

№ 40 (1361)

1 октября 2025 г.

Издается с 1993 г.

# Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

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

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

Подписку на газету «Горянка» на первое полугодие 2026 года можно оформить во всех отделениях почтовой связи или онлайн на сайте Почты России по QR-коду



Стоимость на 6 месяцев – 1074,30 руб.

ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС – П5409

## Марьяна АЛЬМОВА,

директор МКОУ «СОШ с.п. Кичмалка Зольского района», учитель начальных классов, соавтор учебника родного кабардино-черкесского языка для учащихся 7-х классов

**С. 5**

**С. 11** ИСТОРИЯ ПЛАТЬЯ С ПРОДОЛЖЕНИЕМ



**С. 13** СЕРДЦЕ КАК СИМВОЛ ЖИЗНИ



**С. 15** О МУДРОСТИ И ТЕПЛОТЕ



**С. 16** ОСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ



## НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ГЕРОЕВ



В Кабардино-Балкарии стартовала обучающая социальная программа «Герои Кабардино-Балкарской Республики». Она направлена на поддержку участников и ветеранов СВО и реализуется на государственной и муниципальной службе. В первом образовательном курсе участвует 31 человек.

Это региональный проект, который является продолжением федеральной программы «Время героев» и реализуется Администрацией Главы КБР, корпоративным университетом «Эльбрус», Высшей школой государственного управления Президентской академии РАНХиГС при поддержке платформы «Россия – страна возможностей» и филиала фонда «Защитники Отечества».

В субботу в Нальчике начался первый модуль программы. На открытии присутствовали руководитель Администрации Главы КБР Мухамед КОДЗОКОВ и заместитель директора ВШГУ Президентской академии Евгений ПОДШИВАЛОВ.

Из 250 кандидатов отбор прошли 55 человек, 31 из которых приступили к обучению в первом потоке. Евгений Подшивалов отметил, что это лучшие из лучших. Люди, которые своей жизнью доказали, что способны принимать решения и брать на себя ответственность.

Первый образовательный модуль продлится до 3 октября и будет посвящен изучению государственной политики, системы управления и навыкам командной работы. Это 502 часа интересных и полезных развивающих занятий с наставниками и далее содействие в трудоустройстве. Из числа слушателей будет сфор-

мирован кадровый резерв республики.

В рамках обучения участники посетят лекции экспертов, получат консультации персональных наставников из числа первых лиц регионального уровня управления, пройдут стажировку в государственных и муниципальных органах власти и госорганизациях. Примут участие в реализации общественно значимых проектов и инициатив, направленных на патриотическое воспитание молодого поколения, развитие муниципальных образований в Кабардино-Балкарии.

Участники программы осваивают навыки, необходимые высококвалифицированным руководителям, и смогут реализовать свой профессиональный и управленческий потенциал – получат возможность карьерного роста. «В течение четырех модулей программы мы поговорим об основах современной России, ее государственности, конституционном строе и основах государственного муниципального управления, практике управления на региональном и местном уровнях, финансах, закупках, государственных программах, национальных проектах и современных технологиях управления», – сказал Е. Подшивалов. – Будем говорить о командности, лидерском опыте, правилах коммуникации и многом другом, что требуется современному государственному управлению».

Алена КАРАТЛЯШЕВА

## Поддержка семей с детьми остается приоритетным направлением социальной политики

Поддержка семей с детьми, особенно многодетных, остается приоритетным направлением социальной политики нашего государства и соответственно Кабардино-Балкарской Республики, отметил Глава КБР Забек КОКОВ в своем телеграм-канале.

– В текущем году регионально единовременное пособие при рождении ребенка выделено четырем с половиной тысячам семей. По поручению Президента Владимира ПУТИНА продолжается и поддержка нуждающихся семей при рождении третьего и последующих детей до трех лет. В 2025 году данная выплата составляет 18,4 тысячи рублей и охватывает 730 детей, – сообщил он.

В Кабардино-Балкарии с 2024 года многодетным семьям компенсируется родительская плата в детских садах независимо от дохода семьи и очередности рождения ребенка. За девять месяцев этого года компенсации предоставлены на более чем шесть тысяч детей. Многодетным семьям дается и право на получение компенсации расходов на оплату жилищно-коммунальных услуг. С января по сентябрь она предоставлена 8973 многодетным семьям на сумму 134,9 миллиона рублей. Централизованная система выплат пособий семьям с детьми охватывает 8,9 тысячи семей. Она включает разовые, квартальные и ежемесячные пособия, компенсации и иные социальные выплаты.

Также с начала 2025 года Отделением СФР по Кабардино-Балкарской Республике назначено единое пособие родителям 134,8 тысячи детей и порядка 4,9 тысячи беременным женщинам. Единовременная помощь предоставляется и семьям, в которых пятый ребенок родился не ранее 1 января 2008 года и не позднее 31 декабря 2023-го – 250 тысяч рублей, с 1 января 2024-го – 500 тысяч рублей.

– Это лишь основные меры социальной поддержки семей с детьми. Созданная система постоянно совершенствуется и направлена на повышение качества жизни, повышение рождаемости, доступности образования, здравоохранения и всестороннего развития детей, – подчеркнул Глава республики.

Ольга КАЛАШНИКОВА

## ДЕПУТАТЫ ОБСУДИЛИ РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕЛЬСКИХ ПОСЕЛЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ

• В ПАРЛАМЕНТЕ КБР

Выездное заседание президиума Парламента КБР, на котором в рамках правительственного часа депутаты обсудили развитие физической культуры и спорта в сельских поселениях, прошло в Зольском районе. Инициаторами и организаторами мероприятия выступили комитеты по образованию, науке, физической культуре, спорту и делам молодежи и по законодательству и вопросам местного самоуправления.

Открывая заседание, Председатель Парламента КБР Татьяна ЕГОРОВА отметила, что вопросы развития физической культуры и спорта неоднократно поднимались на заседаниях президиума, но в разрезе сельских поселений рассматриваются впервые. Подчеркнула, что физическая культура и спорт – неотъемлемая часть культуры человека, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, повышение качества жизни, развитие физических способностей и в целом на формирование личности.

Т. Егорова напомнила, что в стране разработана Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года и соответствующая государственная программа. «Их реализация призвана обеспечить создание полноценных условий для занятий физической культурой и спортом всем гражданам независимо от места проживания. Для Кабардино-Балкарии, впрочем, как и для многих регионов нашей страны, это особенно актуально, так как значительная часть населения республики, 48 процентов, – сельские жители, а доля сельских поселений от общего количества муниципальных образований составляет более 90 процентов. Учитывая эти обстоятельства, в последние годы в республике проводится большая планомерная работа по развитию спортивной инфраструктуры в сельских поселениях», – отметила она. Спикер сообщила, что сегодня в Кабардино-Балкарии насчитывается около 1700 спортивных сооружений, из них 54,3 процента расположены в сельской местности. Из 75 спортивных объектов, построенных с 2018 по 2024 год, в том числе в рамках реализации национальных проектов, 47 находятся в сельских поселениях. Она подчеркнула, что Зольский район не случайно выбран площадкой для обсуждения этого важного вопроса. Несмотря на значительную удаленность от республи-

канского центра, он является одним из показательных и успешных, в том числе и в части рассматриваемого вопроса. В 16 сельских поселениях района функционируют 108 спортивных сооружений. Это и современный ФОК с бассейном, и стадионы, и футбольные поля, и различные многофункциональные спортивные площадки. Некоторые из них просто уникальны и внесены во Всероссийский реестр объектов спорта, что позволяет проводить на этих объектах соревнования высокого уровня.

Благодаря развитой инфраструктуре растет число людей, которые занимаются физической культурой и спортом, включая практически все возрастные группы и социальные слои населения, а качественные показатели подтверждаются высокими спортивными достижениями выходцев из Зольского района. В этом районе уделяется особое внимание развитию инклюзивного спорта, адаптивным программам для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Т. Егорова подчеркнула, что Парламент всегда уделяет особое внимание развитию адаптивного спорта:

– Мы много лет шефствуем над республиканской спортивно-адаптивной школой – она пока единственная в республике – и неоднократно поднимали вопрос на разных площадках о необходимости создания условий для занятий спортом именно такой категории граждан в наших муниципалитетах. Приятно, что в том числе благодаря усилиям Парламента сегодня есть положительные подвижки в этом вопросе. Зольский район стал одним из первых, начавших активно реализовывать эти вопросы. Для людей с ограниченными возможностями здоровья организована секция занятий спортом, в четырех сельских поселениях на спортплощадках установлено специальное оборудование.

Заместитель министра спорта КБР Аслан АНАЕВ проинформировал, что в регионе функционирует разветвленная система физической культуры и спорта, включающая 49 спортивных учреждений, центр подготовки сборных команд республики, 62 региональные спортивные федерации, имеющих аккредитацию. Из них 17 спортивных школ находятся на территориях сельских поселений. Докладчик отметил, что для популяризации спорта среди жителей сел

и пропаганды здорового образа жизни регулярно организовываются различные массовые мероприятия, охватывающие все возрастные группы. В целях стимулирования и материальной поддержки тренеров и спортсменов республики, в том числе проживающих в сельской местности, учреждены денежные вознаграждения.

Аслан Анаев затронул вопросы реализации государственных программ, подготовки кадров для спортивной отрасли, остановился на принимаемых мерах по расширению доступности инфраструктуры физической культуры и спорта в селах, развитии спорта высших достижений. Представил ключевые показатели вовлеченности населения в регулярные занятия физкультурой и спортом и обозначил ряд проблем.

Продолжая тему, и. о. главы администрации Зольского района Исмаил ДОКШОКОВ сообщил, что в районе сформирована развитая сеть спортивных объектов. Созданная за последнее десятилетие инфраструктура является беспрецедентной за всю столетнюю историю района. Особо значимым событием стало открытие первого современного спортивного комплекса с плавательным бассейном в Залукокоже. Докладчик представил обширную картину состояния спорта в районе, детально осветив вопросы подготовки профессиональных кадров, реализации целевых программ и их финансового обеспечения, развития массового и детско-юношеского спорта, подробно рассказал о спортивных достижениях зольчан. Подчеркивалось, что инклюзивный спорт – предмет особой заботы. Из 225 проживающих в районе детей с ограниченными возможностями здоровья по желанию родителей 142 ребенка, не имеющих медицинских противопоказаний, занимаются адаптивной физической культурой. Комплексным центром социального обслуживания населения обеспечено сопровождение 37 детей с ограниченными возможностями здоровья. В учреждении созданы условия для занятий физкультурой лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата и зрения. В последние годы наблюдается активное развитие женского спорта. Все больше девушек выбирают художественную гимнастику, плавание и волейбол.

(Продолжение на 4-й с.)

# ПРОЖИВАЕМ ДОСТОЙНУЮ ЖИЗНЬ

Семья

- Мы с супругом уже на заслуженном отдыхе, - говорит Асият Хаджи-Ахматовна, - но не можем сидеть без дела. Муж принимает активное участие в общественной жизни, является членом Совета старейшин, я - индивидуальный предприниматель.

Супруг по образованию инженер-строитель. Получив аттестат об основном общем образовании в школе, уехал учиться в Северную Осетию по специальности «облицовщик-плиточник, мозаичник». После учебы проработал год и был призван в Советскую Армию. Вернувшись в родную республику, поступил в Кабардино-Балкарский госуниверситет и одновременно работал. Профессиональный путь начал участковым монтером Терского участка эксплуатационно-технического узла связи, затем работал в строительных организациях в качестве слесаря-ремонтника, мастера и прораба. С 1994



**Семья Руслана и Асият МОКАЕВЫХ из Нальчика в этом году участвовала в конкурсе «Дружная семья – успешная семья» в номинации «Служение обществу», который организовал Совет женщин г.о. Нальчик. В январе супруги отметили рубиновую свадьбу. Они воспитали троих детей и гордятся подрастающими девятью внуками.**

по 2001 год занимал должность начальника участка промышленного и гражданского строительства треста «Каб-балкпромстрой», стоял у истоков строительства каскада Черекских ГЭС. Впоследствии основал строительную компанию под названием ООО «Черек-1». Помимо этого, увлекается разведением крупного рогатого скота. Также был депутатом Парламента КБР четвертого созыва от Кабардино-Балкарского регионального отделения всероссийской политической партии «Единая Россия». Имеет звание ветерана труда, является заслуженным строителем Кабардино-Балкарской Республики. До сих пор продолжает участвовать в различных проектах и с интересом наблюдает за новыми объектами строительства. Считает, что если в городе есть башенные краны, значит, там есть жизнь.

Я окончила физический факультет КБГУ. Работала воспитателем в школе-интернате №1, затем инспектором отдела кадров в ООО «Черек-1». Выйдя замуж, попала в дружную семью, воспитавшую пятерых детей. У нас с супругом было с кого брать пример, его родители прожили вместе более 60 лет. Моя свекровь (Фатимат – ред.) была очень доброй женщиной, а свекор (Далхат – ред.) - строгим, но справедливым. Они научили нас с супругом всегда быть опорой и поддержкой друг другу. Эти наставления мы передали своим детям, а сейчас стараемся привить эти качества внукам.

Мои родители - отец Хаджи-Ахмат и мать Сафият. Отец дважды пережил депортацию. Их семью раскулачили и сослали в Узбекистан, где он провел детство. Впоследствии ему разрешили вернуться на родину, но только одному. После второй депортации снова вернулся в родные

края. Затем много лет работал главным врачом совхоза «Эльбрусский». Мой дедушка по материнской линии был тоже зажиточным человеком. По ложным обвинениям его посадили на 16 лет. Сафият узнала своего отца, когда уже была взрослой. Судьба моих родителей была непростой, но они всегда были справедливыми и жизнерадостными людьми, чему учили и своих детей. В семье нас было пятеро, я - самая младшая. Родители учили нас быть верными своему слову.

## ГОРДИМСЯ НАШИМИ ВНУКАМИ

- У нас трое детей - Альбина, Исмаил и Элина. Мы гордимся нашими внуками, недавно родился девятый внук, чему мы очень рады. Что может быть лучше появления новой жизни? Только рождение новой!

Старшая дочь - Альбина с отличием окончила школу, а затем и российский государственный гуманитарный университет по направлению «реклама и связи с общественностью», работает в региональном отделении Всероссийской политической партии «Единая Россия». Награждена Почетной грамотой Парламента КБР, является кандидатом экономических наук. Вместе с супругом воспитывает пятерых детей. Старшая внучка - Эльмира, ей 15 лет, учится в девятом классе гимназии №14 г. Нальчика. В этом году с отличием окончила художественную школу. Увлекается национальными танцами, является солисткой ансамбля «Насып». Ее младший брат - Тамирлан увлекается спортом и национальными танцами. В спортивном клубе «Хасанья» уже 13 лет занимается борьбой. Внук очень красиво исполняет танец с зинжалками. Готовится к фестивалю, который будет проходить в Стамбуле. Наиля учится во втором классе, Айна ходит в детский сад. Как и

старшие, они тоже танцуют в ансамбле «Насып». Самому младшему - Ахмату 11 месяцев.

Наш с супругом сын - Исмаил в 2005 году окончил вторую начальную школу и поступил в Московский энергетический институт по специальности «энергетика». Работал в Москве помощником сенатора, затем там же продолжил работу по специальности. С 2023 года занимает должность заместителя директора Центра лабораторного анализа и технических измерений по Южному федеральному округу. Воспитывает четверых детей. Старший сын - Камилль занимается борьбой и тоже танцует в ансамбле «Насып». Также собирается в Турцию. Учится в школе №33. Айлин тоже учится в этой же школе и танцует в этом же ансамбле. Сельма ходит в детский сад. Месяц назад родилась Аделия, чему мы очень рады.

Дочь Элина окончила школу №33 г. Нальчика, получила образование в КБГУ по специальностям «социальная работа» и «юриспруденция». В этом году окончила бакалавриат по первому образованию и поступила в магистратуру по направлению «детская и взрослая психология». Работает в местном отделении партии «Единая Россия» г.о. Нальчик.

## ВОЛШЕБСТВО

- Мы редко собираемся всей семьей, но такие моменты бесценны, и мы дорожим ими. Всегда помним, что семья должна быть вместе, быть опорой и поддержкой. Наш сын работает в Ростове, старается приезжать к нам каждые выходные и по возможности угостить нас своим фирменным блюдом - он очень вкусно готовит рыбу. Наш любимый семейный праздник - Новый год, это волшебный период, который приносит радость и детям, и взрослым. С появлением в нашей семье невестки (Ларисы - ред.) этот день стал особенным для всех. Она - наш Дед Мороз, готовит подарки для каждого члена семьи и кладет их под елку.

Наши дети дарят нам с супругом на дни рождения незабываемые путешествия. На 40-летие совместной жизни, отпраздновали в январе, подарили нам поездку в Китай. До этого побывали в Египте и Иордании. Главное для нас с супругом - внимание и забота, которые они проявляют. Чувствуем себя нужными и любимыми, за что очень благодарны им. Также благодарны вторым половинкам наших детей, которые стали для нас родными и близкими людьми. Наша жизнь полна радости и гармонии, проживаем достойную жизнь.

Анжела ГУМОВА

# В республике стартовал новый сезон премии

## «Россия – страна возможностей»

Президентская платформа «Россия - страна возможностей» предлагает жителям Кабардино-Балкарской Республики принять участие во втором сезоне премии.

Награда вручается за те лучшие проекты, а тем, кто своим примером, деятельностью и отношением к окружающему миру создает возможности для других. Принять участие в мероприятии могут все жители республики, достигшие восемнадцати лет. Во втором сезоне добавлена новая номинация, в которой смогут соревноваться регионы, создающие условия для развития талантов, поддержки инноваций и раскрытия потенциала своих граждан.

Премия «Россия – страна возможностей» была учреждена по поручению Президента Российской Федерации для поддержки инициативных граждан. В первом сезоне заявки на участие подали более 33 тысяч человек из 89 регионов России и 27 стран мира. Финалистами стали сто тысяч человек из 37 регионов.

В основе президентской платформы «Россия – страна возможностей» - сообщество настоящих патриотов, для которых успех измеряется масштабом создаваемых возможностей для других. Премия сама по себе становится ключевым инструментом формирования национального актива страны - лидеров, готовых отвечать на вызовы времени. Они находят здесь друг друга, эта встреча соз-

дает эффект синергии, когда «1+1 = 11». Мы видим, как наши финалисты, не конкурируя, а дополняя друг друга, продолжают учиться и вместе создавать проекты, которые реально меняют к лучшему жизнь людей из самых разных уголков страны. Участники премии не ищут идеальных условий, а действуют здесь и сейчас, чтобы вместе создавать будущее России, - отметил генеральный директор президентской платформы «Россия - страна возможностей», ректор мастерской управления «Сенеж» Андрей БЕТГИН.

