

№ 41 (1362)

8 октября 2025 г.

Издается с 1993 г.

# Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-версия:  
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 коар коду



Стоимость на 6 месяцев – 1074,30 руб.

ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС – П5409

## Мариям ЧИГИРОВА,

заместитель начальника МКУ «Управление образования местной администрации Чегемского муниципального района»

**С. 11**

**С. 6** ПОЭЗИЯ ОБЪЕДИНЯЕТ



**С. 14** МАКС - ГЛАВНЫЙ В ДОМЕ



**С. 15** ВПЕРЕД К ПРИКЛЮЧЕНИЯМ



**С. 16** ЯБЛОКО ОТ ЯБЛОНИ УПАЛО В НАЛЬЧИКЕ



## ГЛАВА КБР ПОБЛАГОДАРИЛ ПЕДАГОГОВ ЗА ТРУД

Глава КБР Казбек КОКОВ провел «круглый стол» с победителями и призерами педагогических конкурсов и управленческих команд. Встреча была приурочена к Дню учителя и проходила на базе средней школы №12 в Вольном Ауле, построенной по нацпроекту «Образование».

«Отрадно, что наши педагоги достойно представляют регион. За три года премиями Главы Кабардино-Балкарской Республики отмечены 11 победителей и 22 призера», - отметил руководитель региона. С сентября здесь занятия проходят в новом здании, построенном по нацпроекту «Образование», который был запущен по решению Президента Владимира ПУТИНА. Создание современной единой образовательной среды остается одной из главных задач. С 2018 года в республике построено 25 новых школ, 55 дошкольных блоков, капитально отремонтировано порядка 70 общеобразовательных учреждений. Предстоит модернизация



инфраструктуры среднего профессионального, дошкольного и дополнительного образования. За «круглым столом» участники обсудили много актуальных тем, в частности, карьерный рост, поддержку

молодых специалистов, повышение квалификации и сохранение родных языков. Отдельно говорили об опыте Республиканской многопрофильной гимназии № 34, где проходят педагогическую практику студенты региональных вузов, по сути, это уже подготовка будущих учителей-предметников. Затронули внедрение искусственного интеллекта и робототехники в обучение и развитие госпитальных школ для детей на лечении.

По мнению К. Коква, на встрече прозвучали интересные мнения и конструктивные предложения, и они будут обязательно рассмотрены.

В конце встречи Глава КБР поблагодарил педагогов за труд, поздравил с Днем учителя, пожелал успехов в непростом, но исключительно важном деле обучения и воспитания подрастающего поколения, а также новых достижений в профессиональной деятельности.

**Алена КАРАТЛЯШЕВА**

## Многих болезней можно избежать

В городской поликлинике №1 состоялся брифинг на тему борьбы с вакциноуправляемыми инфекциями и призыва населения к вакцинации согласно национальному календарю прививок.

С приветствием к участникам и гостям мероприятия обратился министр здравоохранения КБР Рустам КАЛИБАТОВ.

По теме встречи выступили приглашенные почетные эксперты Андрей ПРОДЕУС - профессор, доктор медицинских наук, главный детский аллерголог-иммунолог Минздрава Московской области; Ирина ЗАХАРОВА - доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой педиатрии им. Г. Н. Сперанского ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия непрерывного последипломного образования» Минздрава России; Татьяна ЧЕБОТАРЕВА - доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой детских инфекционных болезней ГБОУ ДПО РМАПО МЗ России, врач-педиатр.

В брифинге приняли участие министр по делам национальностей КБР Анзор КУРАШИНОВ; заместитель министра просвещения и науки КБР Екатерина МИСЦОВА; главные внештатные специалисты Минздрава КБР - аллерголог-иммунолог, профессор Мадина ШОГЕНОВА, главный врач Противотуберкулезного диспансера фтизиатр, кандидат медицинских наук Николай САМОРОДОВ, неонатолог Тереза ШУХОВА, педиатр, профессор Анета МАМБЕТОВА, главный внештатный специалист-инфекционист МЗ РФ по СКФО, профессор Марина ИВАНОВА, врач-эпидемиолог, заведующая

эпидемиологическим отделом ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кабардино-Балкарской Республике» Медина ПЕТРОВА и главный врач РДКМЦ Зураб ШАРДАНОВ.

