При знакомстве с человеком вдруг стала обращать внимание на его улыбку и

зубы. Так что стоматология - осознанный выбор.

Сейчас Сабина в декретном отпуске, но полна решимости вернуться в профессию и внедрить в Нальчике передовые технологии, которые изучила и применяла во время работы в Санкт-Петербурге. Ее мечта - улучшить качество стоматологической помощи в своем городе.

С рождением дочки Эмилии жизнь молодой четы наполнилась новыми заботами и радостями. Супруги понимают, что быть родителями - огромная ответственность. Каждый день они учатся быть лучше для своей дочери и друг для друга.

Для долгого и счастливого совместного пути в первую очередь необходимы открытость и общение, уверена Сабина: «С самого начала стараюсь, чтобы мы все обсуждали. Люблю делиться своими мыслями и эмоциями. Для меня важно выговориться и дать понять, что мне нравится или не нравится».

Асланбек добавляет: «Я тоже стараюсь по-своему выражать свои мысли. Иногда молчание говорит больше слов. Главное - понимание и уважение».

Говоря о взаимоуважении, Сабина отмечает: «Здесь много составляющих, потому что семья - это не только двое, но и много участников и ее членов. Необходимо, чтобы мы хорошо относились к своим близким. Он должен уважать моих родителей, а я - его. Такой подход создает атмосферу доверия и поддержки, где каждый чувствует себя частью единого целого».

- Взаимоуважения не нужно достигать, его не нужно терять. Мы придерживаемся определенных правил, которые помогают нам оставаться на одной волне: честность, поддержка, готовность слушать друг друга, - продолжает Асланбек.

Сабина также подчеркивает ценность совместного времяпрепровождения: «Мы стараемся проводить время вместе, выбираться куда-то, чтобы не поглощала рутинная жизнь. Это помогает сохранить свежесть отношений и радость от общения». И дополняет: «Я считаю, что надо радоваться жизни». Ее слова полны оптимизма и жизнелюбия. Они напоминают о необходимости ценить каждое мгновение и находить счастье в простых вещах, таких как утренний кофе, прогулка или встреча с близкими. Сабина уверена: эти мелочи - основа семейной гармонии.

Эти советы очень важны. Они подсказывают, как ценить родных, находить новые эмоции и создавать приятные воспоминания. Именно такие моменты укрепляют связь между людьми и делают жизнь ярче.

**Дина ЖАН**



## Рак и Скорпион

*Сентиментальный сюжет*

В тот день я много плакала. Плакала за все годы, прошедшие без слез. И не потому, что они были счастливые, а потому, что не могла выдать ни слезинки. Будто слезные железы отказались работать. Словно внутри стояла дамба, сдерживающая и накапливающая все, что должно было прорваться.

Наступил день, когда дамба неожиданно прорвалась. От безысходности приготовила все, что было в холодильнике. Резала овощи для рагу так, будто они были виноваты во всем происходящем. А случилась лишь одна простая фраза: «Не трогай меня сейчас». Она вернула меня на восемь лет назад, вызвав дежавю долгих лет мучений и сопротивления характеров с бывшим мужем.

Я убеждала его пойти в школу на выступление дочери. Был запланирован танец отцов и дочерей, на что искаженное кавказское предубеждение бывшего супруга никак согласиться не могло. На мои настойчивые

уговоры он ответил фразой, чтобы его не трогали, и перестал реагировать на сообщения в чате.

И я вернулась назад, в наш брак, когда его необоснованная ревность заставляла меня бегать распечатывать список звонков со своего телефона, который он выкидывал со словами: «Я сделаю такой за пять минут, это не доказательство». Он заставлял меня плакать ночи напролет, угрожая разводом только потому, что сходила со свекровью на рынок и не сказала ему.

А когда мои рыдания переходили в истерику, он удовлетворенно ложился и спал похрапывая. Заставлял меня жить в постоянной тревоге, которая переходила в прокалывающие боли в сердце, постоянно обвинял в семейных проблемах, а на мои попытки найти решение или поговорить просто замыкался в себе и говорил: «Не трогай меня сейчас». Он мог не разговаривать месяц, два, три...