В первом сезоне премии «Россия – страна возможностей» от республики приняли участие 106 жителей региона. В этом году Кабардино-Балкария имеет шанс стать участником новой специальной номинации премии под названием «Регион возможностей». В этой номинации будут отмечены субъекты, которые системно и эффективно создают условия для развития граждан и их инициатив. При оценке будут учитываться количество участников из региона и уровень их вовлеченности в проекты президентской платформы.

Премия уникальна тем, что оценивает не только достижения, но и историю развития участника и его проекта, а также отзыв сообщества, которое ему удалось объединить вокруг себя и своей идеи. Экспертный совет,

состоящий из более чем 200 специалистов, анализирует, как участник вдохновляет, поддерживает, укрепляет традиционные ценности и формирует вокруг себя среду роста. «Дело в людях» - таков слоган премии, и это не просто громкие слова. Финалисты и победители не конкурируют, а дополняют друг друга в собственном сообществе.

Номинация этого года: «Служение и созидание» для тех, кто помогает молодым талантам раскрыться и развиваться, «Наука и технологии» открывает новые горизонты знаний и инноваций, «Экология» для тех, кто бережет природу и формирует устойчивое будущее, «Спорт и уличная культура» для популяризаторов здорового образа жизни и создателей спортивной среды. «Добрые дела» помогает другим и делает доступнее различные сферы общества, «Культура» для тех, кто сохраняет культурное наследие и вдохновляет творчеством, «Медиа» формирует общественное мнение и доносит важные смыслы, «Образование» для авторов новых подходов, технологий и проектов, меняющих жизнь людей, «Возможности для СВОи» для тех, кто помогает участникам СВО возвращаться к активной социальной жизни и реализовывать себя, «Предпринимательство» для создателей бизнес-инициатив, влияющих на развитие страны.

Участие в премии - это путь к развитию, который включает несколько этапов. На каждом из них участник получает поддержку, возможности для роста и признание. Процесс начинается с подачи заявки, затем проходит технический отбор, экспертную и общественную оценку, народное голосование, финальную оценку и подведение итогов. Завершается все церемонией награждения, запланированной на ноябрь.

В каждой из десяти номинаций будут определены один победитель и несколько финалистов. Оценка результатов основывается на баллах от экспертов и результатах народного голосования. На церемонии награждения для финалистов и победителей только начинается новая глава. Они становятся частью сообщества единомышленников из разных регионов и профессиональных сфер, которые поддерживают идеи и инициативы друг друга.

Прием заявок открыт до 16 октября на официальном сайте проекта. Каждый может подать заявку самостоятельно или предложить кандидатуру другого человека, указав его контактные данные. После этого кандидату будет отправлено приглашение заполнить анкету.

Премия «Россия – страна возможностей» не просто награда, это старт для тех, кто создает будущее уже сегодня.

Анжела КУДАЕВА

Международный день пожилых людей отмечается 1 октября, начиная с 1991 года. Он был провозглашен на 45-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН. В резолюции отмечалось снижение взносов в Целевой фонд по проблемам старения ООН, отмечалась стремительность старения населения мира, в то же время признавалось, что пожилые люди способны внести существенный вклад в процесс развития общества.



### Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ ЛЮДЕЙ Наш собеседник – жительница города Прохладного Антонина Петровна КОЧЕРОВА.

- Я родилась в 1948 году в Алтайском крае в селе Новая Чемровка Бийского района. Новая Чемровка была основана в 1762 году как заводское село. Окончила там школу, затем поступила в Новосибирский техникум советской торговли и в 1964 году по направлению приехала в Кабардино-Балкарию. Вначале работала продавцом, потом завмагом и товароведом. Затем была избрана освобожденным секретарем узового комитета комсомола железнодорожной станции Прохладная. Потом была переведена в МПМК-1, это строительная организация, старшим инспектором отдела кадров, где меня сразу избрали заместителем секретаря партийной организации. Когда в начале 90-х организация обанкротилась, нас всех уволили, и я до 2018 года работала в департаменте труда и социального развития главным специалистом. После ухода на пенсию перешла работать делопроизводителем в социальную службу по обслуживанию пожилых людей. Мой общий трудовой стаж составляет 53 года.

Замуж вышла в 1968 году, через два года родился сын Сергей. Мужа уже нет в живых, а сын находится на СВО. Почему-то мне казалось, что он в ближайшие дни может приехать домой на свое 55-летие. Понемножку к этому приготавливалась, но чуда не произошло. Только сообще-

ние получила от сына, что он недавно был награжден медалью «За боевые отличия». Она присуждается военнослужащим за самоотверженность, отвагу и инициативу при выполнении боевых задач, а также за успешное руководство подчиненными. Всего у него уже пять наград. Приятно, конечно, горжусь им, но все равно материнское сердце хочет, чтобы ребенок, а для меня он таковым остается, хотя ему уже за пятьдесят и у него свои дети и внуки, погостил дома.

На СВО он с сентября 2022 года как контрактник. В прошлом служил в Боснии и в Южной Осетии. Долго ничего не знала о его решении пойти на СВО. Звонил иногда, говорил, что очень занят, что на сборах и тому подобное, поэтому ко мне не получается зайти. Узнала правду только через полгода, когда его ранило. Руку, куда он был ранен, врачи спасли, за что сын до сих пор молится всем богам, и отправили на какое-то время домой на реабилитацию. Тогда я лежала в Нальчике в кардиологии, сын со снохой приехали меня забирать домой после выписки. Я обратила внимание на то, что за рулем не он, а жена. И тут она его спрашивает: «Ты маме сказал?» - «Нет...», - потом помолчал и все рассказал. Конечно, меня к сиденью пригвоздило, но потом отошла, а сын попросил жену пока от кардиологии далеко не отъезжать...

Звонит мне, но не так часто, как хотелось бы, обычно присылает голосовые сообщения, разговариваем редко. О том,

## ПОЖИЛЫЕ СПОСОБНЫ ВНЕСТИ СУЩЕСТВЕННЫЙ ВКЛАД В РАЗВИТИЕ ОБЩЕСТВА

что там происходит, ничего не рассказывает. Говорит, что мне этого не надо знать.

За свою трудовую деятельность я была награждена Почетной грамотой Верховного Совета КБАССР в честь юбилея комсомола и многими ведомственными наградами, медалью «Ветеран труда». В 1992 году меня избрали в профком работников госучреждений и общественных организаций города. Сейчас в профсоюзе отвечаю за работу ревизионной комиссии. Более десятка лет состою в Совете женщин г. Прохладного.

Нередко люди говорят о приходе старости и с ней одиночества, поэтому для меня работа в этих общественных организациях является отдушиной. Встречаюсь там с такими же женщинами, которые не считают своих лет, а занимаются общественной работой. Думаю, я тоже вношу какой-то вклад в развитие нашего города. Хочется, чтобы он всегда был красивым. Я этот город давно полюбила, мне он очень нравится. Вообще наша республика нравится. Часто езжу в Нальчик, у меня там много друзей.

Конечно, каждому из нас, пожилых людей, хочется больше внимания и жизни получше. Но надо с благодарностью принимать то, что есть, особенно теперь. Чего-то требовать и жаловаться нельзя, потому что сейчас всем трудно – и нам, и нашему государству. Мне кажется, что именно пожилые люди лучше всего это понимают. Мы, рожденные после Великой Отечественной войны, пережили многие трудности.

Я была маленькой, когда мама разошлась с моим отцом. Мы жили с бабушкой и маминим братом в селе. Потом мама снова вышла замуж, и мы перееха-

ли в город Бийск. Взрослые, конечно, обо мне заботились, но помню и как, приезжая летом к бабушке в село, в колхозе пошла свеклу, чтобы заработать себе на школьное платье. Мне было лет двенадцать или меньше, но меня брали в бригаду. Помню, как на заработанное поехали покупать мне обновку, я так была рада, что сама заработала на красивое шерстяное платье. Обычно ходили на занятия в ситцевых и сатиновых. Но ничего, со всеми трудностями мои родители справились, а теперь и я справляюсь.

Хожу в церковь, встречаю там людей, которые просят милостыню. Значит, и сейчас есть те, кто остро нуждается в помощи. Для них мы собираем вещи и сдаем в специальный фонд. Делаем в церкви с другими женщинами окопные свечи, отправляем гуманитарную помощь бойцам на СВО и мирным жителям регионов, где сейчас идет война. Многие из них потеряли имущество, нет своего жилья. Когда работала в департаменте труда, столкнулась с подобными проблемами беженцев из Чечни, их в Прохладном было много. Мы им оказывали всестороннюю помощь, много было наших предпринимателей, которые помогали им.

На судьбу не жалуюсь. Люблю своих детей и внуков, у меня уже есть две правнучки – старшая в этом году пошла в первый класс, младшей четвертый год. В течение жизни мне встречалось много хороших людей, некоторые стали моими друзьями. С ними могу поделиться всем, они постоянно на связи, гуляем каждый день. Это правило, это бывшие сослуживцы, контакта с ними не теряю. Со школьной подружкой до сих пор созваниваюсь.

Хочется, чтобы у нас в стране был мир, чтобы наши дети, внуки и правнуки не знали тех испытаний, которые выпали нам.

**Фото предоставлено Советом женщин г. Прохладного**

## ДЕПУТАТЫ ОБСУДИЛИ РАЗВИТИЕ ФИЗИКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕЛЬСКИХ ПОСЕЛЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ

• В ПАРЛАМЕНТЕ КБР

(Окончание. Начало на 2-й с.)

В сообщении приводятся мнения председателя комитета по образованию, науке, физической культуре, спорту и делам молодежи Нины ЕМУЗОВОЙ. Она считает, что наряду со строительством новых спортивных площадок важно заботиться об уже существующих объектах, многие из которых устарели и требуют ремонта. Председатель профильного комитета указала на ряд проблем. Так, подготовка кадров в КБГУ ограничена отсутствием спортфака и бюджетных мест по соответствующим направлениям. Низкая мотивация к занятиям спортом среди населения среднего и старшего возраста, особенно в сельской местности, требует создания подходящей инфраструктуры. В селах спортивные секции доступны в основном учащимся

школ. Необходимо расширять возможности для занятий спортом для всех возрастных категорий. Также, по словам Н. Емузовой, важно развивать интерес к национальным видам спорта.

Председатель комитета по законодательству и вопросам местного самоуправления Борис МАЛЫБАХОВ отметил, что с началом реализации национальных проектов вопросы развития спорта и продвижения физической культуры в муниципалитетах стали решаться интенсивнее. Строятся спортивные объекты и площадки, что положительно сказывается на развитии гражданского общества в целом. Ранее жители сельских поселений нередко были вынуждены возить детей на занятия в спортивные секции соседних муниципалитетов или городов. Сегодня эту проблему удается решать на

месте, однако вопрос обеспечения шаговой доступности объектов спорта остается актуальным и требует консолидированных усилий, подчеркнул он.

Завершилось заседание церемонией награждения. Председатель комитета по межрегиональным отношениям, заместитель председателя комитета по законодательству и вопросам местного самоуправления Руслан ГЯТОВ награжден медалью за вклад в развитие Лескенского района. После завершения официальной части участники встречи ознакомились со спортивными сооружениями Зольского района – физкультурно-оздоровительным комплексом «Победа» в Залукое, возведенным в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография». Следу-

ющим пунктом стал стадион с искусственным покрытием футбольного поля и административным зданием в Каменно-мостском, построенным в 2020 году в рамках регионального проекта «Развитие спорта» федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ».

Парламентарии также посетили одну из старейших школ республики, открытую в 1924 году, – среднюю общеобразовательную школу №1 с. п. Сармаково. В 2023 году было введено в эксплуатацию новое здание, построенное в рамках национального проекта «Образование» и регионального проекта «Модернизация школьной системы образования в КБР».

Подводя итоги, Татьяна Егорова отметила, что заседание вышло далеко за рам-

ки формального обсуждения. Были обозначены основные проблемы и затронуты болевые точки. Все озвученные предложения и замечания будут тщательно проанализированы и найдут свое отражение в итоговом документе.

- Мы прекрасно понимаем, что сегодня ключевая задача в сфере физической культуры и спорта – обеспечение массовости. Речь идет о создании равных возможностей для занятий для всех жителей независимо от населенного пункта, возраста или социальной принадлежности. Поэтому увиденное здесь дает уверенность, что вовлеченность жителей республики в регулярные занятия физической культурой и спортом будет из года в год последовательно увеличиваться, – сказала она.

# РОДНОЙ ЯЗЫК, ДЕТИ, ШКОЛА = МОЙ МИР БУДЕМ ЗНАКОМЫ

- В нашей семье никогда не было учителей, поэтому выбор профессии был, можно сказать, моим собственным, осознанным решением, - говорит Марьяна Ахмедовна. - Уже в школе точно знала, кем хочу стать. Даже в сочинении на тему «Кем я хочу стать?» с восторгом писала, что буду учителем начальных классов. С тех пор целенаправленно шла к этой мечте.

Когда пришло время поступать, без колебаний выбрала педагогический колледж. Учеба давалась мне легко и с большим интересом. Впитывала каждое слово, каждый совет, понимая, что все это мне пригодится в будущей работе с детьми.

Особенно запомнился мой первый настоящий урок. Это было волнительно и ответственно - проводить его в присутствии моего преподавателя Таисии Хамзетхановны ХАГАСОВОЙ, опытного наставника. Ощущения, которые тогда испытала, невозможно передать словами. Молодая, еще немного робкая учительница переступила порог класса. Несколько секунд я собиралась с мыслями, глубоко вдохнула и шагнула навстречу своим первым ученикам.

Педагогический колледж окончила с красным дипломом, после чего успешно поступила на педфак КБГУ им. Х.М. Бербекова. Это решение стало одним из самых важных в моей жизни. Университет дал мне не только глубокие знания, но и бесценный опыт, который я успешно применяю в своей педагогической деятельности. Мне было интересно изучать педагогику, психологию и всевозможные методики преподавания - это было настоящее погружение в мир, который завораживал. Учеба в университете давалась мне легко и с удовольствием, всегда стремилась к высоким результатам, была одной из самых активных студенток. Помимо любимой профессии, моя жизнь была наполнена творчеством: с удовольствием пела, выступала на «Студенческой весне», участвовала в различных конкурсах. Несмотря на свои увлечения, всегда училась на «отлично», доказывая себе и другим, что можно успешно сочетать интерес к искусству с академическими занятиями.

## ПЕРВАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА - ДВОЙНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- Путь в педагогику начался в стенах родной второй школы в с. Каменномостском. Как сейчас, помню свой первый класс. Четырнадцать смелых ребят доверили мне свои первые шаги в мир знаний. Это были, пожалуй, самые яркие и незабываемые годы в моей работе. Переступить порог школы и сразу же взять на себя такую ответственность было для меня чем-то особенным и невероятным.

Всегда понимала, что моя главная задача как учителя начальных классов - формирование прочного и надежного фундамента для дальнейшего развития учеников. Старалась быть для них не только наставником, но и опорой, своего рода второй мамой. Часто переживала, что могу что-то упустить, поэтому подготовка к урокам всегда была для меня приоритетом. Активно училась у своих коллег, посещая их занятия, стремилась сделать каждый урок максимально увлекательным и интересным для моих учеников, чтобы пробудить в них искреннюю заинтересованность в знаниях. За годы работы в этой школе выпустила два класса.

## НОВЫЙ ВЫЗОВ

- Затем меня пригласили на должность руководителя школы в с. Кичмалка. Это, конечно, совсем другая ответственность. Когда работаешь с классом, отвечаешь за своих детей, а здесь - за всю школу, за каждого ученика, за каждого воспитанника. На этой должности я уже третий год, чувствую огромную ответственность.

Нам есть чем и кем гордиться. Под моим руководством талантливые педагоги начальных классов Динара УМАРОВА и Лейля БАПИНАЕВА успешно представили нашу школу на профессиональных конкурсах. Динара Умаровна стала



**Учителями не становятся, ими рождаются. В очередной раз убеждаешься в этой истине, беседуя с такими педагогами, как директор МКОУ «СОШ с.п. Кичмалка Зольского района», учитель начальных классов, соавтор учебника родного кабардино-черкесского языка для учащихся 7-х классов Марьяна АЛЬМОВА. Профессия педагога она выбрала, еще будучи школьницей, и счастлива, что воплотила свою мечту. Но, достигнув цели, не перестает ставить перед собой новые профессиональные цели. Потому что считает, что работа педагога - это путь непрерывного саморазвития.**

призером муниципального этапа конкурса «Учитель года-2024». Лейля Шарафиевна одержала блестящую победу в муниципальном этапе конкурса «Лучший молодой учитель» и достойно представила наш Зольский район на региональном уровне, став призером.

Заслуженный работник образования, учитель балкарского языка и литературы Роза БУЛАТОВА была удостоена Почетной грамоты Министерства по делам национальностей и общественным проектам КБР за большой вклад в создание корпусов языков народов КБР для дополнения федерального сервиса «Яндекс.Переводчик». Ее ученики принимают активное участие в олимпиадах по родным языкам, в конкурсах и фестивалях.

Наши ученики демонстрируют свои таланты и активную гражданскую позицию, участвуя в разнообразных мероприятиях. С энтузиазмом представляют нашу школу на муниципальных, районных и даже международных площадках. Особо хочется отметить их успехи на престижных творческих конкурсах. Так, на международном фестивале искусств «Шемакинская весна» ребята показали себя с лучшей стороны. На всероссийском фестивале искусств им. Мухадиной Кишева «Чегемский родник» пять наших учеников стали лауреатами первой степени, а еще один - лауреатом второй.

Помимо творческих достижений, наши дети активно вовлекаются в патриотические акции. Участвуют во всероссийской молодежной акции «Наши семейные книги памяти», внося свой вклад в сохранение истории. Важным направлением деятельности стало плетение маскировочных сетей для наших солдат, а также участие во всероссийской военно-патриотической акции «Эстафета памяти». Не остаются в стороне и акции по оказанию помощи нашим военнослужащим, такие как «Помощь солдатам СВО». Завершает этот список участие в фестивале военно-патриотической песни «Песни, с которыми мы победили», где ребята продемонстрировали свою любовь к Родине через музыку.