На мероприятии также присутствовали представители общественных объединений и организации, духовенства республики, председатели родительских комитетов школ и дошкольных образовательных организаций.

Обсуждались вопросы формирования иммунитета у детей, роль вакцинации, способы укрепления иммунитета у ребенка в домашних условиях, как поступать родителям детей, имеющих отклонения в иммунной системе, хронические патологии и различные иммунодефицитные состояния.

Спикеры развеяли пять самых распространенных мифов о вакцинации в социальных сетях, которые пользуются популярностью в чатах мессенджеров, в родительских чатах и зачастую становятся основанием для отказа родителей от вакцинации детей. А именно: вакцинация нарушает иммунную систему; БЦЖ в роддоме - это преступление; от туберкулеза нужно вакцинировать одного человека из ста, любая вакцина - это опасно; заболевших корью или краснухой не нужно сажать на карантин, а наоборот, устраивать массовое посещение больницы.

Подводя итоги обсуждения, участники сделали акцент на важности вакцинации как основы здоровья нации.

**Ляна БАТЫРОВА**

## СОХРАНЕНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ ЦЕННОСТЕЙ АКТУАЛЬНО

В Нальчике Духовное управление мусульман Кабардино-Балкарской Республики при содействии Фонда поддержки исламской культуры, науки и образования провело Конференцию с международным участием «Сохранение традиционных духовно-нравственных ценностей в эпоху глобальных вызовов».

В мероприятии приняли участие более 200 человек. В их числе видные крупные исламские ученые, представители духовных управлений Москвы, Санкт-Петербурга, Башкортостана, Крыма, Донецка, региона СКФО, ЮФО и зарубежных стран. Среди почетных гостей также были религиозные деятели из Казани - муфтий Республики Татарстан Камиль хазрат САМИГУЛЛИН и член комиссии по подготовке рукописного Курыана ДУМ РТ, глава комиссии по подготовке Корана Дубайской международной премии Священного Корана (DINQA), обладатель наивысшей степени по хифзу Корана Халиль Мамун АР-РАУИ.

С приветственным словом к собравшимся обратился директор Фонда поддержки исламской культуры, науки и образования Михаил ГРЯЗНОВ.

Основной темой обсуждения участников стали во-

просы сохранения исламских традиционных ценностей и классических богословско-правовых школ, а также поддержка исламских просветительских проектов, направленных на изучение классического наследия мусульман.

В своем выступлении председатель ДУМ КБР Хазратали ДЗАСЕЖЕВ отметил: «Человечество практически каждый день сталкивается с новыми вызовами - культурными, политическими, идеологическими и духовными. Они затрагивают не только экономику и политику, но и саму суть человеческой жизни. ...Сейчас большую актуальность приобретают вопросы сохранения наших традиционных ценностей».

На встрече богословы обсудили сферу взаимодействия государства и религиозных организаций, в том числе с учетом их международного сотрудничества.

Участники форума приняли декларацию, в которой призвали государственные институты власти оказывать поддержку изучению классического наследия мусульман, развивать систему исламского образования в России и активизировать международное сотрудничество.

**Ляна АСЛАНОВА**

## МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ БУДУЩИМ МАМАМ

7 октября в нашей стране отмечается Всероссийский день беременных. Рассказываем о том, какие меры государственной поддержки предоставляет Отделение Социального фонда России по КБР будущим мамам.

Региональное отделение назначило единое пособие 4 914 беременным женщинам. Получить данную меру поддержки могут жительницы региона, которые встали на учет в медицинской организации. В зависимости от дохода и имущественного положения семьи выплата устанавливается в размере 50, 75 или 100 процентов прожиточного минимума для трудоспособного населения.