В какой-то момент мои слезы

иссыкали и я с легкостью подписала заявление на развод.

Но сегодня он снова нажал на мое слабое место - нашу дочь. Моя дочка с ясными глазами будет вынуждена стоять в углу одна, пока другие танцуют со своими папами. Мое сердце не готово выдержать такой груз, не лопнув. Мне требовалось уговорить его любимыми способами, правдами и неправдами.

Поэтому я плакала. От обиды на его черствость, желание надавить на больное и бесчувственности.

Он сказал мне, что надо было думать, когда я уходила. И снова я виновата, потому что не захотела терпеть тиранию, не хотела, чтобы дочь росла со страхом в сердце.

Пелена слез мешала рассмотреть, насколько нож, режущий баклажаны, близок к моим пальцам. Вытерев лицо рукавом старого халата, отложила нож и взяла телефон.

Я: «Оставь эти старые методы замкнуться и выставлять меня виноватой, это уже не работает. Я слишком устала и слишком хорошо тебя знаю, чтобы повестись. Речь идет о нашей дочери, а не о твоём эго».

Он: «Не ставь мне ультиматумов. Рано опомнишься».

Я: «Это не ультиматум, а реальность, которую надо принимать такой, какая она есть. Мы с тобой

не подростки, нам обоим за срок. Прекрати уже эти игры».

Он: печатает.  
Я, быстро, пока не ответил: «Мы договаривались, что будем растить дочь вместе, и до сих пор ты выполнял данное обещание, теперь что случилось?»

Может быть, хочешь жениться еще раз и уже не можешь уделять внимание дочери? Не разрешают?»

Он: «Что за глупости, я никогда не оставлю дочь, даже если женьсь».

Хмм, не сказал, что не женится, значит, есть такой вариант. Ну, это мы посмотрим.

Я: «Тогда в чем проблема? Разве поддержка детей как-то принижает тебя? Национальный танец с дочкой только повысит ее уважение и привязанность, она будет любить тебя еще больше, только и всего. Ты прекрасный отец, редко кто так заботится о детях, неужели это было не взаимно?»

Он: «Ладно, я подумаю».

Думай, думай, раз откладываешь принятие решения, оно уже принято. Ну, не спугнуть бы.

«Хорошо», - отвечаю я и вытираю слезы. Усмехаюсь. И кто сказал, что Раки слабее Скорпионов?

Наутро пришло сообщение: «Хорошо, я станцую».

«Я очень это ценю», - отвечаю я и равнодушно откладываю теле-

фон. Слез больше нет. Они нужны были только для одного момента - вызвать нужные эмоции. Чтобы привести меня в определенное состояние для убеждения. Это был триумф. Моя личная маленькая победа. Наконец ключ к Скорпиону подобран. И он был настолько банален, что я разочаровалась. Грубая лесть. Вот чего не хватало нашим отношениям. Из всех вариантов, испробованных мной, сработал только этот - самый примитивный.

Когда золовка узнала мой знак зодиака, сказала: «Бедные Раки». Я пожалела плечами. Нас считают домашними и слабыми нытиками. Но даже когда кажется, будто Рак на дне, мы спустились туда за необходимым инструментом и скоро выйдем на поверхность сокрушая все вокруг. Когда кажется, что Рак побежден, он лишь пробует новую тактику. И даже если сам Рак считает, что силы иссякли и он скоро сдастся, ему только так кажется. Потому что в нас слишком много не подвластной нам силы. Чего мой самоуверенный бывший Скорпион не заметил за завесой своей собственной значимости.

Вам понравилась первая часть рассказа, где я представлена несчастной женой, которую мучил муж? Так и задумано.

**Майна БЕКОВА.  
Фотоколлаж  
Тамары Ардавовай**



Музей при доме культуры станции Александровской Майского района работает с 1960 года. Он является собирателем, хранителем и проводником культурных традиций во времени и пространстве, формирует у подрастающего поколения патриотические убеждения. С образованием станции прошло 187 лет, у ее жителей богатая история и уникальные ценности, которые важно сохранить для будущих поколений.