Сегодня школа живет активной жизнью, сосредоточенной на развитии учеников, внедрении новых технологий и подготовке к будущему. Основными направлениями деятельности школы на сегодняшний день являются развитие дополнительных образовательных программ: кружков, секций и возможностей для самореализации в различных областях, таких как искусство, спорт и технологии.

Создание благоприятной и инклюзивной среды обучения: забота о психологическом комфорте учеников, поддержка талантливых и одаренных детей, повышение квалификации педагогического состава: регулярные тренинги, мастер-классы, обмен опытом для внедрения современных педагогических подходов, планирование мероприятий и проектов на ближайшее будущее: участие в конкурсах, олимпиадах, организация школьных мероприятий и праздников.

## ДУША НАРОДА

- Для меня было огромной честью и настоящим событием возможность работать над созданием учебника родного кабардино-черкесского языка. Учебник успешно прошел процедуру федеральной проверки. С сентября прошлого учебного года он введен в образовательный процесс для учеников 7-х классов в школах. Особенно ценным стало сотрудничество с уважаемым учителем - Людией Хажисмеловой ЛИХОВОЙ. Это была очень ответственная задача, учебник - это не просто книга, а настоящее сокровище для будущих поколений, ключ к сохранению и развитию нашего языка и культуры. Нашей главной целью при создании этой книги было сделать обучение увлекательным для детей. Мы стремились к тому, чтобы учебный материал не только соответствовал всем современным требованиям, но и каждая страница, каждая тема открывали для ребенка что-то новое и полезное, выходящее за рамки стандартной программы.

В современном быстроменяющемся мире очень важно, чтобы ребенок с ранних лет осваивал государственный язык, который открывает двери к образованию и возможностям. Но не менее важно, чтобы он параллельно сохранял и развивал свой родной язык. Это позволит ему оставаться связанным со своими корнями, понимать свою культуру и гордиться своим происхождением, будучи при этом полноправным гражданином своей страны. Важно создавать такие современные и увлекательные материалы, которые помогут изучать родной язык всем независимо от того, сколько им лет и где они живут. Это могут быть интерактивные игры, интересные видео, познавательные приложения - все, что делает процесс обучения захватывающим и доступным.

Когда родной язык становится перспективным и ценным, когда мы видим, как он обогащает нашу жизнь, это напрямую влияет на желание учиться. Повышается мотивация, появляется азарт, а изучение родного языка превращается из обязанности в настоящее удовольствие.

## УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ

- Дорогие коллеги! Скоро мы будем отмечать наш профессиональный праздник - день учителя. В этот особенный момент хочу пожелать каждому из вас всего самого наилучшего: крепкого здоровья, вдохновения и терпения в нашей важной и ответственной работе. Пусть наши усилия принесут радость и результат, а взаимодействие с учениками и коллегами наполняет профессиональным удовольствием. Желаю вам уверенности в своих силах, новых идей и больших успехов в развитии наших учеников и в реализации всех задуманных проектов. Пусть наш совместный труд дарит удовлетворение и делает этот мир немного лучше.

**Алена КАРАТЛЯШЕВА.**  
Фото Тамары Ардавовай

## Обучение служением

**Управление развития карьеры КБГУ совместно с филиалом российского общества «Знание» в Кабардино-Балкарской Республике провело интерактивный тренинг для студентов-стоматологов. Мероприятие было организовано в рамках образовательной программы «Обучение служением» и направлено на развитие надпрофессиональных навыков.**

Ключевыми спикерами выступили эксперт в области человеческого капитала, сооснователь агентства профориентации «КУДА МНЕ» Анжела ПАНКСЕЕВА и директор Центра развития карьеры КБГУ, преподаватель дисциплины «Обучение служением» Кристина ЛОПАТИНА.

верситетской профориентационной мобильности.

В рамках тренинга участники подробно разобрали компоненты эмоционального интеллекта, провели самооценку его уровня, учились распознавать эмоции по визуальным образам и анализировать кейсы. Также в ходе занятия были рассмотрены этапы социального проектирования и то, как реализация таких проектов

способствует развитию мягких навыков (soft skills).

- Проведение занятий в интерактивном тренинговом формате дает возможность услышать каждого студента. Ребята, которые обычно стесняются высказываться на традиционных лекциях, раскрываются и проявляют активность. Это позволяет не только глубже погрузиться в тему, но и выявить лидерские качества для



будущей командной работы, - и школьники реализуют проекты прокомментировала Кристина Лопатина.

«Обучение служением» - уникальный образовательный подход, благодаря которому студенты

**Наш корр.**

# ХОРОШИЙ УРОК - ЭТО ПОЧТИ ПЕРФОМАНС

• ПРОФЕССИОНАЛЫ

Сейчас является классным руководителем 7-го класса, руководителем методического объединения учителей русского языка и литературы и председателем профсоюзного комитета школы. Говоря о выборе преподавательской стези, Фазика Мусосовна признает, что на этот путь ее привело стечение нескольких обстоятельств, главное из которых - любовь к предмету.

- Мне очень повезло со школьным учителем, она смогла показать не просто набор правил и текстов, а целый живой мир, полный смыслов, эмоций и открытий. Захотелось самой продолжать жить в этом мире и показывать его красоту другим. Появилось желание быть навигатором. Всегда было интересно не просто знать факты, но и выстраивать связи между ними, находить простое объяснение сложным вещам. Видеть, как в глазах ребенка загорается огонек, когда он понял, что преодолел сложную задачу. Это ни с чем не сравнимое чувство. Это похоже на то, как если бы дал кому-то карту и компас в незнакомой местности. Я верю в людей. Преподавание - это акт оптимизма. Каждый день приходишь к людям - будь то дети или взрослые с убеждением, что они способны на большее, что они умны и талантливы, даже если сами в это не верят. Помочь им раскрыть себя - огромная ответственность и честь.

## ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

- В любой работе есть то, что особенно нравится, или не нравится. Могут сказать о любимых



моментах: «зврика!». Самое большое удовольствие - видеть, как в глазах ученика загорается искра понимания, когда он наконец-то сам сложил пазл сложной темы и сделал вывод. Это непередаваемое чувство совместного триумфа. Школа - это ежедневное общение с молодыми пытливыми умами, которые постоянно задают неудобные вопросы, заставляя смотреть на привычные вещи под новым углом и заряжая своей энергией. Они не дают застыть и состариться душой. Для меня ценна возможность вдохновить и поддержать. Для многих детей учитель - это значимый взрослый, иногда единственный, кто видит в них потенциал, хвалит за маленькие победы и говорит: «Я в тебя верю». Осознание, что ты можешь изменить чью-то траекторию жизни, придать уверенности - огромная ответственность и привилегия.

Хороший урок - это почти перформанс. Нужно быть и актером,

и режиссером, и сценаристом. Поиск новых подходов, эксперименты с форматами, игры, дискуссии - это бесконечно творческий процесс, который не позволяет работе стать рутинной. Еще один плюс - вертикаль роста. Учитель растет вместе со своими учениками. Готовясь к урокам, постоянно узнаешь что-то новое, углубляешь свои знания, становишься экспертом не только предмета, но и в психологии, коммуникации и менеджменте.

Из минусов - «конвейерность» системы. Стандартизированные программы, необходимость «пройти тему к сроку» и подготовить к формальным экзаменам (ОГЭ/ЕГЭ) часто убивают возможность углубиться в действительно интересные аспекты предмета, пофантазировать, отклониться от плана ради «горящих глаз».

Если резюмировать, нравится сама суть преподавания: дети, рост, творчество и смыслы. А не нравится все, что мешает качественно заниматься этой самой сутью: бюрократия, системные ограничения и перегруженность. Несмотря на все минусы, те самые моменты «зврики» и благодарность в глазах учеников

делают эту профессию одной из самых осмысленных.

## МОМЕНТЫ РАДОСТИ И ОГОРЧЕНИЙ

- Видеть, как твои подопечные, которые сначала боялись отвечать, чуть позже уверенно выступают на конференции. Осознавать, что вложила в это частичку себя. Гордость за их победы (олимпиады, проекты, поступление), это и мои победы тоже. Когда видишь, как у ученика вдруг проясняется взгляд и он восклицает: «Аааа, я понял!», это мгновенная и чистая радость, которая заряжает на целый день. Искренняя благодарность и доверие. Неформальное «спасибо» после урока, сообщение от выпускника спустя годы со словами: «Вы мне очень помогли», доверительный разговор о личной проблеме, когда ученик приходит за советом именно к тебе. Это знак высшего доверия и признания. Особая радость - встречи с выпускниками. Видеть повзрослевших, состоявшихся людей, которые с теплотой вспоминают школьные годы и твои уроки, и понимать, что ты был частью их жизненного пути.

К сожалению, есть и обратная сторона медали. Самое тяжелое - смотреть, как способный и умный ребенок совершенно не верит в себя и не хочет даже

пытаться что-то делать. Говорит: «Я не смогу, мне это не надо, я не буду». Бороться с этим очень трудно. Работа учителя - постоянный эмоциональный марафон. Огорчения часто связаны с системой, равнодушием и чувством бессилия, а радости - всегда с самими детьми, с их живыми глазами, искренними эмоциями и успехами.

## ПОСТОЯННОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ ЗНАНИЙ

- Можно сказать, что мое обучение никогда не прекращается. В мире постоянно появляются новые открытия, меняются факты, развивается язык. Чтобы оставаться полезным и достойным помощником, я должна успевать за всеми изменениями. Это очень похоже на принцип непрерывного обучения, который так важен для человека в современном мире. Конечно, бывают и тяжелые дни: когда устаешь, накопились рутинные дела, нет вдохновения. Но фундаментальное, глубинное настроение - это осознанная радость от того, что мой труд имеет смысл. Чувство, что идешь не работать, а делать важное и интересное дело. Успехи моих учеников - самая весомая награда для меня как учителя.

Как бы много лет ни было за плечами (34 года педагогического стажа), первого сентября чувствую легкое, приятное волнение, как перед премьерой. Для учителя это не просто праздник, а старт большого, важного и общего пути.

Ляна БАТЫРОВА

## ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

На прошлой неделе Управление Роскомнадзора по Северо-Кавказскому федеральному округу в формате видеоконференции провело семинар для работников СМИ Ставропольского края, Кабардино-Балкарии и Карачаево-Черкесии.

В ходе семинара выступили специалисты Управления по восьми темам: соблюдение требований законодательства Российской Федерации в части распространения информации об иностранных агентах и созданных ими материалах и сообщений; роль СМИ в противодействии осуществлению экстремистской деятельности; недопущение пропаганды нетрадиционных сексуальных отношений и (или) предпочтений, педофилии, смены пола; недопущение случаев публикации в материалах информации о способах, методах изготовления и использования, а также местах приобретения наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, новых потенциально опасных психоактивных веществ; о способах и местах культивирования наркосодержащих растений, пропаганды их использования; недопущение использования нецензурной брани в СМИ; распространение в средствах массовой информации сведений о несовершеннолетних, пострадавших в результате противоправных действий (бездействия), и информации о совершении преступлений несовершеннолетними; рекомендации по распространению в СМИ информации о случаях самоубийства; анализ выявленных нарушений; соблюдение

ст. 11 и ст. 27 Закона «О средствах массовой информации» от 27.12.1991 № 2124-1 и требований Федерального закона от 29.12.1994 № 77-ФЗ «Об обязательном экземпляре документов», предъявляемых к редакциям средств массовой информации.

Докладчики подробно разбирали примеры возможных нарушений в СМИ относительно озвученных тем и обозначили меры ответственности СМИ за подобные нарушения. Так, при упоминании в публикациях СМИ сведений об иностранных агентах, а также при распространении производимых ими материалов обязательно должно быть указание на статус иноагента. Реестр иностранных агентов размещен на информационном портале Министерства юстиции РФ в сети интернет в разделе «Деятельность».

На особом контроле права детей. Запрещено распространение в СМИ, а также в информационно-телекоммуникационных сетях информации о несовершеннолетнем, пострадавшем в результате противоправных действий (бездействия), включая фамилии, имена, отчества, фото и видеоизображения такого несовершеннолетнего, его родителей и иных законных представителей, дату рождения такого несовершеннолетнего, аудиозапись голоса, место его жительства или место

временного пребывания, место его учебы или работы, иную информацию, позволяющую прямо или косвенно установить такую личность (ч. 6 ст. 4 Закона о СМИ).

Редакция СМИ не вправе разглашать в распространяемых сообщениях и материалах сведения, прямо или косвенно указывающие на личность несовершеннолетнего, совершившего преступление либо подозреваемого в его совершении, без согласия самого несовершеннолетнего и его законного представителя (ст. 41 Закона о СМИ).

Было отмечено, что информационная безопасность - одна из составляющих национальной безопасности Российской Федерации, оказывающая влияние на защищенность национальных интересов государства в различных сферах жизнедеятельности общества. Необходима консолидация усилий органов публичной власти, институтов гражданского общества, организаций и граждан в целях обеспечения национальной безопасности (включая информационную), пресечения экстремистской деятельности, укрепления гражданского единства, достижения межэтнического (межэтнического) и межконфессионального согласия, сохранения этнокультурного многообразия народов Российской Федерации, формирования в обществе атмосферы нетерпимости к экстремистской деятельности и распространения экстремистских идей.

Алена ТАОВА

## ДВА ПАТРИОТИЧЕСКИХ ПРОЕКТА ОТ КБР ВОШЛИ В ЧИСЛО ЛУЧШИХ ПРАКТИК В РОССИИ

Это проект «Династии героев», реализуемый Ассоциацией студентов вузов Северного Кавказа», и проект «Герои нашего времени», разработанный Центром детского творчества и молодежных инициатив города Майского.

В числе лучших практик они будут рекомендованы к реализации во всех регионах России и получат информационную поддержку. Данная инициатива АНО «Национальные приоритеты» реализуется совместно с исполнительными органами субъектов Российской Федерации.

- Хочу подчеркнуть, что Президент Владимир ПУТИН не раз отмечал, что подключать героев специальной военной операции к работе с молодежью чрезвычайно важно, «чтобы ребята видели, на кого действительно стоит равняться», - отметил К. КОКОВ. - Флагманский проект «Династии Героев» по моему поручению реализуется в Кабардино-Балкарии второй год подряд. Его задача - сопровождать детей участников СВО, помогать им с выбором жизненного пути и профессии, вовлекать их в молодежную повестку, создавая таким образом резерв перспективных кадров. Муниципальный проект «Герои нашего времени» нацелен на вовлечение ветеранов СВО в диалог с молодежью, формирование у подрастающего поколения патриотического сознания, защиту исторической правды, сохранение исторической памяти и связи поколений.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ПОНЕДЕЛЬНИК, 6 октября

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, добро и видео» (16+)
08.45 Х/ф «БЕССОННИЦА. ФИАЛКА - ЦВЕТОК ОДИНОЧЕСТВА» (16+)

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф «БЕССОННИЦА. БЕРЕГИНЯ» (16+)

15.05, 02.45 Х/ф «НАСТЕНЬКА. НА ОСТРИЕ ИЛЫ» (16+)
17.05 «Фактор безопасности» (12+)
18.15 Х/ф «УЛОВКИ РАЗУМА» (16+)

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЗВЕЗДА

05.25 Х/ф «ВЗРЫВ НА РАССВЕТЕ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

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

19.30 «Новости» (16+)
20.00 Х/ф «ПРЕСТУПНИК» (16+)
22.05 «Знаете ли вы, что?» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Тайны звезд спорта» (12+)
06.30 «Все о главном» (12+)
07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости
07.05, 11.35, 19.00, 00.00 Все на Матч!

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
06.10 Ретроспектива. «У Эльбруса и Казбека» (12+)

СТРАНА 1

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25, 09.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»

15.25 «Агора»
16.30 Д/с «Передвижки»
17.15 Мастер вакольного искусства
18.20 «Рассказы из русской истории»

МИР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
06.10 Ретроспектива. «Богатырское зерно Аргуняна» (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Недетский вопрос. Олимпийский чемпион Беслан Мудранов» (12+)

ВТОРНИК, 7 октября

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф «БЕССОННИЦА. БЕРЕГИНЯ» (16+)

18.15 Х/ф «УЛОВКИ РАЗУМА. ТАЙНЫ ЗЛЫХ ФА» (16+)
20.00 Х/ф «УЛОВКИ РАЗУМА. СПЯЩИЕ КРАСАВИЦЫ» (16+)

НТВ

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

ЗВЕЗДА

05.10 Т/с «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

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

19.30 «Новости» (16+)
20.00 Х/ф «ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД 2» (16+)
22.40 «Смотреть всем!» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Тайны звезд спорта» (12+)
06.30 «Наши иностранцы» (12+)
07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости
07.05, 11.35, 15.30, 21.20, 00.30 Все на Матч!

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Время и личность». Галина Бочарова (12+)

СТРАНА 1

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25, 09.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Д/с «Тайна болотной мумии»
08.15 Т/с «МЕГРЭ» (16+)

13.55 Х/ф «ОПЕРАЦИЯ «ТРЕСТ» (16+)
15.20 Д/ф «Людмила Фетисова. Запомните меня веселой...»
15.45 «Сати. Несучкая классика...»