## БЕСЦЕННОЕ ХРАНИЛИЩЕ ИСТОРИИ

В одной комнате музея можно увидеть несколько эпох. Экспонаты собирали всей станицей, среди них много раритетных вещей. Люди до сих пор приносят сюда ценные предметы, найденные на чердаках и в подвалах своих домов. О работе музея и его истории нам рассказала директор МКУК «ДК «Октябрь» с.п. ст. Александровская» Кулистана ГОРБУЛИНСКАЯ:

Свое летоисчисление наш музей начинает с 1960 года. Тогда по инициативе замечательных женщин нашей станицы начали собирать экспонаты. Ответственной за сбор была Надежда САЛАМАТОВА, а оформлением занималась Мария ЗАГОРУЛЬКО. Они, к сожалению, уже ушли из жизни, но память о них жива. Когда в станице Александровской был совхоз «Имени 22-го партсъезда», музей принадлежал ему. Заведующей тогда была Галина ВЕРБОВСКАЯ. После распада Советского Союза музей долгое время не работал. Двадцать два года назад сотрудники дома культуры и я возродили его. Мы продолжаем собирать экспонаты и сохранять историю на общественных началах. Как говорила поэтесса Марина ЦВЕТАЕВА, «Сегодня, не имеющее вчера, не имеет завтра».

Музей состоит из нескольких разделов: Отечественная война,

история станицы и жителей, а также стенд, посвященный крахмальному заводу с фотографиями, который действует и сейчас. Здесь хранится более двух тысяч экспонатов, среди которых особенно ценны ордена участников Великой Отечественной войны. В мае 1990 года жительница станицы Екатерина БЫКОВА создала и передала нам платки с именами погибших односельчан во время Великой Отечественной войны. Она вручную вышила 30 платков, на некоторых из них указано по несколько имен.

Пожелтевшие от времени документы рассказывают о событиях двухсотлетней давности. В музее воссоздан интерьер советских квартир XX века. Здесь

можно увидеть кровать с металлическими спинками и сеткой, на которой в те годы дети любили прыгать. На кровати аккуратно «восседают» несколько подушек. На стене рядом с кроватью висит ковер, который в былые времена согревал стену и защищал от холода во время сна. Ковер украшает знаменитые и знакомые старшему поколению персонажи олени. В комнате также есть старый патефон, сундук и комод с вещами.

В станице наш музей посещают все - от мала до велика. Сюда приходят не только местные жители, но и гости. Бывшие земляки из Александровской часто обращаются к нам, чтобы узнать о своих предках. Если в нашем

фонде есть информация об их родственниках или фотографии, мы с радостью делимся ими, рассказываем историю, известные нам, и выдаем им копии документов.

Музей - это не просто собрание экспонатов, где все стоит на полочках, а место воспитания и просвещения. Поэтому на всех мероприятиях, которые здесь проходят, обязательно присутствуют школьники. Для них организуем краеведческие часы, дни памяти и тематические вечера. В музее можно не только разглядывать старинные рушники, посуду, утюги, прятки, веретена, деревянные ложки, самовар, но и трогать их. Дети получают возможность «погрузиться» в прошлое, почувствовать атмосферу истории. Это создает уникальное единство информации и эмоций, воздействуя на разум и чувства посетителей. Здесь информация становится наглядной и образной, активизирует визуальное мышление и становится эффективным инструментом передачи культурного наследия и социального опыта. Все это способствует патриотическому и духовно-нравственному воспитанию детей. Мы рассказываем школьникам о жизни станицы, возвращаясь к ее истокам, к событиям 180-летней давности.

В музее хранятся оригиналы фотографий первых казаков, переселенных в станицу по указу Екатерины. Некоторые из этих снимков вошли в книгу В. И. КОТЛЯРОВЫХ о казаках.

Благодаря основателям музея при нем функционирует краеведческий клуб «Моя станица», который еженедельно привлекает посетителей всех возрастов. Даже малыши с пяти лет приходят сюда, чтобы узнать историю родного края. Многие гости становятся постоянными участниками, а дети уже сами рассказывают о своем населенном пункте. Мы записываем их рассказы и публикуем в нашем телеграм-канале. Они представляют себя блогерами, которые делятся впечатлениями и историей экспонатов.

В музее можно увидеть много уникальных экспонатов, среди которых выделяется свадебный букет. Ему уже 60 лет, когда-то он принадлежал Евгению ЛОКОЧЕНКО. Этот букет - настоящее произведение искусства, выполненное из ткани. К сожалению, Евгении Ивановны уже нет с нами, но музей продолжает свою важную миссию, сохраняя память о ней и передает семейные ценности, которые в современном мире часто недооцениваются.

**Анжела ГУМОВА**



## МОЙ ПУШИСТЫЙ АНТИСТРЕСС

Когда наши дети захотели питомца, мы долго размышляли, кого лучше взять, - делится Ася из Нальчика. - Квартира у нас небольшая, поэтому выбор пал на животное, которое не требует много места. Один ребенок мечтал о собаке, другой - о кошке, а третий хотел морскую свинку. На семейном совете мы решили остановиться на шиншилле. Теперь дети ухаживают за ней по очереди, хотя сын все еще мечтает о собаке.

Нового друга назвали Шинши. Сначала она нас игнорировала: принимала угощения и заботу, но не вступала в контакт. Это очень независимый зверек, но дрессировке поддается. Мы научили ее хо-

дить в лоток и откликаться на стук венчика по полу. Теперь, когда я стучу, она сама бежит в клетку. Это очень удобно - не нужно ловить прыткого зверька по всей квартире, который жelaет еще погулять. После команды всегда угощаю ее лакомствами, особенно Шинши любит сухофрукты. Основной ее рацион состоит из специального корма из зоомагазина. Часто приносим ей яблочки веточки и сено, которые она обожает.

За питомцем нужно внимательно следить, когда выпускаешь его на прогулку, - может перегрызть провода. А вот когда шиншилла злится, это особое зрелище. Сначала издает скрипучие звуки, похожие

на лай и попискивание, которые переходят в хрюканье. Затем встает на задние лапки и садится столбиком. Это означает, что она очень недовольна, но такое происходит редко.

Я изучала поведение этого вида и узнала, что шиншиллы сбрасывают шерсть при нападении. Поэтому первые недели мы волновались и старались создать для Шинши комфортную обстановку, чтобы она не испытала стресса. К тому же шиншиллы плохо переносят даже легкий испуг. Благодаря этому у нас дома стало относительно спокойно, особенно первые полгода после появления питомца. Теперь дети не хлопают дверями в комнате, где живет шиншилла.

Шинши не переносит жару и не хочет, чтобы в это время ее брали на руки. Поэтому запрещаем детям ее беспокоить. В основном позволяет брать себя на руки, когда сама этого захочет. В жаркую погоду, чтобы ей было более комфортно, оставляю ванночку с песком для купания в клетке, меняя один раз в два дня. Ее густой подшерсток плохо переносит воду, поэтому для водных процедур используем вулканический песок. У шиншилы из одной волосяной луковицы растет более 300 волосинок, для сравнения - у человека всего одна. Поэтому гладить шерсть шиншиллы - одно удовольствие. Я называю ее моим пушистым антистрессом.



Клетку чистим раз в неделю, этого достаточно. Будущим владельцам шиншиллы рекомендую приобретать все аксессуары - миски, ванночки, лотки только из металла и стекла. Пластик и дерево она может быстро испортить.

Шиншиллы живут около 16-18 лет, нашей уже почти три года. В содержании этих зверьков есть толь-

ко один минус - они ведут ночной образ жизни. Поэтому клетку лучше размещать там, где люди не спят. У нас шиншилла живет в детской комнате. Дети утврждают, что она им не мешает. Я рада, что они так любят ее и готовы терпеть все ночные шорохи.

**Арнелла КУДАЕВА.**  
Фото  
**Тамары Ардавовай**

• НАШИ ПИТОМЦЫ



## СТРАНИЦЫ ЖИЗНИ

Близкие Арины КАРОВОЙ удивляются, как она умудряется читать так много книг. Сама же она говорит, что это уже наработанный навык, стоит погрузиться в текст, глаза скользят по страницам, а сознание рисует происходящее. Выбрала работу лаборантом в клинике отчасти потому, что она позволяет высвободить минуты для любимого времяпрепровождения.