МИР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Недетский вопрос. Олимпийский чемпион Беслан Мудранов» (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Окрыленные мечтой» (12+)

**1 КАНАЛ**

05.00 «Доброе утро»  
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости  
09.20 «Модный приговор» (0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» (16+)  
14.00, 17.00, 23.00 «Большая игра» (16+)  
15.15 «Давай поженемся!» (16+)  
16.05 «Мужское/Женское» (16+)  
18.00 Вечерние новости  
19.50 «Пусть говорят» (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 Т/С «УЛИЦА ШЕКСПИРА» (16+)  
00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)  
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

**РОССИЯ 1**

05.00 Утро России  
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+)  
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести  
09.30-09.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.) (12+)  
09.45-09.55 «Млечный путь». Писатель К. Эльгаров, ч. 2-я (12+)  
09.55 О самом главном (12+)  
11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)  
12.00 «60 минут» (12+)  
12.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+)  
17.00-18.00 «Виртуозы». Народный артист КБР Т. Лосанов (12+)  
18.00 «60 минут» (12+)  
21.30 Т/С «АННА МЕДИУМ. НОВЫЕ СЕРИИ» (16+)  
23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+)  
02.10 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+)  
03.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+)

**ТВЦ**

06.00 «Настроение»  
08.15 «Доктор И...» (16+)  
08.45 Х/ф «БЕССОННИЦА. СМЕРТЬ КАРАБАСА» (16+)  
10.35 Д/ф «Актерские драмы. Обманутые жены» (16+)  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События  
11.50 Т/С «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ» (16+)  
13.45, 04.55 «Мой герой» (12+)  
14.50 Город новостей  
15.05, 02.50 Х/ф «НАСТЕНЬКА. СУВЕНИР НА ПАМЯТЬ» (16+)  
17.00 Д/ф «Легенды эстрады. А в ресторане...» (16+)  
18.10 Х/ф «УЛОВКИ РАЗУМА. ТОТ, КТО ПОИНИТ!» (16+)  
20.00 Х/ф «УЛОВКИ РАЗУМА. БЕЗМОЛВНАЯ ПАЦИЕНТКА» (16+)

**1 КАНАЛ**

05.00 «Доброе утро»  
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости  
09.20 «Модный приговор» (0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» (16+)  
14.00, 17.00, 23.00 «Большая игра» (16+)  
15.15 «Давай поженемся!» (16+)  
16.05 «Мужское/Женское» (16+)  
18.00 Вечерние новости  
19.50 «Пусть говорят» (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 Т/С «УЛИЦА ШЕКСПИРА» (16+)  
00.10, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

**РОССИЯ 1**

05.00 Утро России  
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+)  
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести  
09.30-09.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.) (12+)  
09.45-09.55 «В мире культуры». Спектакль «Белые слова» (12+)  
09.55 О самом главном (12+)  
11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)  
12.00 «60 минут» (12+)  
14.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+)  
17.00-17.30 «Историческая правда о Великой Отечественной войне». Совет женщин (12+)  
17.30-18.00 Юбилейный вечер С. Мотавовой (12+)  
18.00 «60 минут» (12+)  
21.30 Т/С «АННА МЕДИУМ. НОВЫЕ СЕРИИ» (16+)  
23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+)  
02.10 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+)  
03.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+)

**ТВЦ**

06.00 «Настроение»  
08.15 «Доктор И...» (16+)  
08.40 Х/ф «БЕССОННИЦА. УЛЫБКА ДРАКУНА» (16+)  
10.35 Д/ф «Актерские драмы. Остаться в живых» (16+)  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События  
11.50 Т/С «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ» (16+)  
13.45, 04.55 «Мой герой» (12+)  
14.50 Город новостей  
15.05, 02.50 Х/ф «НАСТЕНЬКА. МЕДОВИК И КЛУБНИЧНЫЙ МОХИТО» (16+)  
17.00 Д/ф «Легенды эстрады. Кремлевские соловьи» (16+)  
18.10 Х/ф «УЛОВКИ РАЗУМА. БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ» (16+)

**СРЕДА, 8 октября**

12.00 Информационная программа 112 (16+)  
12.30 «Новости» (16+)  
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиными» (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)  
15.00 Д/с «Легенды и мифы» (16+)  
16.00 Информационная программа 112 (16+)  
16.30 «Новости» (16+)  
17.00 «Тайны Чапман» (16+)  
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
19.00 Информационная программа 112 (16+)  
19.30 «Новости» (16+)  
20.00 Х/ф «ЦИКАДА 3301. КВЕСТ ДЛЯ ХАКЕРА» (16+)  
22.00 «Безумные факты» (16+)  
23.00 «Новости» (16+)  
23.30 Х/ф «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС» (18+)  
01.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
02.20 «Тайны Чапман» (16+)  
04.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

**МАТЧ ТВ**

06.00 «Тайны звезд спорта» (12+)  
06.30 «Голоса недели. РФ» (6+)  
07.00, 09.00, 12.55 Новости  
07.05, 11.35, 15.30, 18.55, 22.00, 00.30 Все из Матч! Прямая трансляция  
09.05, 12.35 «Специальный репортаж» (12+)  
09.25 «Команда мечты» (12+)  
10.30 Смешанные единоборства. М. Анкалаев - А. Перейра. UFC. Трансляция из США (16+)  
13.00 Есть тема! Прямая трансляция  
14.25 «Вид сверху» (12+)  
14.55 «Тайны звезд спорта» (12+)  
15.25 Новости  
16.25 Матч! Парад (6+)  
16.55 Баскетбол. «Уралмаш» (Екатеринбург) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Winline Basket Cup. Прямая трансляция  
19.15 Хоккей. «Динамо» (Москва) - «Салават Юлаев» (Уфа). Фонбет. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция  
22.25 Футбол. Чемпионат мира. Молодежные сборные. 1/8 финала. Прямая трансляция из Чили  
01.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодежные сборные. 1/8 финала. Прямая трансляция из Чили  
04.00 Новости (0+)  
04.05 Триатлон. Суперлига. Трансляция из Франции (6+)

**ОТР**

ПРОГРАММА 1 КБР  
06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)  
06.10 «Документы и факты» (12+)  
06.40 «Растим патриотов». ДОСААФ КБР (12+)  
07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)  
07.10 «Защитники Отечества». Герой России Тимур Тамазов (12+)  
08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)  
08.10 «Жизнь дана на добрые дела» (12+)  
08.30 «Молодежная сфера». Победитель Всероссийской студенческой весны Магомед Чемаев (12+)  
\* \* \*  
ПРОГРАММА 1 КБР  
17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)  
17.10 «Спорт в фокусе» (12+)  
17.35 «Профессионалы». Педагогическая династия Налеовых (12+)  
18.15 «Дистанционное мошенничество» (12+)  
18.35 «Актуальная тема» (16+)  
18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)

**СТРАНАЛ**

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)  
05.25 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» (16+)  
07.35, 22.20, 01.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+)  
08.20, 09.30, 02.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» (16+)  
13.30, 17.30, 03.20 Т/с «СЛЕД» (16+)  
23.05, 00.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)

**РОССИЯ К**

06.30 Диалоги о животных  
07.20 Д/ф «Клеопатра. тайна мумифицированной руки» (16+)  
08.15 Т/с «МЕГЭР» (16+)  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 Новости культуры  
11.15 «Наблюдатель»  
11.10, 01.00 ХХ век  
12.10 Д/с «Забывтое ремесло»  
12.45 Новости. Подробно. Кино  
13.00 Д/ф «Клеопатра. тайна мумифицированной руки» (16+)  
13.55 Х/ф «ОПЕРАЦИЯ «ТРЕСТ» (16+)  
15.45 «Белая студия»  
16.30 «Библейский сюжет»

17.15 Мастера вокального искусства  
18.15 Д/ф «Роман в камне»  
18.45 «Семинар»  
19.45 Главная роль  
20.05 Х/ф «ОПЕРАЦИЯ «ТРЕСТ» (16+)  
21.30 Власть факта  
22.15 Т/с «МЕГЭР» (16+)  
00.05 Д/ф «Клеопатра. тайна мумифицированной руки» (16+)  
02.05 Мастера вокального искусства

**МИР 24**

ПРОГРАММА 1 КБР  
06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)  
06.10 «Это надо знать». Медицинский вестник (12+)  
06.45 «Поэтическая тетрадь». Передача первая (12+)  
07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)  
07.10 «Гул мильхук» («Независимые имена»). Народный артист РСФСР Али Тухужев (каб.яз.) (12+)  
07.45 «Усыгыз» («Поэзия»). Стихи Заремы Кутуговой (каб.яз.) (12+)  
08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)  
08.10 «Уста» («Мастер» (балк.яз.) (12+)  
08.50 Сказочная шкатулка. Сказка для детей (6+)

**ПРОГРАММА 1 КБР**

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)  
17.10 «Страна улыбок». Программа для детей (6+)  
17.40 «Лица спорта». Чемпионка мира по рукопашному бою Роза Кныш (12+)  
18.10 «Мафэсым пшэцхэтар» («Пожарная безопасность») (каб.яз.) (12+)  
18.35 «Урэдыр элэ энэгэр» («С песней по жизни»). Народный артист КБР Аус Зеушев (каб.яз.) (12+)  
19.00 «Спортмайдан» («Спортлодакка») (балк.яз.) (12+)  
19.20 «Назмалу арбазым» («Поэтическое подворье») (балк.яз.) (12+)  
19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)  
19.45 «Время и личность». Заслуженный мастер спорта СССР по альпинизму Юрий Иванов (12+)  
20.30 «Цыкы гышэтар» («Судьба человека») (каб.яз.) (12+)  
21.00 «Сеир эте жаршар» («Жить удивляясь») (балк.яз.) (12+)  
21.30 «Актуальная тема» (16+)  
21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)

**ЧЕТВЕРГ, 9 октября**

08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)  
09.00 «Документальный спецпроект» (16+)  
10.00 «Засекреченные списки» (16+)  
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)  
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+)  
13.00 «Купи-продай» (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)  
15.00 «Неизвестная история» (16+)  
17.00, 02.10 «Тайны Чапман» (16+)  
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
20.00 Х/ф «ГРЕНЛАДИЯ» (16+)  
22.20 «Момент в истории» (16+)  
23.30 Х/ф «ПОДОЛКА U-235» (18+)  
01.25 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
04.25 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

**МАТЧ ТВ**

06.30 «Вид сверху» (12+)  
07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости  
07.05, 11.35, 15.30, 21.55, 00.30 Все на Матч! Прямая трансляция  
09.05, 12.35 «Специальный репортаж» (12+)  
09.25 «Команда мечты» (12+)  
10.30 Смешанные единоборства. А. Царукян - М. Гамрот. UFC. Трансляция из США (16+)  
13.00 Есть тема! Прямая трансляция  
14.25 «Формула-1. Гаснут огни» (12+)  
14.55 «Тайны звезд спорта» (12+)  
16.25 Д/ф «Майк Тайсон. Железные кулаки» (16+)  
17.30 Боулинг. BetBoom. Кубок КЛБ. Протур. Прямая трансляция из Краснодара  
19.25 Хоккей. МХК «Спартак» (Москва) - МХК «Динамо» (Москва). Olimpbet. Чемпионат МХЛ. Прямая трансляция  
22.25 Футбол. Чемпионат мира. Молодежные сборные. 1/8 финала. Прямая трансляция из Чили  
01.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодежные сборные. 1/8 финала. Прямая трансляция из Чили  
04.00 Новости (0+)  
04.05 Д/с «Путь. Дзюдо на шестой части суши» (12+)  
05.30 «Формула-1. Гаснут огни» (12+)

**ОТР**

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

06.10 «Актуальная тема» (16+)  
06.20 «Женский портрет». Заслуженный врач РФ Светлана Хутуева (12+)  
07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)  
07.10 «Профессионалы». Педагогическая династия Налеовых (12+)  
07.50 Ретроспектива. Осень в горах (12+)  
08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)  
08.10 «Спорт в фокусе» (12+)  
08.30 «Учимся вместе» (12+)

**ПРОГРАММА 1 КБР**

17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)  
17.10 «Поэтическая тетрадь». Передача первая (12+)  
17.25 «Большое кино...» (12+)  
17.40 «Телегалерея». Актриса Марина Мисостихова (12+)  
18.15 «Битва за Кавказ». Телефильм (12+)  
18.35 «Служба «02» сообщает» (16+)  
18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)

**СТРАНАЛ**

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)  
05.45, 09.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2» (16+)  
08.00 «Ваше здоровье!» (12+)  
08.35 «День ангела» (0+)  
09.40, 02.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» (16+)  
13.30 Т/с «СЛЕД» (16+)  
17.30 Т/с «СЛЕД» (16+)  
22.20, 01.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+)  
23.05, 00.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)  
03.20 Т/с «СЛЕД» (16+)

**РОССИЯ К**

06.30 Диалоги о животных  
07.20 Д/ф «Спящие гиганты. Беспокойные вулканы Европы» (16+)  
08.15 Т/с «МЕГЭР» (16+)  
09.40 Д/с «Забывтое ремесло»  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 Новости культуры  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10, 01.00 ХХ век  
12.45 Новости. Подробно. Театр  
13.00 Д/ф «Спящие гиганты. Беспокойные вулканы Европы» (16+)  
13.55 Х/ф «ОПЕРАЦИЯ «ТРЕСТ» (16+)  
15.20 Д/ф «Роман в камне»  
15.50 «Острова»  
16.30 Моя любовь - Россия!  
17.15 Мастера вокального искусства

18.15 Д/ф «Роман в камне»  
18.45 «Семинар»  
19.45 Главная роль  
20.05 Х/ф «ОПЕРАЦИЯ «ТРЕСТ» (16+)  
21.30 «Энигма»  
22.15 Т/с «МЕГЭР» (16+)  
00.05 Д/ф «Спящие гиганты. Беспокойные вулканы Европы» (16+)  
01.00 ХХ век  
02.00 Мастера вокального искусства

**МИР 24**

ПРОГРАММА 1 КБР  
06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)  
06.10 «Актуальная тема» (16+)  
06.20 «Время и личность». Заслуженный мастер спорта СССР по альпинизму Юрий Иванов (12+)  
07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)  
07.10 «Мафэсым пшэцхэтар» («Пожарная безопасность») (каб.яз.) (12+)  
07.35 «Урэдыр элэ энэгэр» («С песней по жизни»). Народный артист КБР Аус Зеушев (каб.яз.) (12+)  
08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)  
08.10 «Сеир эте жаршар» («Жить удивляясь») (балк.яз.) (12+)  
08.40 «Поэтическая тетрадь». Передача вторая (12+)  
08.55 М. Пляцковский. «Кролик, который никого не боялся». Сказка для детей (6+)

**ПРОГРАММА 1 КБР**

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)  
17.10 «Лэгуыпхук» («Радуга»). Передача для детей (каб.яз.) (6+)  
17.35 «Диньыр гышэтар» («Религия и жизнь») (каб.яз.) (12+)  
18.05 «Андэлыкубэз» («Сила родного языка») (каб.яз.) (12+)  
19.00 «Большой оркестр - большая история». Ростовский академический симфонический оркестр (12+)  
19.00 «Чамхана». Юмористическая программа (балк.яз.) (12+)  
19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)  
19.45 «Ракурс». Могильник Заюково. Передача первая (12+)  
20.15 Телефильм. «Битва за Кавказ»  
20.35 «Лыгэмз и дамгыгъ» («Уроки мужества») (каб.яз.) (12+)  
21.10 «Ана тил» («Родной язык»). Телевидение (балк.яз.) (12+)  
21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)

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»
08.25 Х/ф «ЖЕНСКИЙ ПРИГОВОР» (16+)

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ТВЦ

06.50 «Православная энциклопедия» (6+)
07.15 Х/ф «ИЩУ ДЕВУШКУ С ГОЛУБЫМИ ГЛАЗАМИ» (16+)

ПЯТНИЦА, 10 октября

22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.05 «Приют комедиантов» (12+)

НТВ

04.50 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» (16+)

РТН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Тайны звезд спорта» (12+)

СТРАНАЛ

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

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Д/ф «Леди сапиенс» (16+)

ЗВЕЗДА

04.45 Т/с «МАЙОР ВЕТРОВ» (16+)

СУББОТА, 11 октября

11.50 «Смешите меня семеро» (16+)

РТН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Смешанные единоборства. Ч. Оливейра - Дж. Гейджи. UFC. Трансляция из США (16+)

ОТР

06.00 «Горизонт». Методы социальной инженерии (12+)

СТРАНАЛ

05.00 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» (16+)

РОССИЯ К

06.30 «Библейский сюжет»
07.05 М/ф «Где я его видел?». «В ранге горит огонь».

14.00 Х/ф «ОПЕРАЦИЯ «ТРЕСТ» (16+)

МШР 24

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

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

12.05 Черные дыры. Белые пятна
12.45 «Эрмитаж»

МШР 24

06.00 «КИД: клуб интересных дел» (6+)

17.00 «О земном и о небесном» (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 12 октября

1 КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
06.55 «Часовой» (12+)
07.20 «Здоровье» (16+)
08.25 «Золотая коллекция «Союзмультифильма» (0+)

РОССИЯ 1

05.30 Х/ф «НЕСМЕШНАЯ ЛЮБОВЬ» (16+)
07.20 «В кругу друзей»
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 Кизяковым»
09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым

ТВЦ

05.45 Х/ф «СТРЕКОЗА НАД ОМУТОМ» (16+)
07.15 Х/ф «УЛОВКИ РАЗУМА. ТАЙНЫ ЭЛЬБА» (16+)
09.05 Х/ф «УЛОВКИ РАЗУМА. СПЯЩИЕ КРАСАВИЦЫ» (16+)
10.55 Полезная программа (6+)
11.30 События

РАДИО КБР

Понедельник, 6 октября
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 папцэ»
02.00, 22.00 «Макъамэ»
02.30 «Жэцзыбг нэужьым»
03.00, 20.05 «Орайда»
04.00, 23.00 «Турхъан»
05.30, 21.35 «Полезно знатъ» (12+)
06.45, 21.45 «Спорт-лайн» (12+)
07.00, 11.00, 13.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкълэ»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбэрдэй-Балькъэр» (16+)

11.50 «Наша смешная жизнь» (16+)
12.35 Х/ф «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ «ПРОЩАЙ!» (16+)
14.30 Московская неделя
15.00 Хроники московского быта (16+)
15.50 Д/ф «Настоящий детектив. Мемуары убийцы» (16+)
16.40 Д/ф «Русские тайны. Проклятие Мессинга» (16+)
17.30 Х/ф «ВЕРНИТЕ МНЕ МУЖА» (16+)
21.10 Х/ф «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ДУШИ» (16+)

НТВ

04.50 Т/с «ПРИСТАВКА» (16+)
06.50 «Центральное телевидение» (16+)
08.00, 10.00 «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...» (16+)
15.00 «Своя игра» (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 Человек в преле с Андреем Кунининым (16+)

ЗВЕЗДА

05.20 Т/с «СМЕРШ. КАМЕРА СМЕРТНИКОВ» (16+)
09.00 Новости недели с Юрием Подкопальным (16+)
09.25 «Служу России» (12+)
09.55 «Военная приемка» (12+)
10.40 «Легенды армии с Александром Маршалом». Николай Галушкин (12+)
11.30 «Легенды гбсбезопасности». Д/с «Сергей Федосеев. Судьба контрразведчика» (16+)
12.20 «Война миров». «Калкан для ЦРУ. Операция «Загадка» (16+)
13.10 «Код доступа» (12+)