- Кажется, только самый ленивый в последнее время не говорил о романе «Завет воды» Абрахама ВЕРГЕЗЕ, и это моя литературная рекомендация №1 на сегодняшний день. Взяла бы ее с собой на необитаемый остров. Книга, несмотря на внушительный объем, читается на одном дыхании. Пересказывать сюжет романа – все равно, что ложкой вычерпывать воду из бассейна. В него надо нырять с головой, не боясь глубины.

Водобоязнь и странные утопления на суше; изобразительное искусство: индийское и европейское; лепрозории и прокаженные; Мелвилл и Диккенс; история Индии; любовь и страсть; рождение детей и много случаев из медицины - всему находится место на страницах романа.

Перед читателем разворачивается история маленькой невесты, которой суждено стать Большой Аммачи обширного поместья Парамбиль. Сама она родом из местности, где река - центр жизни, и поначалу очень удивляется, почему дом так неудобно построен - до воды идти и идти. Только через много лет, в момент жуткого стечения обстоятельств, она узнает, что утопленников в этой семье почти столько же, сколько и выживших. Со своей потрясающей способностью принимать жизнь такой, какая она есть, с душой, готовой пережить что угодно и не сломаться, Аммачи дает этому явлению определение - негуд и постепенно меняет привычки, внимательнее приглядывая за детьми, если они близко от воды.

## • КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

Время действия романа - от 1900 года до конца 70-х. «Завет воды» раскинулся на три поколения одной семьи, их слуг, соседей и дальних родственников. Это почти 80 лет и 800 страниц сочного и яркого текста с индийским темпераментом. Без танцев, но с кипучими страстями, такими, что даже из сдержанного шотландца Дигби, которого врачебный долг привел в эту страну специй и кастовой вражды, сделают человека с аномальной судьбой. Под тенью местных пальм ему суждено узнать, что в Индии не только заболевания принимают гротескные масштабы, но и дела сердечные могут оказаться для европейца, привычного к умеренному климату и чувствам, чрезмерными.

Есть многое из современной истории Индии, но все совершенно ненавязчиво работает фоном. Главное - Парамбиль и его обитатели, каждый со своими мечтами, несчастьями, влюбленностями, способностями и тем самым недугом, который проявляется чаще, чем хотелось бы.

Книга настойчиво продвигает мысль о разнообразии тропических заболеваний и гипертрофированном протекании «европейских» болезней. Я, далекая от медицинской тематики, должна признаться - автор уже во второй книге заставил погрузиться в подробности медицинских манипуляций, поэтому не пропустила ни слова, прониклась сочувствием и ни секунды не скучала.

Прекрасная семейная сага, в которой найдется место и тайне, хотя вся жизнь поместья на виду, и мыслям об искусстве, и литературе, и религии, и истории. С познавательной точки зрения, у меня, как оказалось, очень мало знающей об Индии, книга вызвала непреодолимое желание искать информацию, которая зачастую вводила в ступор. К примеру, я никогда не слышала о скульптурах Махабалипурама, а они - нечто невероятное, и таких примеров много. Удивительная история, где на хороших людей обрушиваются несчастья, сотой доли каких хватило бы власть в пожизненную депрессию персонажам современной литературы, помешанным на психотравмах. А они продолжают трудиться, созидать, лечить, вовлекая в колесо силы читателя. Здесь светло, сюда хочется возвращаться все восемь сотен страниц.

Романы такого масштаба появляются далеко не каждый год. Произведение выделяется на книжной полке, 800 страниц с ним пролетят незаметно. Так что в добрый путь по индийскому бездорожью через тернии любви к высшему образованию.

Лилиана ШОРДАНОВА.

Фото Тамары Ардавовай



## • ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

## ЛЕТНИЕ ВКУСЫ

Одним из самых летних рецептов можно считать вареники с разными начинками - легкие, вкусные, не надо долго думать, что использовать в качестве ингредиентов - сезонные ягоды или овощи.

- Постоянно готовлю вареники, потому что в нашей семье их любят все, - говорит Заира СОНОВА из Нальчика. - Летом замораживаю ягоды, и круглый год мы едим вкусные вареники с разными начинками. Не могу сказать, что отдаем предпочтение какому-то одному вкусу. Все они по-своему вкусные и полезные.

### ВАРЕНИКИ СО ШПАНКОЙ

**Ингредиенты для теста:** 3,5 стакана муки, 1 стакан кипятка, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки соли.

**Для начинки:** шпанка или вишня. На каждый стакан ягод 2 ст. ложки сахара и 1 ст. ложка крахмала.

**Способ приготовления.** Для вареников тесто готовят по особому рецепту. В кипяток добавить сливочное масло и соль, аккуратно вылить в миску с просеянной мукой и перемешать. Быстро вмешать в тесто яйцо, если оно будет липким, добавить еще муки. Вымесить гладкое, мягкое тесто и накрыть салфеткой, чтобы не засохло. Вареники из такого теста никогда не развариваются, оно очень эластичное, его можно легко раскатать в тонкий пласт.

Ягоды перебрать, помыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода. Пересыпать в миску, засыпать сахаром и крахмалом. Перемешать. Лепить вареники любимым вам способом, плотно защипывая края. Варить шесть-восемь минут в большом количестве подсоленной воды. Готовые вареники по желанию можно смазать сливочным маслом. Мы предпочитаем со сметаной. Еще рекомендуем смешать сметану с соком или сиропом ягод, которые мы используем в качестве начинки. При желании вареники можно просто полить ягодным сиропом.

### С КАПУСТОЙ

**Ингредиенты для теста:** 300 мл воды, 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г муки.

**Для начинки:** 600 г капусты, 1 большая луковица, 1 большая морковь, 1 ч. ложка соли, перец черный молотый по вкусу.

**Для посыпки:** лук, соль, перец черный молотый, растительное масло.

**Способ приготовления.** Сначала приготовить начинку, чтобы успела остыть. Нашинковать капусту, морковь натереть на мелкой терке, лук измельчить. В сковороду налить растительное масло и пассеровать в нем лук. Затем добавить тертую морковь, перемешать и все обжаривать минуты три, периодически помешивая. Затем добавить капусту, хорошо перемешать и тушить, постоянно помешивая, на огне чуть выше среднего. Через восемь-десять минут посолить и поперчить по вкусу и тушить еще около пяти минут. Дать начинке остыть. А пока замесить тесто. В горячую воду (приблизительно 70 градусов) всыпать 1 ч. ложку соли, влить 2 ст. ложки растительного масла, перемешать и замесить тесто. Накрывать пищевой пленкой и оставить на 20 минут при комнатной температуре.

Затем налепить вареники и выложить в кипящую подсоленную воду. Когда вареники всплывут, они готовы, можно доставать шумовкой. При подаче на стол сверху посыпать жареным луком. При жарке лук нужно немного посолить и поперчить. По желанию можно добавить еще и ложечку сметаны.

### С ГРИБАМИ

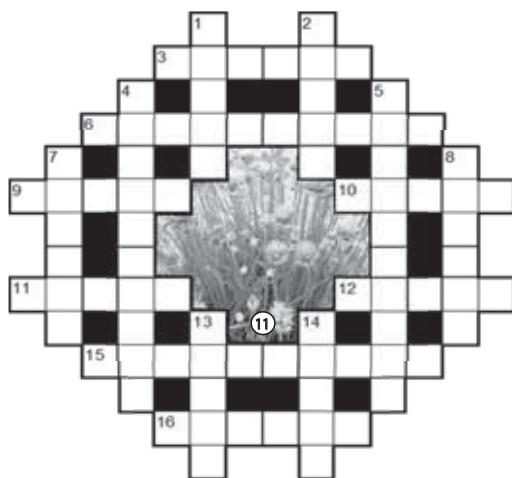
**Ингредиенты:** 200 г муки, 200 мл воды, 1 яйцо, 1 ч. ложка соли, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 2-3 ст. ложки растительного масла, черный перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Из воды, яйца, муки и соли замесить эластичное тесто. Накрывать кухонным полотенцем и оставить на 30 минут. Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до прозрачности. Грибы промыть и мелко нарезать пластинками. Добавить грибы к луку и обжарить до готовности. Раскатать тесто и разделить на небольшие равные части. На каждую часть положить начинку и сформировать вареники. Варить в кипящей подсоленной воде. При подаче на стол вареники можно смазать сливочным маслом или добавить сметану.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.