РАДИО КБР

10.50, 13.50 «Лъэпкъ лъущыгъ» (6+)
11.05, 17.35 «Халкъ жырлэ» (16+)
11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+)
12.05, 18.05 «Интервал QT» (16+)
12.25, 18.25 «Планета детства» (6+)
12.45, 19.45 «Турхъан» (6+)
20.05 «Билимни дунясы» (6+)
22.00 «Хъэцзыбг» (16+)
Среда, 8 октября
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жэцзыбг нэужьым»
02.00, 20.05, 23.30 «Орайда»
02.35 «Фэр папцэ»
03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+)
04.00, 10.25, 16.20 «Гухъалъ уэрэдхэр»
05.00, 23.00 «Халкъ жырлэ»
05.30, 20.25 «Боракъ»
07.00, 11.00, 13.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкълэ»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкълэ»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбэрдэй-Балькъэр» (16+)

14.00 «Улика из прошлого» (16+)
14.50 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйным (16+)
15.40 Д/с «Секретные материалы» (16+)
16.30 «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Медовая ловушка» (12+)
17.20 «Специальный репортаж. Что русско смешно...» (16+)
18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
19.40 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)
23.00 «Фетисов». Ток-шоу (12+)
23.55 Х/ф «ЗДЕСЬ ТВОЙ ФРОНТ» (16+)
01.25 Х/ф «ЗАСТАВА В ГОРАХ» (16+)
03.00 «Забутые войны России». Док. драма (16+)

РЕТ

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)
08.55 «Самая народная программа» (16+)
09.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)
10.25 «Наука и техника» (16+)
11.30 Д/с «Легенды и мифы» (16+)
12.30 «Новости» (16+)
12.55 «Неизвестная история» (16+)
14.00 «Купи-продай» (16+)
14.55 «Безумные факты» (16+)
16.00 Информационная программа 112 (16+)
16.30 «Новости» (16+)
16.55 Х/ф «ОСАДА РОБИН ГУДА» (16+)
19.10 Х/ф «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН!» (16+)
21.00 Х/ф «ТЕРАКЛ. НАЧАЛО ЛЕГЕНДЫ» (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко» (16+)
23.55 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Профессиональный бокс. М. Паюк - Э. Моралес. Бой за титул чемпиона мира по версии WBC. Трансляция из США (16+)
07.00 Новости
07.05, 11.45, 17.00, 22.00, 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.00 Новости
09.05 М/с «Команда МАТЧ» (0+)
09.25 Д/ф «Лев Яшин - номер один» (6+)
10.40 «Вы это видели!» (12+)
12.25 Реги. Рагб. Чемпионат России. Фин. Лан. Прямая трансляция
14.45 Футбол. ЦСКА - «Зенит» (Санкт-Петербург). Winline. Кубок России. Женщины. Финан. Прямая трансляция из Саранска

РАДИО КБР

08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
09.20, 17.05 «Алтын хазна»
09.20, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.20, 15.25 «Планета детства» (6+)
10.15, 16.05 «Дингалъу» (16+)
10.15, 16.15 «Еджапэ» (16+)
10.20, 16.20 Адигъ уэрэдджыкхэр
10.45, 16.45 «Пшэунъ шъэпцэ» (6+)
11.05 «Тейри къылыч» (6+)
11.30, 17.35 «Ауаз» (16+)
12.05, 18.05 «Жывя традиция» (16+)
12.30, 18.30 «На музыкальной волне»
14.20 «Шалгалъу» (6+)
19.45 «Турхъан» (6+)
20.25 «Къынгурочукъ» (6+)
22.00 «Цыжурэ гъэцзыбг» (16+)

17.30 Баскетбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - ЦСКА. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
20.00 Смешанные единоборства. Ч. Оливейра - М. Гамрот. UFC. Трансляция из Бразилии (16+)
22.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодежные сборные. 1/4 финала. Прямая трансляция из Чили
01.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодежные сборные. 1/4 финала. Прямая трансляция из Чили
04.00 Новости (0+)
04.05 Баскетбол. УНИКС (Казань) - «Урал-Маш» (Екатеринбург). Единая лига ВТБ (6+)

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Общественный интерес». Виды мошенничества в сфере информационных технологий (12+)
06.25 «Искусство в кадре» (12+)
06.45 «Адрес будущего». Веб-дизайнер (12+)
06.45 «Золотой голос Кавказа». Народная артистка РФ Н. Гасташева (12+)
07.50 «Кунацкая, с. Востор Лескен (12+) \* \* \*
ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Позиция» (12+)
17.25 «Будущее в настоящем». Народный художник КБР, скульптор М. Шемьякин (12+)
18.30 «Республика: картина недели» (16+)
БКАНАЛ
05.00 Т/с «ЗАКОН ТАЙГИ-2» (16+)
09.00 «Фирменный рецепт» (12+)
09.30 Т/с «ЗАКОН ТАЙГИ-2» (16+)
20.50 Т/с «МОЛЧАНИЕ» (16+)
01.05 Т/с «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ» (16+)
04.15 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (16+)
РОССИЯ К
06.30 М/ф «Приключения домовакна». «Дом для Кузьки». «Сказка для Наташи». «Возвращение домовакна»
07.35 Х/ф «ЭТО БЫЛО ПРОШЛЫЕ ЛЕТОМ» (16+)
10.10 Диалоги о животных
11.35 Х/ф «ГОРОЖАНЕ» (16+)
13.00 Неизвестные маршруты России
14.30 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»
14.10 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
14.55 Х/ф «ОСОБНЯК НА ЗЕЛеной» (16+)

РАДИО КБР

08.35 «Тай макъамла»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа»
10.05 «Гъэцзыбг и дамыгъ» (16+)
10.25, 16.05 «Прозам и напкъуэцхэр»
10.45, 16.45 «Лъэгулыкъу» (6+)
11.05, 17.05 «Ууаз» (16+)
11.20, 17.20 «Чамхана» (16+)
11.45, 17.45 «Сиз а билемисиз» (12+)
12.35, 18.05 «Территория искусства»
12.55, 18.35 «Планета детства» (6+)
12.50, 18.50 «Неудобные вопросы» (12+)
14.30 «Ди гъусу зыгъэцзыбг»
19.45 «Турхъан» (6+)
22.35 Адигъ уэрэдджыкхэр
Суббота, 11 октября
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жэцзыбг нэужьым»
02.00, 03.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
02.30, 20.35 «Тай макъамла»
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гъусу зыгъэцзыбг»
05.00 «Ууаз» (16+)
05.10, 23.00 «Чамхана» (16+)
07.00, 13.00 «Си Къэбэрдэй-Балькъэр» (16+)
07.38, 13.38 «Лъэпкъым и фыгуэцхэр»
08.00, 15.00 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.25, 15.25 «Илхам»
09.00, 17.00 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 17.25 «Радиус-99,5»
09.45, 17.45 «Поэтическая волна»
10.00 «Гъэцзыбг и дамыгъ» (16+)
10.20 «Уэрэдмирэ абы и тхьэдмирэ» (16+)
10.50, 14.50 «Жаншэрхъ» (12+)
11.00, 16.00 «Бора» (6+)

16.30 «Картина мира»
17.10 «Пешком...»
17.35 «Романтика романса»
18.30 Д/ф «Незаконченная партия Сергея Витте»
19.30, 19.45 Новости культуры
20.25 Х/ф «ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ» (16+)
21.55 Опера «Аида»
00.35 Х/ф «СВАДЬБА» (16+)
01.40 Диалоги о животных
02.20 М/ф «Кто расскажет небулицу?». «Ух ты, говорящая рыба!». «В синем море, в белой пене...». «Ишь ты, Масленица!». «Великолепный гоша»
МТР 24
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Путевые заметки». Шадхурей (12+)
06.10 «Кунацкая». Пригородный район, станция Приближная (12+)
07.20 «Республиканский цыфьбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+)
07.35 «Уэрэдмирэ зи лъэгу» («С песней по жизни»). Заслуженная артистка КБР Ирина Крымова (каб.яз.) (12+)
08.10 «Выйкъ». Информационная программа (балк.яз.) (16+)
08.25 «Эмюрлок хъанбыз» («Наше наследие») (балк.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 М. Шамалов. «Гуашэ абэрг» («Снеговик»). Спектакль Кабардинского госдрамтеатра им. А. Шогенцукова (каб.яз.) (16+)
17.55 «Творческий калейдоскоп». Заслуженный деятель искусств КБАССР и РСФСР Трувор Шейблер (12+)
18.35 «Время и личность». Доктор философических наук Хангер Билов (12+)
19.15 «Шнакхэбэм и хъугъуэфыгуэцхэр» («Культурные ценности») (каб.яз.) (12+)
19.30 «Уи пщэр зи лъэуцхэфэрц» («Дело чести»). Доктор химических наук Тимур Барукаев (каб.яз.) (12+)
20.20 «Ата журтну къорулай...» («Защитники Отечества») (балк.яз.) (12+)
20.45 «Факму бла усталькъ» («Талант и мастерство») (балк.яз.) (12+)
21.30 «Республика: картина недели» (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР

11.21, 16.21 «Топалычкы» (6+)
11.30, 16.30 «Акъ таулары жырлары»
12.00, 18.00 «Хорошее настроение» (12+)
12.44, 18.44 «Спорт-лайн» (12+)
14.00 «Утыку»
19.45 «Турхъан» (6+)
20.20 «Кюборчек» (6+)
22.00 «Прозам и напкъуэцхэр»
23.20 «Сиз а билемисиз» (12+)
Воскресенье, 12 октября
00.00, 05.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макъамэ 99,5-FM
01.38 «Жэцзыбг нэужьым»
02.00 «Жэцзыбг нэужьым»
03.00, 20.00 «Орайда»
03.25, 20.25 «Илхам»
04.00, 23.00 «Бора» (16+)
04.30, 23.30 «Акъ таулары жырлары»
05.25, 21.45 «Радиус-99,5»
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 Къэбэрдэй-Балькъэр» (16+)
07.40, 14.40 «Фэр папцэ»
07.10, 15.10 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.45, 15.40 «Акъылманла сэлери» (12+)
09.00, 17.10 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.35, 17.40 «Полезно знатъ» (12+)
10.10, 14.10 «Ди гъусу зыгъэцзыбг»
10.40 «Дерс» (12+)
11.00, 16.00 «Сакна»
12.10, 18.00 «Театр у микрофона»
13.35 «Ди гъусу зыгъэцзыбг»
19.45 «Турхъан» (6+)
22.00 «Утыку»

РАДИО КБР

08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
09.20, 17.05 «Алтын хазна»
09.20, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.20, 15.25 «Планета детства» (6+)
10.15, 16.05 «Дингалъу» (16+)
10.15, 16.15 «Еджапэ» (16+)
10.20, 16.20 Адигъ уэрэдджыкхэр
10.45, 16.45 «Пшэунъ шъэпцэ» (6+)
11.05 «Тейри къылыч» (6+)
11.30, 17.35 «Ауаз» (16+)
12.05, 18.05 «Жывя традиция» (16+)
12.30, 18.30 «На музыкальной волне»
14.20 «Шалгалъу» (6+)
19.45 «Турхъан» (6+)
20.25 «Къынгурочукъ» (6+)
22.00 «Цыжурэ гъэцзыбг» (16+)

График совершения намазов по КБР

Table with 7 columns: Time, Утренний, Восход, Обеден., Предвечер., Вечерн., Ночной. Rows show prayer times for 06.10 to 12.10.

Редакция не несет ответственности за содержание текстов программ ТВ-каналов

## КУЛЬТУРНЫЙ КОНТЕКСТ СОВРЕМЕННОСТИ

### • К ДНЮ АДЫГСКОГО (ЧЕРКЕССКОГО) КОСТЮМА

На площадке «Точки кипения» Майкопского государственного технологического университета состоялся «круглый стол» «Художественные традиции народного костюма: культурный контекст современности», приуроченный к Дню адыгского (черкесского) костюма. Модератором заседания была Нафисет КИДАКОВА, кандидат искусствоведения.



Цель мероприятия - обсудить историю народного костюма в традиционной культуре и его роль в современном обществе.

В числе приглашенных гостей были почетные деятели культуры:

Юрий СТАШ - заслуженный работник культуры Республики Адыгея, художник-модельер, лауреат Государственной премии РА в области искусства;

Людмила ДАУРОВА - художник по костюмам театрального объединения Республики Адыгея;

Сусана ЦЕЙ - заведующая отделом этнографии Национального музея Республики Адыгея;

Нуржан ЕМЫКОВА - старший научный сотрудник отдела славяно-адыгских культурных связей АРИГИ имени Т. М. Керашева;

Ирина ХЭЙШО - старший научный сотрудник отдела этнографии Национального музея Республики Адыгея;

Саида КУЕК - дизайнер, художник по ко-

стюмам театрального объединения Республики Адыгея;

Рузанна ПАРАНУК - владелица бренда «RUZANNAPARANUK»;

Ольга БРЕСЛАВЦЕВА - заведующая отделением декоративно-прикладного искусства и народных промыслов АРКИ имени У.Х. Тхабисимова;

Мазага ТЕШЕВА - преподаватель отделения декоративно-прикладного искусства и народных промыслов АРКИ имени У.Х. Тхабисимова;

Сарра АЧМИЗ - заведующая отделением актерского искусства АРКИ имени У.Х. Тхабисимова.

В рамках заседания прозвучали доклады:

- «Роль реплик в решении проблемы воссоздания традиционного костюма» Натальи КАЛАШНИКОВОЙ, доктора культурологии, профессора СПбГУПД, заведующей отделом этнографии Восточной, Юго-Восточной и Центральной Европы Российско-

го этнографического музея, заслуженного деятеля науки РФ;

- «Соня Делоне и идеи симультанной живописи в моде» Марины БЛЮМИНОЙ, кандидата искусствоведения, заведующей сектором новых поступлений Государственного Эрмитажа, доцента СПбГУПД, члена Союза художников России;

- «Под брендом circassian: почему европейские модницы XVIII-XIX вв. полюбили circassian style?» Наимы НЕФЛЯШЕВОЙ, кандидата исторических наук, доцента, старшего научного сотрудника Института востоковедения РАН;

- «Особенности стилизации традиционного костюма в театрах Адыгеи второй половины XX в.» Светланы ШХАЛАХОВОЙ, заслуженного деятеля искусств Республики Адыгея, члена Союза театральных деятелей России, театроведа, преподавателя АРКИ имени У.Х. Тхабисимова;

- «Адыгский костюм в современной сце-

нической практике: разрыв с традицией?» Заремы ЦЕЕВОЙ, кандидата исторических наук, доцента кафедры истории и культуры адыгов факультета адыгейской филологии и культуры АГУ;

- «Современный взгляд на традицию золотого шитья адыгов» Зуреты ДЖАРИМОК, мастера народно-художественных промыслов, члена ассоциации «Промыслы и ремесла Адыгеи»;

- «Стилизация традиционного костюма адыгов: из опыта ателье свадебного платья Сабины Меремовой» Сабины МЕРЕМОВОЙ, руководителя ателье свадебного платья.

После обсуждений участники и гости отправились в Национальный музей Республики Адыгея на экскурсии по экспозициям и на показ современных коллекций выпускников и студентов МГТУ.

Завершающей частью программы стало посещение Дома Евгения Шварца, выставки картин иорданского художника адыгского происхождения Зейны ЭЛЬСАИД «Коды родной культуры» и музея «Золотая кладовая Аси Еутых». «Круглый стол» стал значимой площадкой для обмена опытом и обсуждения сохранения художественных традиций народного костюма в современном культурном пространстве.

День адыгского костюма был утвержден Правительством Адыгеи 28 сентября 2011 года и приурочен к дню рождения Юрия Сташа. Мастеру из Майкопа, посвятившему свое творчество адыгскому костюму, в этом году исполняется 94 года.



Первая выставка состоялась в 2019 году и была своего рода экспериментом, соединившим исторический материал, артефакты и фотоархивы. Второй костюм с золотым

шитьем, представленный на семейных фотографиях, хранится в Национальном музее КБР. Оба костюма послужили вдохновением для создания реплик как попытки проана-

## ИСТОРИЯ ПЛАТЬЯ С ПРОДОЛЖЕНИЕМ

К Дню адыгского (черкесского) костюма в Нальчике в Музее черкесской одежды и моды основатель музея - дизайнер Мадина САРАЛЬП представила продолжение проекта «История одного костюма». Основой проекта стал принадлежавший Амминат ЭЛЬМЕСОВОЙ (ТХАГАПСОВОЙ) комплект женского национального костюма, история которого благодаря семейным фотоархивам нескольких кабардинских фамилий прослеживается с начала XX века.

лизировать специфические особенности национального костюма в социально-историческом контексте. Выставка посвящается 94-летию Юрия СТАША, заслуженного работника культуры Республики Адыгея, художника-модельера, лауреата Государственной премии РА в области искусства. «Творчество Юрия Махмудовича - манифест идей гуманизма и человечности, выраженный посредством черкесского костюма, каждой работой мастер дарит свет своей души в самом высоком смысле этого слова», - отметила Мадина Саральп.

В ближайшее время зрители смогут посетить мероприятие, где специалисты представят подробное описание костюмов, которым больше века.

Фото автора

Материалы Дины ЖАН

## НОВЫЙ ФОРМАТ – ОСНОВА ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

В этом году Централизованная библиотечная система Зольского района КБР празднует 10-летний юбилей. В ЦБС входят 19 библиотек-филиалов. Общий книжный фонд составляет 258 955 экземпляров.

Ирина МУРАТОВА в библиотеку пришла не случайно. Ее мама - Рита ДАУРОВА более 45 лет работает в библиотеке с. п. Сармаково, а бабушка - Евгения ДЗУЦЕВА долгое время была заведующей библиотекой с. п. Этоко. Получив экономическое образование, Ирина Муратова была назначена заведующей библиотечной-филиалом с.п. Этоко. С сентября 2024 года по настоящее время является директором муниципального казенного учреждения «Централизованная библиотечная система Зольского муниципального района КБР».

В этом году 1 сентября на базе библиотеки - филиала № 1 с.п. Каменноостовское была открыта первая в районе модельная библиотека. «С первого раза мы прошли в конкурсном отборе, чему все были очень рады, - делится Ирина Султановна. - Пополнили фонд более чем на 2500 экземпляров, в том числе приобрели и краеведческую литературу. Создали современное библиотечное пространство, закупили интерактивное оборудование и оргтехнику. Обеспечили доступ к Национальной электронной библиотеке. Жители с удовольствием посещают новое пространство. Сейчас готовим заявку по филиалу с. п. Малка для участия в конкурсном отборе по созданию модельных муниципальных библиотек в 2026 году».

Также директор отмечает, что сама всегда



с любовью и уважением относилась к книге, а ее самое большое желание - чтобы и подрастающее поколение больше читало.