Фото Тамары Ардавовай

## КРОССВОРД



Ответы на кроссворд

По горизонтали: 3. Эмират. 6. Каламандин. 9. Копия. 10. Лоция. 11. Шнитт. 12. Сныль. 15. Филателазм. 16. Климпа.  
По вертикали: 1. Эмпат. 2. Басня. 4. Ватиметрия. 5. Гипотенуза. 7. Долина. 8. Фильтр. 13. Бакля. 14. Альпы.

**По горизонтали:** 3. Форма правления исламского государства. 6. Гибрид семейства цитрусовых. 9. Абсолютно точное повторение, воспроизведение оригинала. 10. Путеводитель для судоводителя. 11. Многолетний лук. 12. Растение семейства зонтичных, сорняк, медонос. 15. Собираение, составление коллекций почтовых и других марок. 16. Памятная или наградная монета квадратной или прямоугольной формы.

**По вертикали:** 1. Человек, способный опереживать

текущему эмоциональному состоянию другого. 2. Эзоповский жанр. 4. Измерение глубин океанов, морей и других водных объектов специальными приборами разных систем. 5. Корень из суммы квадратов катетов. 7. Плодородная местность между гор. 8. Прибор для очищения жидкости. 13. Пластиковый ремень с зубчиками, используемый для фиксации манжеты на роликовых коньках. 14. Европейская горная система.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА



• СПОРТ

## ЮНЫЕ ВОСПИТАННИКИ «СПАРТАКА» ПОВТОРИЛИ ДЕЙСТВИЯ СВОИХ СТАРШИХ ТОВАРИЩЕЙ

В субботу состоялись матчи 15-го тура Юношеской футбольной лиги Юг. Юные футболисты ДЮСШ «Спартак-Нальчик» принимали на своем поле ребят из ФШ «Динамо Махачкала». Команда 2010 года рождения одержала в турнире долгожданную победу.

В середине первого тайма красно-белые открыли счет благодаря Кантемиру КЕРЕФОВУ. Он оказался один на дальней штанге и замкнул передачу от Адама ДЫШЕКОВА. В первом голе стоит отметить предголевую передачу Беслана КАРДАНОВА, разрезавшего всю оборону гостей.

В первой половине матча гости смогли сравнять счет, перехватив

инициативу. Во второй половине матча преимущество осталось за ребятами из Дагестана, а спартаковцы играли строго вторым номером. Как оказалось, такая тактика оказалась успешной для нашей команды. Тимур БЕКУЛОВ сделал прекрасную передачу, а Адам Дышек забил гол. В концовке матча несколько сейвов вратаря «Спартак» Тимура НИКОЛАЕВА помогли

команде одержать победу.

В свою очередь старшие игроки после трех побед подряд сыграли вничью со счетом 2:2. Автором дубля стал Ренат АПШАЦЕВ. Теперь у «Спартак» будет несколько недель отдыха. Следующий тур состоится 3 августа. Команда отправится играть в Сочи, где встретится с Академией ФК «Сочи».

Ангела КУДАЕВА

## СТИЛЬ СВОБОДЫ ЗАРЫ ДУДАР

При поддержке Отделения Фонда пенсионного и социального страхования РФ по КБР в нальчикском Отделении ЗАГС состоялся праздник для любителей прекрасного – показ коллекции дизайнера, члена Международной ассоциации дизайнеров, Союза дизайнеров России Зары ДУДАР «Бохо-шик».

На время зал бракосочетания превратился в модный подиум, где было представлено около 60 невероятно ярких образов. Зритель поражала безудержная фантазия автора в сочетании с элегантной сдержанностью. Бохо – стиль, символизирующий свободу и индивидуальное творчество. А термин является сокращением от «богемного шика» и происходит от французского слова «bohème» – обозначение художественно-интеллектуального образа жизни. Многослойные наряды, именно так выглядит стиль бохо, благодаря струящимся тканям и часто полупрозрачным материалам выглядели не громоздко, а легко и свободно. При этом оставалось место фантазии и возможности сочетать разные детали одежды с другими нарядами на все сезоны и для любых событий. Здесь каждый мог найти образ, который с удовольствием примерил бы на себя.

Это не первый показ З. Дудар, но у нее был перерыв. Дизайнер, как и раньше, вдохновляется разными стилями и направлениями. А в этот раз в качестве моделей на показе выступили участницы организованного ею танцевального клуба «Возраст счастья», объединившего девушек элегантного возраста.

Открывая мероприятие, начальник Отдела ЗАГС г. Нальчика Валентина ШЕРИЕВА отметила, что показ не случайно был приурочен к празднованию такого знаменательного в жизни каждого человека праздника, как День семьи, любви и верности. Потому что любовью в семье руководит женщина – мама, бабушка, дочка, жена. «Мы пригласили участниц клуба «Возраст счастья» поделиться с нами своим счастьем», – сказала она.

Дизайнер Мадина САРАЛЪП отметила: «Невероятное сочетание структур, фактур и цве-



та. Коллекция выполнена в особом жанре, а стиль Зары узнаваем. На сегодняшний день такого яркого представления, как показ этой коллекции, вы не увидите ни на одном подиуме или сцене нашего города. И этот стиль не должен оставаться только на подиуме».

По словам главного редактора газеты «Горянка» Зарины КАНУКОВОЙ, такая одежда не оставит равнодушным никого. Коллекция «Бохо-шик» способна вернуть Нальчику городской типаж женщины, который был, но куда-то исчез, стерся, был заменен: «Если коллекция будет популяризоваться, надеюсь, эта героиня вернется на улицы Нальчика».

Зрительницы, женщины разных возрастов и профессий, отметили: «Я тоже хочу так одеваться!» Возможно, именно в этом и была цель Зары Дудар и ее команды – продемонстрировать, что женщины в любую пору могут выглядеть прекрасно, вдохновить их своей энергией и научить идти по жизни с уверенностью, как по подиуму, – красиво, стильно и элегантно.

Алена КАРАТЛЯШЕВА.  
Фото Тамары Ардавовой

## ОТДЫХАЙ И ПЕРЕВАРИВАЙ

Любые природные пейзажи полезны для психики. К такому выводу пришли ученые Тайваня в 2017 году. Они провели эксперимент: показывали людям фотографии городских пейзажей и природных ландшафтов (в том числе водоемов), а затем изучали их мозг с помощью специального МРТ. Снимки природы и водоемов снизили активность префронтальной коры мозга участников. Этот отдел отвечает в числе прочего за страх и тревожность. Получается, открытка с озером действительно может действовать как легкое успокоительное. Что уж говорить о созерцании морского прибора.

Еще один аргумент в пользу воды – водоемы чаще всего окружены зеленью, а значит, сочетают в себе плюсы «зеленого» и «голубого» пейзажа. Еще в прудах, озерах и реках обычно есть какая-то живность – утки, рыбки, цапли, бобры. Наблюдать за ними тоже полезно для ментального здоровья.

Водные пейзажи могут поднять настроение людям, которые выросли на море или у реки, – срабатывают позитивные ассоциации. Человек вспоминает счастливые моменты из детства, и у него вырабатываются эндорфины. Организм переходит из режима «бей или беги» в режим «отдыхай и переваривай». В этот момент парасимпатическая нервная система замедляет сердечный ритм и снимает напряжение. Наконец еще один позитивный эффект воды – ученые связывают со звуком. В некоторых исследованиях авторы обнаружили, что звуки воды снижают тревожность (возможно, сдерживая выброс гормона стресса кортизола) и помогают нервной системе оставаться здоровой. Это актуально и при восстановлении после стресса.

Словом, провести погожий день у водоема или даже принять ванну – всегда хорошая идея для поднятия настроения.

Дина ЖАН



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 1030. Заказ 1507.  
Время подписания в печать  
по графику – 18.00  
Фактически 15 июля в 17.00  
Индекс - 31222

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

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