Для этого мы стараемся менять формат проводимых мероприятий. Уклон больше делаем на интерактивные формы, выездные мероприятия, а также совместные мероприятия с участием представителей молодежи, деятелей культуры, писателей, издателей, чтобы информация исходила не из уст библиотечкарей. Библиотека, как и культура, одно время находилась в упадке, но сейчас идет полная перезагрузка. Мне нравится быть сопричастной к реализации этих изменений, интересно работать с творческими, талантливыми людьми, с которыми до этого не так часто сталкивалась. Каждый день узнаешь что-то новое.

Особенно ценны мероприятия, раскрывающие богатейшую культуру нашего народа. В сентябре мы провели масштабный книжный

фестиваль «Об истории, обычаях и традициях адыгов в изданиях М. и В. Котляровых» в Историко-краеведческом музее Зольского муниципального района. После фестиваля состоялась ярмарка по их изданиям. Гости фестиваля смогли погрузиться в мир истории, обычаев и традиций, которые Виктор и Мария КОТЛЯРОВЫ бережно и кропотливо сохраняют на страницах издаваемых ими книг.

Оформили выставку «Постигая вечную душу Кавказа...», где были представлены десятки изданий Котляровых, раскрывающих все грани адыгской культуры, - от древних преданий и нарского эпоса до адыгского этикета и культуры. Фестиваль стал площадкой для открытого разговора о важности сохранения памяти и передачи знаний молодому поколению через печатное слово. Прозвучали и другие вопросы, связанные с исследовательской и экспедиционной деятельностью Котляровых.

Труды Виктора и Марии Котляровых не просто книги, это мост, соединяющий прошлое и настоящее, фундамент, на котором строится будущее. Этот фестиваль еще раз доказал, что интерес к своим корням никогда не угасает, а благодаря таким преданным своему делу исследователям, как Котляровы, у нас всегда есть возможность прикоснуться к живому источнику мудрости предков. Наш район также посетил Мураддин ТУМЕНОВ, заместитель председателя Общественной палаты КБР, который пожелал адыгскому народу процветания.

К Дню адыгского языка и письма нацели в 2025 году библиотека-филиал с.п. Малка организовала литературно-краеведческий вечер «Бэзэрабза, бэзэрабза, си адыгэбзэ!», прошедший исключительно на родном языке. В рамках мероприятия прошли соревнования на лучшее чтение стихов, знание пословиц, произношение скороговорок и т.д.

Мы живем в многонациональной республике. В целях воспитания толерантного сознания, дружбы и взаимопонимания между народами разных национальностей проводится районный конкурс «Стихи на языке соседа», где звучат произведения на кабардинском, балкарском и русском языках.

Планируем подать заявку в конкурсном отборе на создание детских центров на базе библиотек, это новое направление национального проекта «Семья».

Коллектив у нас очень дружный, всегда поддерживает начинания. В основном все работники со стажем, с прошлого года на работу пришли три новых молодых специалиста, все прошли переподготовку по библиотечному делу.

Лилиана ШОРДАНОВА

# Между нами девочками

## Четвертого не будет

Недавно я узнала, что жду третьего малыша. Третьего сына. Мы с мужем безумно рады этой новости. Столько мечтаний и планов связано с этим событием. Но, к сожалению, не все разделяют нашу радость.

Моя свекровь явно не в восторге. Еще до того как мы узнали пол будущего ребенка, она намекала, что была бы рада девочке. Я понимаю, что это ее личное мнение, но оно вызывает у меня недоумение. Как объяснить человеку, что рождение ребенка - это не фабрика по производству детей определенного пола? Это лотерея, и мы не можем контролировать ее исход.

Свекровь уже говорит о четвертом ребенке, хотя третий еще не родился. «Надо еще попробовать, вдруг будет девочка», - говорит она. Но я не могу и не хочу идти у нее на поводу. Выносить и воспитать ребенка - огромная ответственность и труд. Считаю, что троих детей более чем достаточно.

Понимаю, что у каждого свои ожидания и желания, но не могу изменить то, что уже есть. У самой свекрови всего один сын, возможно, в свое время она тоже мечтала о девочке. Но это не значит, что она должна навязывать свои желания нам.

Не хочу обижать свекровь, но и не могу поддаваться ее давлению. Хочу, чтобы она приняла мой выбор и уважала мое решение. Не собираюсь жертвовать своим здоровьем и временем ради того, чтобы удовлетворить чьи-то ожидания. Забочусь о своей семье и о том, чтобы наши дети чувствовали любовь и поддержку. Уверена, что мы делаем все правильно.

Ася

## БЕЗ ДВИЖЕНИЯ

В последнее время я заметила, что стала меньше двигаться и больше времени проводить в сидячем положении. Раньше любила гулять пешком, ходить по делам без помощи техники, но теперь все чаще выбираю доставку продуктов из магазина, а рутинную работу передоверяю различным гаджетам и приборам.

После работы, которая тоже сидячая, прихожу домой и снова сижу или лежу. Нет необходимости активно двигаться, и заставляю себя что-то делать нет особого желания. Это меня немного пугает.

Начала задумываться о том, насколько неподвижными в целом стали люди. Мы живем в эпоху, когда многие задачи можно решить, не вставая с дивана. Это, безусловно, удобно, но и опасно для здоровья.

Помню, как раньше любила прогулки по парку и активные выходные на природе. Сейчас же все чаще выбираю просмотр фильма дома вместо похода в кино или встречи с друзьями.

Понимаю, что нужно менять свои привычки, иначе рискую столкнуться с неприятными последствиями.

Пора снова начать уделять время прогулкам, зарядке по утрам и другим активностям. Нужно научиться находить радость в движении и общении, а не только в комфорте и удобстве. Хочу быть здоровой и активной, а не проводить дни в бездействии.

Ясмينا

## СОМНЕНИЯ

Его внимание и забота поначалу казались мне чем-то необычным и приятным. Он был разведен и имел ребенка, но это не стало для меня препятствием. Все вокруг отговаривали меня, но я решила не ставить крест на человеке из-за его прошлого. В конце концов, от трудностей в семейной жизни не пострадали никто.

Я увидела, что он искренне любит своего ребенка и старается быть хорошим папой. Это вызвало у меня уважение, и я начала чувствовать к нему симпатию.

Но со временем стала замечать, что в разговорах он часто упоминает свою бывшую жену. Это были либо рассказы о прошлом, либо обсуждения, связанные с ребенком. Что она сказала, сделала, куда идет - такие фразы я слышала все чаще.

Сначала старалась не делать из этого трагедии. Я не ревнивый человек и понимала, что у него есть обязательства перед ребенком и бывшей женой.

Но со временем это стало вызывать у меня беспокойство. Начинало казаться, что нас не двое, а трое.

Попыталась поговорить с ним об этом. Он ответил, что понимает мои чувства, старается меньше говорить о бывшей жене. Но как и куда убрать эти упоминания, если они постоянно в контакте из-за ребенка, он не знал.

Действительно стал меньше говорить о ней и больше о ребенке. Но это не всегда помогало. Мысли о том, что они постоянно на связи, не покидали меня.

Иногда начинала думать, что, возможно, погоропила, начав отношения с ним. Были моменты, когда подумывала о том, чтобы закончить все это. Но в то же время понимала, что он хороший человек, боялась обрывать то, что начало для меня значить нечто большее. К тому же моя семья уже знала о нем и он познакомился с моими братьями.

Не знаю, как поступить. С одной стороны, хочу быть счастливой с ним, а с другой - мучают сомнения и беспокойство.

Саният

## Нищерброд

Мой брат недавно устроился на работу, и я очень рада за него. Зарплата у него неплохая - около 50 тысяч, по нашим меркам это вполне прилично. Но, как оказалось, в мире знакомств не все так просто.

Брат начал активно искать общение, ходить на мероприятия и знакомиться с девушками. Но столкнулся с неожиданной проблемой: некоторые из них, особенно те, кто стремится к бодрости жизни, считают его нищербродом, несмотря на его доходы.

Не могу понять, почему так происходит. 50 тысяч - это не маленькая сумма. Но, видимо, в их мире все иначе. Брат говорит, что скромные девочки из простых семей его тоже не принимают. Получается, он оказался меж двух огней: ни те, ни другие не готовы принять его таким, какой он есть.

Пытаюсь поддержать брата и объяснить, что главное - это человек, а не его доход. Но он все равно переживает. Мне грустно видеть, как он расстраивается из-за этого. Уверена, что рано или поздно он найдет ту, которая оценит его по достоинству. Просто нужны время и терпение.

В любом случае я рада, что у брата все налаживается в жизни. Работа приносит ему радость, верю, что он найдет свою половинку независимо от ее происхождения и взглядов на жизнь.

Алина

## СЕСТРА И МОИ ВЕЩИ

У меня есть сестра. Порой наше взаимодействие напоминает мне игру в угадайку: что из моих вещей останется нетронутым после того как она пройдет по ним? Косметику, одежду и даже обувь она берет без спроса. Я мейдестра, часто бываю на дежурствах ночью, чем сестра пользуется и без всяких препятствий копипит в моих личных вещах.

Мама считает, что сестре нужно уступать, потому что она старше. Но если дело только в возрасте, почему моя молодость дает ей право так бесцеремонно пользоваться моими вещами? Сестра натягивает мою одежду, которая ей мала как минимум на размер, и растягивает ее так, что я уже не могу ее носить. Ящик с косметикой превратился в беспорядочную кучу, где сложно найти что-то подходящее. Кисточки, которыми она красится, остаются без должной чистки, тушь лежит открытой, а помаду она прибавляет колпачком так, что пользоваться ей становится

неудобно. Мои туфли на шпильках она разносит своими широкими ступнями, и они уже не выглядят так, как должны.

Мама все видит, но почему-то считает такое поведение нормальным. Я расстраиваюсь и ругаюсь с сестрой, но все безуспешно.

Чувствую, что мне нужно больше личного пространства и контроля над своими вещами. Поэтому планирую съехать и жить одной. Лучше уж экономить на всем и жить на пяти квадратных метрах, чем там, где моему личному пространству и вещам нет места.

Понимаю, что это непростое решение, но и не могу больше мириться с таким отношением к себе. Хочу иметь возможность контролировать свою жизнь и свое пространство, на что имею полное право.

Недавно сидела под пледом с чашкой чая, погода была дождливая, читать не хотелось. Попыталась отвлечься, уткнувшись в телефон, но мысли все равно возвращались к тому, что меня беспокоит.

Начала размышлять о жизни, о том, как много мелочей могут вызывать раздражение и недовольство. Вот, например, ситуация с сестрой и моими вещами. Казалось бы, это всего лишь бытовые вопросы, но они так сильно влияют на мое настроение и общее восприятие жизни.

Пыталась понять, почему так важно иметь личное пространство и контролировать свои вещи. Ведь это не просто вещи, а часть моей жизни и моего комфорта. И когда кто-то без спроса берет их и портит, это вызывает чувство беспомощности и раздражения.

Но в то же время понимаю, что моя проблема с сестрой - лишь маленькая часть большой картины жизни. Мы все живем в мире, который так хрупок и одновременно велик. Вселенная настолько огромна, что наша жизнь кажется ничтожной по сравнению с ее масштабами. Мы в свободном полете в бесконечном космосе, вблизи от раскаленного огненного шара и в доступности для миллионов

космических объектов вроде астероидов.

Мы так мало знаем о том, что нас окружает, и еще меньше можем контролировать. Наша планета - единственное место обитания, которое мы активно разрушаем. И в то же время продолжаем заниматься своими повседневными делами, как будто все в порядке.

Эти мысли заставили меня задуматься о том, насколько важно ценить то, что у нас есть, и бороться за свои права и границы. Даже такие мелочи, как личное пространство и возможность контролировать свои вещи, имеют значение. Они делают нас счастливыми и уверенными в себе.

И хотя иногда кажется, что наши проблемы - просто «бессмысленная возня», они все равно важны для нас. Я поняла, что мне действительно нужно отстаивать свои границы и заботиться о своем комфорте. Решение съехать и жить одной не просто каприз, а необходимость для моего внутреннего спокойствия и гармонии.

Динара

## Неудачный образ

Давно мечтала о том, чтобы отрезать свои длинные волосы и сделать дерзкую каре, а затем начать носить брутальную одежду. Эта идея жила во мне как мечта, как нечто, что должно было изменить мою жизнь. Представляла, как похую и смогу создать образ жесткой девушки, уверенной в себе, в карго-штанах и косухе, с короткими волосами, которые будут подчеркивать мою решительность и силу.

Когда наконец похудела, была на седьмом небе от счастья. Это было не просто достижение, а первый шаг к воплощению моей мечты. Сразу же отправилась за обновками. Купила несколько вещей, которые, как мне казалось, идеально подходили для задуманного образа. Они были такими стильными и крутыми, что не могла дождаться, когда смогу их надеть.

Но самое главное - пошла в парикмахерскую и сделала каре. Была так взволнованна, что даже не заметила, как прошло время. Когда вернулась домой и посмотрела на себя в зеркало, мое сердце замерло. Что я увидела? Я была похожа на школьницу-ботаника, которую ради смеха наряжали в брутальную одежду. Это было так нелепо и неуместно. А стрижка... Она меня просто изуродовала. Почувствовала, что она совершенно не идет мне, искажает мою внешность, делает меня совершенно другой, не той, кем я хотела быть.

Я была в отчаянии. Столько усилий и денег было потрачено, а желаемого образа так и не достигла. Казалось, что все мои мечты разбились о жесткую реальность. Не могла понять, что же пошло не так. Может быть, стиль одежды не подходит моей фигуре? Или стрижка не соответствует форме моего лица? А может, все вместе?

В тот момент почувствовала себя растерянной и беспомощной. Все, о чем мечтала, все, к чему так долго стремилась, рухнуло в одно мгновение. Захотелось все вернуть назад, отменить этот день, забыть о своих ошибках и начать все сначала, но понимала, что это невозможно. Нужно было взять себя в руки, собраться с силами и попробовать что-то изменить.

Может быть, стоит обратиться за советом к профессиональному стилисту? Или, возможно, попробовать другой образ, который будет более подходящим для меня? Не могу позволить себе опустить руки. Должна продолжать пытаться, несмотря ни на что. Но пока не знаю, как поступить. Внутри меня - буря эмоций: разочарование, страх, надежда и неуверенность. Понимаю, что только сама смогу найти выход из этой ситуации.

Марият

## СЕРДЦЕ КАК СИМВОЛ ЖИЗНИ: УЧИМСЯ ЗАБОТИТЬСЯ О ГЛАВНОМ ОРГАНЕ

• ЗДОРОВЬЕ

Минздрав РФ объявил с 29 сентября по 5 октября неделю ответственного отношения к сердцу в честь Всемирного дня сердца, который ежегодно отмечается 29 сентября по инициативе Всемирной федерации сердца и при поддержке ВОЗ. Эта дата призвана привлечь внимание населения к вопросам сохранения здоровья, подчеркнуть важность профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, в первую очередь ишемической болезни сердца и мозгового инсульта, которые считаются одними из самых опасных недугов. Девиз Всемирного дня сердца в 2025 году - «Не пропустите ни одного удара». Он соответствует теме кампании Всемирной федерации сердца на 2024-2026 годы «Используй сердце ради действия», которая призывает людей заботиться о своем здоровье и активно влиять на политику в области здравоохранения. Традиционно этот день открывает Национальную неделю здорового сердца.

Сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смертности в мире, они ежегодно уносят около 20,5 миллиона жизней. В России более 25 миллионов человек страдают болезнями сердца и сосудов, а умирают в год от этой патологии около одного миллиона человек. К факторам риска развития заболеваний сердца и сосудов относятся повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина и глюкозы в крови, нерациональное питание, повышенный индекс массы тела или ожирение, недостаточное потребление овощей и фруктов, низкая физическая активность, курение, употребление спиртных напитков и стресс.

По данным Всемирной Федерации сердца, 80 процентов случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни. Помимо здорового образа жизни, в современном обществе необходимо развивать культуру здоровья, которая включает регулярное медицинское обследование для раннего выявления сердечно-сосудистых заболеваний и факторов риска их развития, а также диспансеризацию. Коррекция факторов риска развития заболеваний начинается на втором этапе диспансеризации в качестве углубленного профилактического консультирования и направлена на изменение образа жизни населения в совокупности с контролем артериального давления, уровня глюкозы и холестерина в крови.

Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи является основным резервом увеличения продолжительности жизни. Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую за-

висят здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду, следует сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, контролировать артериальное давление и ритм сердца, а также липидный профиль.

**Консультант рубрики – врач кабинета медицинской профилактики нальчикской городской поликлиники № 3 Алина МУСУКАЕВА.**

Сердце – удивительный орган, который без устали работает на протяжении всей нашей жизни. Каждую секунду оно перекачивает кровь, доставляя кислород и питательные вещества к каждой клеточке нашего тела. Это настоящий труженик, который никогда не отдыхает, именно поэтому так важно относиться к нему с должным вниманием и заботой. Представьте себе этот неутомимый мотор, который день и ночь, без праздников и выходных, обеспечивает нашу жизнь энергией и движением.

Забота о сердце начинается с простых, но важных шагов в повседневной жизни. Регулярные прогулки на свежем воздухе, умеренные физические нагрузки и сбалансированное питание – фундамент, на котором строится здоровье сердечно-сосудистой системы. Правильный выбор укрепляет этот фундамент, делая его более надежным. Даже небольшие изменения в образе жизни могут принести значительные результаты в поддержании здоровья сердца.

Здоровое питание – это не диета, а образ жизни, который приносит радость и благополучие. Отдавайте предпочтение свежим овощам и фруктам, которые, словно маленькие витаминные бомбы, наполняют организм полезными веществами. Включайте в

рацион цельнозерновые продукты, нежирные сорта мяса и рыбы. Ограничьте потребление соли и сахара, избегайте фастфуда и полуфабрикатов. Помните: то, что вы кладете в рот, напрямую влияет на работу вашего сердца. Каждый прием пищи – это возможность позаботиться о своем главном органе.

Физическая активность – еще один важный аспект заботы о сердце. Необязательно становиться профессиональным спортсменом, достаточно просто двигаться. Утренняя гимнастика, плавание, танцы, активная уборка в доме помогают укрепить сердечную мышцу и улучшить кровообращение. Движение наполняет жизнь энергией, дает ощущение легкости и свободы.

Современный мир полон стрессовых ситуаций, поэтому важно научиться с ними справляться. Найдите свой способ расслабления: это могут быть медитация, йога, чтение книги или просто прогулка в парке. Помните, что эмоциональное здоровье напрямую связано с физическим состоянием сердца. Когда мы спокойны и уравновешены, наше сердце работает в своем естественном ритме, даря нам ощущение гармонии и умиротворения.

Не игнорируйте сигналы, которые посылает ваше тело. Одышка, боли в груди, головокружения, нерегулярный пульс – все это повод обратиться к специалисту. Помните, что профилактика и своевременное лечение гораздо эффективнее, чем борьба с уже развившимися заболеваниями. Врач – ваш союзник в заботе о здоровье, не стоит бояться обращаться к нему при первых тревожных симптомах.

Забота о сердце не временная мера, а постоянный процесс, который требует внимания и участия. Каждый день мы делаем выбор в пользу здоровья или болезни. Пусть этот выбор будет осознанным и правильным. Помните: сердце заслуживает самого бережного отношения, потому что дарит нам жизнь каждую секунду.

Берегите свое сердце, и оно ответит вам долгой и здоровой жизнью. Уделяйте ему внимание, заботьтесь о нем, и оно будет служить вам верой и правдой на протяжении многих лет. Здоровое сердце не просто орган, это источник жизненной энергии, радости и счастья.

Ольга КАЛАШНИКОВА

## Посвящение в студенты

В Кабардино-Балкарском государственном университете им. Х. М. Бербекова прошло одно из самых значимых и ожидаемых мероприятий осени – традиционное посвящение первокурсников в студенты.

На церемонии присутствовали более 550 новичков, преподаватели и руководство учебного заведения. Мероприятие началось с торжественного исполнения гимна Российской Федерации. Важным моментом стало произнесение клятвы студентами и подписание почетных книжек, что символизировало их вступление в большую академическую семью университета.

С напутствием к первокурсникам обратился исполняющий обязанности ректора КБГУ, профессор, доктор технических наук Юрий АЛЪТУДОВ.

Мы рады приветствовать вас в стенах университета. Пусть годы учебы станут для вас временем открытий, профессионального роста и настоящих студенческих традиций. Вы – будущее нашей республики и страны, – подчеркнул он.

Творческая программа включала выступление группы «Чэпэ» в стиле этнического постфолка, музыкальные номера Лейлы ЖАНГУРАЗОВОЙ и Мирославы ВАСИЛЬЧЕНКО, энергичные танцы ансамбля «Кафа» и команды социально-гуманитарного института. Особое внимание зрителей привлекли национальные танцы иностранных студентов.

Зал восторженно аплодировал видеороликам о знаковых проектах КБГУ, которые ярко продемонстрировали культурное и научное богатство вуза. Завершилось торжество совместным исполнением гимна КБГУ, символизирующего единство и гордость студенческого коллектива.

Посвящение в студенты для первокурсников стало не только торжественным началом учебного года, но и важным подтверждением того, что КБГУ бережно сохраняет и развивает свои традиции, оставаясь местом, где знания, культура и молодежные инициативы находят свое воплощение.

Ангела КУДАЕВА

## Стихи россиян, посвященные героям специальной военной операции, изданы в Нальчике и отмечены наградой

С 25 по 27 сентября в Рязани проходил XI межрегиональный фестиваль национальной книги «Читающий мир», собравший участников из сорока регионов России и Республики Сербия. На конкурс «Книга года-2025» поступило 218 заявок от 60 издательств. Дипломы присуждались в десяти номинациях. В одной из них – «Спасибо за Победу!» награды удостоена работа нальчикских издателей Марии и Виктора КОТЛЯРОВЫХ: трехтомник «Мы вернемся, мы будем рядом... Стихи россиян, посвященные героям специальной военной операции».

Вот как появилось это издание. Ассоциация волонтеров СВО обратилась к россиянам с предложением поддержать в стихотворной форме участников специальной военной операции. По итогам работ планировалось издать книгу, в которую надо было включить лучшие из присланных произведений. Инициатива вызвала большой отклик: 15 тысяч писем пришло на предложение выразить свое отношение к происходящему, обратиться с добрыми словами к ребятам, отстаивающим духовные и патриотические ценности России; количество же полученных стихотворений оказалось еще большим.

Организаторы конкурса предложили Марии и Виктору Котляровым подготовить проект к печати. Соглашаясь, издатели даже не предполагали, какую практически неподъемную ношу взва-

лили на себя. Предстояло прочесть, проанализировать, отобрать многие тысячи поэтических строк и отредактировать сотни стихотворений. Причем осуществить этот непростой для души труд на безвозмездной основе.

Особую значимость сборнику придали стихи непосредственных участников СВО, а также посвящения, адресованные погибшим бойцам.

Объем каждой из трех книг, вышедших в едином оформлении в твердом переплете, – 15 печатных листов. На обложке перечислены десятки регионов и населенных пунктов, в которых проживают авторы. Часть тиража вложена в подарочный футляр.

Диплом XI межрегионального фестиваля национальной книги «Читающий мир» стал седьмым, полученным издателями Котляровыми в этом году.



В мае в Москве, где проходил книжный фестиваль «Красная площадь», нальчане стали лауреатами, войдя в число лучших издательств России. Победителем был признан их проект, посвященный поэту Кайсыну КУЛИЕВУ: собрание сочинений в 12 томах (плюс два дополнительных) с параллельными текстами на русском и балкарском языках.

Там же, на главном книжном фестивале страны, монументальная авторская работа Марии и Виктора «Край, отмеченный десницей Бога. Кабардино-Балкария.

Зольская земля» была объявлена дипломантом конкурса в номинации «Лучшая книга о российских регионах».

Другой авторский проект Котляровых – «Возьмем тебя с собой... По достопримечательным местам Кабардино-Балкарии» (состоит из четырех фотоальбомов - «Зольская земля. Северное Приэльбрусье»; «Черекское ущелье. Суанское ущелье. Хуламо-Безенгийское ущелье»; «Тыльская земля. Баксанское ущелье. Приэльбрусье»; «Чегемская земля») вошел в число победителей

одной из самых престижных географических наград мира – национальной премии «Хрустальный компас», присуждаемой за крупный вклад в сохранение природного и историко-культурного наследия.

Стоит также вспомнить, что в Ижевске, столице Удмуртской Республики, на межрегиональном фестивале-конкурсе «Книга года на родине П. И. Чайковского» диплома первой степени в номинации «Лучшее краеведческое издание» удостоен авторский четырехтомник М. и В. Котляровых «Занимательная Кабардино-Балкария»; «Познавательная Кабардино-Балкария»; «Захватывающая Кабардино-Балкария» в двух книгах.

А в Уфе, столице Башкортостана, на III международном книжной ярмарке-фестивале «Китап байрам» издания нальчан дважды были объявлены в числе победителей международного конкурса «Книга года на земле Урал-батыра».

Марии и Виктору Котляровым, лауреатам XI межрегионального фестиваля национальной книги «Читающий мир» в Рязани, переданы в Нальчик диплом и почетный кубок.

Мадина БЕКОВА



Организатор мероприятия - член правления общественной организации «Точка опоры» Милана ЭТУЕВА (при поддержке КБГУ и Министерства спорта Кабардино-Балкарской Республики) поделилась:

- Идея провести турнир по женскому волейболу родилась из большой гордости и восхищения. Карина Мезова и Алина Пекова - девушки, которые смогли покорить Эверест. Их путь - это не только о высоте горы, это о силе женского

## ТУРНИР ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ЧЕСТЬ ИМЕНИТЫХ АЛЬПИНИСТОК

27 сентября в зале главного корпуса Кабардино-Балкарского государственного университета им. Х.М. Бербекова состоялся турнир по волейболу, посвященный альпинисткам - покорительницам Эвереста Карине МЕЗОВОЙ и Алине ПЕКОВОЙ.



духа, смелости идти вперед, несмотря на трудности и преграды.

Мы захотели, чтобы эта сила вдохновляла и других. Волейбол стал символом: это игра, где нужна командность, поддержка и вера друг в друга - такие качества, которые помогли Алине и Карине достичь вершины мира.

Этот турнир не просто соревнование. Это праздник в честь женщин, которые доказывают, что ничего невозможного нет. Каждая подача, каждый мяч - отражение их духа, воли и стремления к вершинам.

Пусть этот турнир станет напоминанием: женский дух способен покорить любую вершину.

В турнире приняли участие семь команд юношеского возраста. На церемонии награждения присутствовали Карина Мезова и руководитель общественной организации «Точка опоры» Ратмир КАРОВ.

Первое место заняла команда КБГУ; второе - Кабардино-Балкарский гуманитарно-технический

колледж; третье - медицинский колледж КБГУ.

Турнир планируется сделать ежегодным. Его главные цели - популяризация спорта среди девушек, формирование у молодого поколения стремления развиваться не только физически, но и нравственно.

Дiana ЖАН. Фото автора

## ЦЕНТР ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

В Верхней Балкарии открылась новая современная модельная библиотека, став второй в Черекском районе после библиотеки в Каштау. Реализация проекта осуществляется в рамках национального проекта «Семья». Теперь читатели смогут посещать не просто хранилище книг, а полноценный центр интеллектуального развития и культурного досуга.

Библиотека нового поколения предлагает высокоскоростной интернет и доступ к электронным ресурсам. Здесь установлено современное оборудование, а также созданы комфортные зоны для чтения и общения. Посетители могут не только наслаждаться чтением любимых книг, но и участвовать в образовательных программах, мастер-классах и работать за компьютером.

Библиотечный фонд включает более 20 тысяч книг, из которых свыше двух тысяч пополнились недавно. В библиотеке уже зарегистрировано 800 пользователей. На модернизацию учреждения было выделено 1,9 миллиона рублей. Эти средства пошли на покупку специализированной мебели,

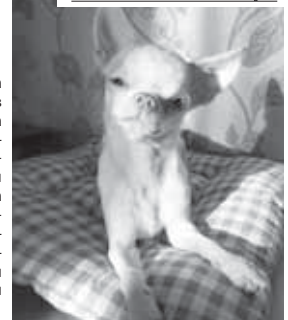
мультимедийного и компьютерного оборудования, что значительно улучшило информационно-коммуникационное обеспечение библиотеки. Кроме того, на ремонт было выделено 600 тысяч рублей. Эти работы создали оптимальные условия для хранения книг и их использования, а также повысили комфорт посетителей. На открытие модельной библиотеки присутствовали почетные гости - министр культуры КБР Мухаммад КУМАХОВ, заместитель министра культуры КБР Аминат КАРЧАЕВА, заместитель главы администрации Лескенского района по социальным вопросам Люсена НАСИПОВА.

Гости отметили, что открытие модельной библиотеки - важный шаг к созданию современного культурного пространства в районе. Впереди новые проекты, мероприятия и возможности для всех. Приятным сюрпризом для присутствовавших стало объявление следующего поселка, где также появится современная модельная библиотека. В 2026 году в сельском поселении Безенги библиотека нового поколения откроет двери для всех читателей.

Алена ТАОВА

## СОЛНЕЧНЫЙ ПЕС

• НАШИ ПИТОМЦЫ



- Меня не остановила высокая цена на собаку. Просто без памяти влюбилась в эту породу и мечтала о том, чтобы она бегала по нашей квартире, - рассказывает Мария из Нальчика. - Дети давно просили домашнего питомца, и когда мы решили завести собаку, выбрали щенка породы чихуахуа. Привезли нового члена семьи из Краснодарского края. Осознанно выбрали девочку, так как по отзывам они более ласковые. Дети назвали щенка Беллой в честь главной героини их любимой саги «Сумерки».

Белла оказалась очень ласковой и красивой. По характеру спокойная и неагрессивная, попусту не лает. Предпочитает гулять исключительно в хорошую погоду, а при дожде или снеге сидит дома или чтобы ее носили на руках во время прогулок. В непогоду спит под одеялом, вытянув пятачок. Белла считает себя главной героиней в доме.

Чихуахуа считается одной из самых древних пород, ее предки жили у майя. Эта порода сопровождала своих хозяев в загробный мир. У них есть родничок на голове, который не зарастает, в то время его считали каналом связи с высшими силами. Уже тогда этих собак наряжали и поклонялись им. Они были магическими животными. В наше время хозяева чихуахуа по-прежнему очень любят их наряжать и молятся на этих собак. У нашего питомца родничок затянулся к шести месяцам. Заводчик предупреждал, что иногда этого не происходит. Если родничок не затягивается до года, собака считается браком независимо от породности.

Эти собаки имеют древние корни и не являются результатом селекции человека, что делает их очень здоровыми. Однако из-за миниатюрного размера мы следим за тем, чтобы питомец не падал и не совершал резких прыжков. Максимальный вес для чихуахуа согласно стандартам составляет три килограмма. Наш питомец весит чуть более двух килограммов. Но, несмотря на свои скромные габариты, Белла не проявляет страха. Дичуахуа крупный боксер наших друзей был напуган петардами, а наш маленький чихуахуа остается равнодушным к громким звукам и никак на них не реагирует.

В плане питания мы используем сухой корм, исключая еду со стола. Однако Белла с удовольствием ест бананы, огурцы и болгарский перец, которые мы ей периодически предлагаем. Вакцинацию проводим каждые полгода. Обожаю наряжать нашу любимицу. У нее есть несколько зимних и осенних комбинезонов и курток. Если во время прогулки куртка с капюшоном накрывает ей голову, у нее начинается паническая атака.

Эта порода отличается практически полным отсутствием запаха, что немаловажно для такой маленькой территории, как квартира. Белла любит, когда я пользуюсь парфюмом, как только достаю, чтобы надуться, сразу прибегает. Обычно животные не выносят посторонних запахов, но наша собака - настоящая леди. Еще быстро усваивает команды. Первая команда, которой мы ее научили, была «место». У Беллы есть своя лежанка, после команды сразу туда отправляется. Когти подстригаем раз в месяц или чуть чаще. Эту процедуру мы проводим вместе со старшим сыном. Один из нас держит собаку, укутанную в плед, и отвлекает ее внимание высушенной, а второй вытаскивает лапу из пледа и быстро подстригает когти специальными выщипками.

Белла не любит долго оставаться одна. Когда становится скучно, начинаем разрушать все, что попадается на ее пути. Однажды открыла дверцу кухонного шкафа, в котором находилось мусорное ведро, и разбросала содержимое по всей квартире, включая и постель.

Обожаю греться на солнце, следую за движением солнечного пятна на полу, перемещаясь за ним. Наш питомец обладает безграничной преданностью и поразительной смелостью. Белла словно живой источник энергии, наполняющий нас своим теплом и энтузиазмом.

Ангела КУДАЕВА

## Досрочная пенсия - многодетным мамам

Отделение Социального фонда России по Кабардино-Балкарской Республике назначило пенсию раньше установленного срока 442 многодетным мамам региона. Из них 327 воспитывают троих детей, 79 - четверых, 36 - пятерых и более.

Для назначения досрочной пенсии в 2025 году многодетная мама должна иметь 15 лет страхового стажа и 30 пенсионных коэффициентов. Обязательным условием является достижение младшим ребенком возраста восьми лет на момент обращения за пенсией.

Если у женщины трое детей, пенсия ей может быть назначена

в 57 лет. Мамы с четырьмя детьми смогут выйти на пенсию на четыре года раньше - в 56 лет, с пятью - в 50. Правом на получение страховой пенсии досрочно обладают также мамы, которые воспитывают усыновленных детей. В этом случае также важно, чтобы факт усыновления имел место до достижения детьми восьмилетнего возраста. Обращаем внимание, что периоды ухода за детьми до полутора лет (но не более шести лет в общей сложности) включаются в страховой стаж. Один год ухода за первым ребенком дает 1,8 пенсионного коэффициента. Время ухода за вторым ребенком

оценивается в 3,6 коэффициента, которые за полутора года увеличатся до 5,4. Уход до полутора лет за третьим и четвертым ребенком дает уже 8,1 коэффициента.

Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике заблаговременно готовит макеты будущих пенсионных дел. Чтобы уточнить свои права и детали будущей пенсии, мамам необходимо заранее обратиться в клиентскую службу фонда или в МФЦ. Также узнать о сформированных пенсионных правах можно, заказав выписку из индивидуального лицевого счета на портале госуслуг.

Наш корр.

## Повышение уровня диагностики

16 новых аппаратов ультразвуковой диагностики (УЗИ) высокого класса поступило в медицинские организации Кабардино-Балкарии благодаря реализации национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».

Новое оборудование установлено в городских поликлиниках Нальчика, а также в поликлинических отделениях центральных районных больниц Терского, Эльбурского, Зольского, Майского, Баксанского районов и в больнице села Заюково. Онкологический диспансер КБР получил три современных цифровых аппарата УЗИ экспертного класса в рамках регионального проекта «Борьба с онкологическими заболеваниями». Оборудование позволяет не только проводить УЗИ-исследования, но и выполнять биопсию под контролем УЗИ, что значительно повышает точность забора материала для определения типа опухоли.

Еще три УЗИ-аппарата приобретены по программе «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями». Они направлены в Региональный сосудистый центр на базе РКБ и в сосудистые отделения на базе центральных районных больниц Прохладненского и Баксанского районов. Новые аппараты позволяют проводить диагностику сердечно-сосудистой, мочеполовой и эндокринной систем, а также желудочно-кишечного тракта. Экспертные УЗИ-аппараты оснащены передовыми алгоритмами обработки данных, отличаются высокой четкостью изображения, широким спектром датчиков для разных типов исследований и возможностью трехмерной визуализации. Это позволит специалистам детально изучать получаемые данные и устанавливать точные диагнозы.

Ляна БАТЫРОВА



• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

умел находить радость даже в мелочах. Его философия проста, как вдох, и глубока, как море: важно жить здесь и сейчас, ценить каждое мгновение, любить близких и понимать, что истинная ценность жизни заключается в простых вещах – дружбе, любви и взаимопонимании.

«Вторники с Морри» не о смерти. Они о том, как перестать существовать и начать жить. После прочтения хочется обнять близких,

О МУДРОСТИ И ТЕПЛОТЕ

Главный экономист Саида ХАМИЗОВА говорит, что мечтает работать в библиотеке и иметь доступ к книгам, которые хотела бы прочитать. Случайные упоминания, рекомендации друзей и отзывы с книжных форумов регулярно пополняют длинный список. Читает много, состоит в группах любителей чтения в соцсетях, с радостью принимает и дарит книги на любой праздник.

- Самая, на мой взгляд, подходящая книга для необитаемого острова – «Вторники с Морри» Митча ЭЛБОМА. Некоторые люди приходят в этот мир и становятся учителями с большой буквы. Митч Элбом пишет книгу о последних днях своего учителя. Перед лицом смерти многое может видиться по-другому. И пока не будет собственного опыта, чужой будет оставаться чем-то не до конца постижимым.

Морри Шварц – бывший профессор социологии, человек острого ума, с иронией и безмерной любовью к жизни. Когда у него диагностируют тяжелую болезнь, он не прячется от реальности. Не читает нравоучений, смеется, плачет, шутит о своем немощном теле и делится простыми, но глубинными истинами. Его сила – в принятии. Он не борется с неизбежным, просто учится жить с ним, сохраняя до последнего дня благодарность за каждый момент. Каждый вторник Митч и Морри обсуждают тему, которая становится главой книги. Элбом пишет без пафоса, сдержанно, но так, что каждая строчка дышит искренностью. Он не идеализирует Морри, показывая его раздражение, слабости и страх. Это делает историю живой. Читатель не чувствует себя на лекции – сидит в комнате с двумя людьми, один из которых медленно уходит, а другой пытается удержать его в памяти и словах. Морри Шварц – человек, жизнь которого была полна испытаний, однако он

прислушаться к своим настоящим желаниям, перестать копить обиды, найти свой «вторник» – момент, когда замедляешься и задаешь себе честные вопросы.

Эта книга для всех, кто чувствует, что живет без цели. Для тех, кто боится старости, потерь и одиночества. Для скептиков, которые думают, что мудрые книги – это скучно. Морри разрушает стереотипы своим юмором и тем, как он ест и одновременно разговаривает, смеется над своими ограничениями и признается: «Иногда я плачу по утрам... А потом переключаюсь на радость».

Некоторые вещи можно только прочувствовать. Мне очень близки ценности профессора Морри и его мысли о современной капиталистической культуре. В психологии давно общим фактом является вывод, что часто сильная агрессия является маской не менее сильного страха. Морри тоже говорит об этом на пороге смерти. «Люди становятся низкими, только когда им что-то угрожает, и это то, что без конца делают наше общество и наша экономика. Даже те, у кого есть работа, живут под угрозой страха ее потерять. А когда ощущаешь угрозу, начинаешь заботиться только о себе. И начинаешь обожествлять деньги. Это часть нашей культуры, – выдохнул Морри, – которую я не принимаю».

Для меня эта книга стала настоящим открытием. Заставила задуматься о многих важных вопросах: смысле бытия, быстротечности времени, значении умения прощать и принимать людей такими, какие они есть. Я разделяла слезы Морри, смеялась над его шутками и восхищалась его невероятной стойкостью перед лицом неизбежного конца. «Вторники с Морри» – это больше чем просто книга, это настоящее руководство к жизни, полное мудрости и теплоты.

Лилиана ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовой

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



СЛАДКИЕ ЗАГОТОВКИ

В республике разгар сбора урожая яблок. Пожалуй, Кабардино-Балкария – в числе лидеров по выращиванию этих ароматных и всеми любимых фруктов. К сожалению, не все яблоки доживают до зимы и тем более весны. Поэтому сейчас самое время делать заготовки из них и других фруктов поздних сортов. Поделиться своими любимыми рецептами сладких заготовок мы попросили Лейлу ОСМАНОВУ из Хасань.

ЯБЛОЧНЫЙ МАРМЕЛАД

**Ингредиенты:** 1 кг яблок, 500-700 г сахара.

**Способ приготовления.** Яблоки помыть, почистить и нарезать на дольки. Залить небольшим количеством воды и поставить на огонь. Принцип приготовления мармелада тот же, что и для повидла. Но для мармелада необходимо в воду, где варятся яблоки, положить мешочек с кожурой и яблочными сердцевинками с семенами. В них больше всего пектина, что будет способствовать застыванию мармелада. После варки мешочек нужно удалить, а яблоки протереть. Затем добавить сахар и уварить до нужной густоты.

Мармелад может быть мягким и плотным. Чтобы получить листовый мармелад, переложить в плоские формы. Затем оставить на воздухе для подсушивания либо подсушить в духовке при температуре 50° С в течение 1-1,5 часа.

ВАРЕНЬЕ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

**Ингредиенты:** 1 кг яблок, 150 г очищенных грецких орехов, 1 средний лимон, 180 г сахара, 2 лавровых листа, 3 горошины черного перца.

**Способ приготовления.** Яблоки нарезать мелкими дольками, залить водой, добавить немного лимонного сока и несколько лимонных долек, весь сахар и лавровый лист и, не перемешивая, варить на медленном огне 10 минут. Затем достать лимон и лавровый лист, добавить измельченный грецкий орех и варить еще 15 минут. В конце по желанию можно добавить горошины перца. Разлить по стерильным банкам и закатать стерильными крышками.

Узнать, готово варенье или нет, легко. Яблочное варенье считается готовым, если сами плоды стали прозрачными, а сироп начал покрываться слабоморщинистой пленкой. Яблочный джем готов, если горячая капля сразу же густеет на холодной поверхности. Повидло можно считать готовым, если при проведении деревянной лопаткой по дну емкости, где оно варится, образуется «дорожка», которая медленно заполняется массой.

АЙВА

**Ингредиенты:** 800 г айвы, 600 г сахара, 0,5 лимона.

**Способ приготовления.** Айву хорошо промыть, кожуру не чистить. Разрезать на четвертинки, удалить семенные коробки. Четвертинки айвы нарезать небольшими дольками, сложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрывала ее. Довести до кипения и варить 10 минут. Затем шумовкой вынуть айву из воды. Воду, в которой она варилась, процедить и отмерить 300 мл. Перелить ее в кастрюлю, всыпать туда же весь сахар и поставить на огонь. Довести до кипения, постоянно помешивая, чтобы сахар растворился. Варить сироп после закипания на медленном огне 10 минут. В готовый сироп выложить дольки айвы. Варить варенье в три приема по 10 минут с интервалом в 12 часов. При последнем кипячении добавить сок половины лимона. Лимонный сок придает варенью кислотку и предотвращает его засахаривание. Горячее варенье разлить по стерилизованным банкам и закрыть стерилизованными крышками.

МАРИНОВАННЫЕ СЛИВЫ

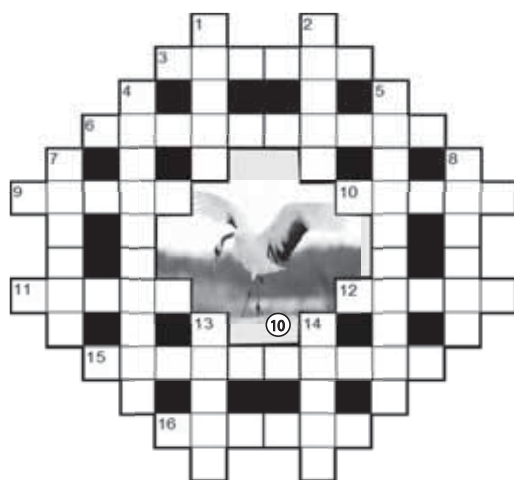
**Ингредиенты:** 2-2,5 кг слив-венгерок (подобрать свежие, плотные и неперезрелые), 1 литр воды, 300-500 г сахара, 100-150 мл 5-процентного уксуса, 12 бутонов гвоздики, 1 ч. ложка корицы, 1 ч. ложка раздавленных ягод можжевельника. По желанию – стручок свежего или сушеного чили.

**Способ приготовления.** Сливы помыть, очистить от косточек, не разделяя на половинки. Плотно уложить в чистые банки и залить маринадом. Фрукты в банках должны занимать не более 60 процентов объема.

**Приготовление маринада.** В эмалированную посуду налить воду, положить пряности, сахар и прокипятить 7 минут. Снять кастрюлю с огня, влить уксус и тут же залить банки со сливами. Поставить банки с заготовками в кастрюлю с подогретой водой и пастеризовать: 0,5-литровые или 700 граммовые банки – 15-20 минут, а 3-литровые – 30-35. Сразу укутать в перевернутом виде охладить.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовой

КРОССВОРД



Ответы на кроссворд  
По горизонтали: 3. Деканг. 6. Ликвидация. 9. Огара. 10. Стерх. 11. Шингт. 12. Битва. 15. Ассобоемент. 16. Манила.  
По вертикали: 1. Ветвь. 2. Ангар. 4. Либреттист. 5. Витториано. 7. Отмена. 8. Аратвы. 13. Аозай. 14. Омгуль.

По горизонтали: 3. Садовый паркет. 6. Прекращение деятельности предприятия. 9. Большое стадо овец. 10. Журавль, который шесть лет остается «холостяком», после чего образует пару на всю оставшуюся жизнь. 11. Многолетний лук. 12. Сражение пафосного звучания. 15. Огнестойкий строительный материал. 16. Столица Филиппин.

По вертикали: 1. Оливковый символ мира. 2. Помещение для стоянки самолетов. 4. Автор литера-

турной основы большого вокального сочинения, например, оперы, балета и т.д. 5. Монумент, расположенный на Венецианской площади в Риме, на склоне Капитолийского холма. 7. Функция бекара в музыке. 8. На берегах этой реки происходит действие поэмы Лермонтова «Демон». 13. Вьетнамский женский костюм. 14. Байкальская рыба.

Составила  
Фатима КАРАЦУКОВА



## ОСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ

Осенний период приносит с собой не только красоту золотых листьев и уютных вечеров, но и ряд проблем, связанных с изменением рациона и снижением активности солнца. Одной из таких проблем является авитаминоз - состояние, вызванное нехваткой витаминов и минералов в организме. Мы подробно рассмотрим причины осеннего авитаминоза, его симптомы, методы борьбы с ним и эффективные способы профилактики.

### ПРИЧИНЫ

Авитаминоз - состояние, при котором организм испытывает дефицит одного или нескольких витаминов. Осенью его проявления становятся особенно заметными из-за ряда факторов:

1. Снижение потребления свежих продуктов. С наступлением холодов уменьшается доступ к свежим фруктам, овощам и зелени, которые являются основными источниками витаминов.
2. Сокращение светового дня. Уменьшение продолжительности дня негативно сказывается на синтезе витамина D, который вырабатывается в коже под воздействием солнечных лучей. Недостаток витамина D может привести к ослаблению иммунитета и ухудшению общего состояния.
3. Изменение рациона. Осенью многие увеличивают потребление термически обработанных продуктов, что может снизить содержание витаминов в их активной форме. Длительная тепловая обработка разрушает многие витамины, особенно водорастворимые (витамины С и группы В).
4. Стрессы. Смена сезона, переход на новый режим работы, учебы или изменение погодных условий могут вызывать стрессовые реакции. Стресс истощает запасы витаминов и минералов, необходимых для поддержания нормального функционирования организма.
5. Недостаток физической активности.
6. Снижение иммунитета.

### СИМПТОМЫ

Признаки авитаминоза могут варьироваться в зависимости от

того, каких витаминов и минералов не хватает в организме. Вот наиболее распространенные симптомы:

1. Повышенная утомляемость и слабость. Недостаток витаминов группы В, особенно В12 и В6 приводит к снижению энергетического обмена и быстрой утомляемости.
2. Раздражительность и снижение настроения. Недостаток витамина В6 и магния может вызывать нервозность, раздражительность и перепады настроения.
3. Сонливость и ухудшение концентрации. Дефицит витаминов группы В и магния влияет на работу нервной системы, что может приводить к снижению концентрации и ухудшению памяти.
4. Ухудшение состояния кожи, волос и ногтей. Недостаток витаминов А, С, Е и биотина (витамина В7) приводит к сухости кожи, ломкости ногтей и выпадению волос.
5. Бледность кожи. Недостаток железа и витамина В12 может приводить к анемии, что проявляется в бледности кожи.
6. Ухудшение аппетита.
7. Проблемы с пищеварением.
8. Частые простуды и инфекции.

### КАК БОРЬТЬСЯ

Для эффективного лечения авитаминоза важно не только устранить симптомы, но и восполнить дефицит витаминов и минералов. Вот несколько методов, которые помогут справиться с этой проблемой:

1. Разнообразие рациона. Включите в свой рацион как можно больше свежих фруктов, овощей, ягод, зелени, орехов и семян. Эти продукты богаты витаминами, минералами и антиоксидантами, которые укрепляют иммунитет и улучшают общее состояние организма.

\* Фрукты и овощи. Яблоки, груши, цитрусовые, морковь, брокколи, шпинат и другие овощи содержат витамины А, С, Е, К и группы В, а также минералы, такие как калий, магний и железо.

\* Ягоды. Черника, малина, клубника и другие ягоды богаты антиоксидантами, которые защищают клетки от повреждений и поддерживают здоровье.

\* Орехи и семена. Миндаль, грецкие орехи, семена чиа и льна содержат полезные жиры, витамины группы В, магний и другие минералы.

2. Витаминные комплексы. Если разнообразить рацион не удается, можно принимать витаминно-минеральные комплексы. Однако перед этим обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы подобрать оптимальный комплекс, учитывая ваши индивидуальные потребности и возможные противопоказания.

3. Здоровый образ жизни:
  - \* Физическая активность.
  - \* Полноценный сон.
  - \* Избегание стрессов.
  - \* Поддержание позитивного настроения.

### ПРОФИЛАКТИКА

Лучше предотвратить авитаминоз, чем лечить его последствия. Вот несколько простых правил, которые помогут избежать дефицита витаминов и минералов:

1. Разнообразие рациона. Включайте в него белки, жиры и углеводы, а также достаточное количество витаминов и минералов.
2. Правильное хранение продуктов. Старайтесь не хранить продукты слишком долго, так как при длительном хранении они могут терять свои полезные свойства.
3. Регулярные медицинские осмотры.
4. Поддержка здорового образа жизни.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Осенний авитаминоз - распространенное состояние, вызванное снижением потребления свежих продуктов и изменением рациона. Однако его можно предотвратить, следуя простым правилам профилактики и ведя здоровый образ жизни. Если вы заметили у себя симптомы авитаминоза, не откладывайте визит к врачу. Своевременное выявление дефицита витаминов и минералов поможет быстро и эффективно справиться с проблемой и сохранить здоровье в этот период.

Подготовила **Мадина БЕКОВА**,  
Фотоколлаж  
**Тамары Ардавой**



### • ЗА РУЛЕМ

#### АВТОШКОЛА ИЛИ УДОБНЫЙ ФОРМАТ ОБУЧЕНИЯ?

Национальный автомобильный союз направил в адрес Михаила МИШУСТИНА предложение разрешить будущим водителям готовиться к экзамену без обязательного прохождения автошколы. Основными причинами этого шага называют слабую подготовку преподавателей и отсутствие заинтересованности автошкол в успехах своих учеников. Руководители автошкол заинтересованы в прибыли, а не в том, чтобы ученик реально сдал экзамен. Сейчас все больше людей предпочитают заниматься с частными инструкторами и сами готовиться к теории. Если инициативу одобрят, права можно будет получить, обучаясь в удобном формате, без автошкол.

Как вам такая идея? Не рискуете ли дороги стать более опасными с самоучками за рулем?

#### ШТРАФЫ ЗА ОТСУТСТВИЕ ОСАГО – НЕ БОЛЬШЕ ОДНОГО В СУТКИ

В Госдуму внесен законопроект, который ограничивает автоматические штрафы с камер: вместо десятикратной за день будет проходить только одна. За день камеры могут зафиксировать столько штрафов, что сумма может быть сопоставима с месячной зарплатой. Предлагается штраф 800 рублей в день, а при повторном нарушении – от 3000 до 5000 независимо от числа фиксаций в течение суток.

Поправки могут вступить в силу с 1 сентября следующего года. Инициатива должна защитить водителей от «дробления» штрафов, но при этом оставить стимул оформить ОСАГО.

А вы знаете, как перевозить коша в автомобиле, чтобы не получить штраф?

Если во время поездки свободно гуляющий по салону питомец закрывает обзор или мешает рулить, водителю грозит штраф в 500 рублей или предупреждение.

#### ДРОНЫ БУДУТ СЛЕДИТЬ ЗА НАРУШИТЕЛЯМИ ПДД

Власти обсуждают закон о фиксации нарушений ПДД с помощью беспилотных авиационных систем (БАС). Уже скоро дроны могут начать фиксировать выезд на встречку, неправильную парковку и езду по обочине. В дальнейшем станут автоматически фиксировать мелкие ДТП, поиск угнанных автомобилей и контроль за состоянием дорожных работ. Все это будет возможно без участия инспекторов. Кажется, будущее уже не за горами.

#### МАШИНА, ВЕЛОСИПЕД, ЭЛЕКТРОСАМОКАТ? СТРАУС!

Мужчина из китайской провинции Юньнань выбрал в качестве личного транспорта гигантского пернатого. Ездовой страус находится в эксплуатации уже десять лет, его максимальная скорость - 70 километров в час. К тому же он не бит, не крашен, сколько намотал на одометре - неизвестно. Очень интересно, как парковать такое «средство индивидуальной мобильности»?

#### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОПАЛИ В ЯМУ НА ДОРОГЕ?

Не спешите чинить авто за свой счет - за дороги отвечает организация, которая их обслуживает. Ущерб можно взыскать. В первую очередь нужно поставить знак аварийной остановки. Затем убедиться, что не было предупреждающих знаков, и зафиксировать яму (фото/видео, свидетели). Вызвать ГИБДД, чтобы инспектор замерил яму и оформил ДТП. В протоколе должно быть указано, кто отвечает за дорогу. После получения справки провести независимую экспертизу. Все вопросы лучше урегулировать досудебно, если получите отказ, идите в суд.

#### МОЖНО ЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТЕЛЕФОНОМ НА СВЕТОФОРЕ?

Использование смартфона при остановке в пробке или на светофоре не считается нарушением, так как автомобиль фактически не движется. Но как только трогаетесь, телефон нужно убрать - иначе штраф 1500 рублей. Только в экстренных случаях разрешено пользоваться телефоном даже во время движения (например, чтобы вызвать спасателей).

Если штраф выписан ошибочно, его можно обжаловать через Госавтоинспекцию или портал госуслуг с доказательствами невиновности.

Удачи на дорогах!

**Ангела ГУМОВА**

**УЧРЕДИТЕЛЬ:**  
**ПРАВИТЕЛЬСТВО**  
**КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ**  
**РЕСПУБЛИКИ**

Главный редактор  
**З.С. КАНУКОВА**

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

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

Выходит по средам.  
Тираж **1013**. Заказ 2107  
Время подписания в печать  
по графику – **18.00**  
Фактически **30 сентября 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