Работающие женщины могут оформить пособие по беременности и родам. Размер пособия равен 100 процентам среднего заработка женщины за два года, предшествующих году наступления страхового случая, и выплачивается одновременно за весь период отпуска. Если в расчетном периоде женщина была в декретном отпуске, она может заменить эти годы на предыдущие при условии, если это приведет к увеличению пособия. В некоторых случаях пособие гарантированно выплачивается в сумме не ниже минимально установленного размера. Например, если заработок женщины за указанный период равен или меньше минимального размера оплаты труда. Если же заработок достигает максимальных значений, устанавливается предельный размер. С начала 2025 года Отделение СФР по КБР назначило пособие по беременности и родам 2 294 беременным женщинам.

С 1 сентября региональное Отделение СФР начало выплачивать пособия по беременности и родам студенткам в новом размере - сумма выплаты выросла до 100 процентов от величины регионального прожиточного минимума. Теперь сумма пособия при стандартном сроке отпуска по беременности и родам 140 дней составит 96 516 рублей. При осложненных родах с продолжительностью отпуска 156 дней размер выплаты будет 107 546 рублей. При многоплодной беременности отпуск продлится до 194 календарных дней. При этом сумма составит 133 744 рубля. Отметим также, что пособие выплачивается сразу за весь период отпуска.

Выплату могут получить студентки и аспирантки очной формы обучения в вузах, колледжах, учреждениях дополнительного профобразования и научных организациях вне зависимости от того, на какой основе они обучаются (бюджетной или платной).

Беременные женщины могут воспользоваться услугами женских консультаций, родоводом и детских поликлиник в рамках государственной программы «Родовой сертификат». Родовой сертификат представляет собой документ, который позволяет женщинам бесплатно получать в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения некоторые виды медицинских услуг во время беременности, родов и после рождения малыша. Он позволяет женщине самой выбрать женскую консультацию, где она будет наблюдаться, и роддом, в котором будет рожать.

Если сертификат не был открыт женской консультацией, это сделают в роддоме. Он может быть также оформлен в детской поликлинике, где будут проводиться осмотры ребенка.

За более подробной информацией о мерах государственной поддержки беременных женщинам можно обратиться к специалистам единого контакт-центра, позвонив по телефону **8-800-1-00000-1 с понедельника по пятницу с 9 до 18 часов, в пятницу с 16 часов 45 минут (без перерыва).**

**Наш корр.**

# ПОЧИТАТЬ СТАРШИХ, НЕ ОБИЖАТЬ МЛАДШИХ Семья

**Хизир и Рита КАРДАНОВЫ** из сельского поселения Шалушка Чегемского района заняли третье место в номинации «Сельская семья» регионального этапа всероссийского конкурса «Семья года-2025». Супруги воспитали шестерых детей и 18 внуков. Сейчас принимают активное участие в воспитании четверых правнуков.

Хизир Аритович родился и вырос в селе Шалушка. В 1968 году, окончив школу, поступил в Баксанское ПТУ. После успешного окончания училища, получив специальность механизатора, вернулся в родное село, где начал свою трудовую деятельность. Вскоре его призвали в ряды Советской Армии. После службы продолжил работать в селе. За добросовестный труд был удостоен государственных наград и почетных грамот. Среди них - орден Трудовой славы 3-й степени, памятные медали «140 лет И.В. Сталину» и «100 лет Великой Октябрьской революции», почетный орден «100 лет ленинского комсомола», серебряный знак «Молодой гвардеец пятилетки», знаки «Трудовая доблесть», «Ударник одиннадцатой пятилетки» и «Золотой колос» от Центрального комитета ВЛКСМ. Был лауреатом премии ленинского комсомола, имеет много благодарностей. Избирался депутатом районного Совета. Начал трудовой путь механизатором, затем был назначен бригадиром полеводческой бригады совхоза «Шалушкинский». Проработал на этой должности до расформирования совхоза.

После этого много лет проработал арендатором. В последние годы работал охранником в республиканской больнице города Нальчика. Сейчас занимается ведением домашнего хозяйства.

Рита Олиевна, хранительница домашнего очага, родилась и выросла в селе Псыгансу Урванского района. После успешного окончания школы поступила в Нальчическое педагогическое



училище, но по семейным обстоятельствам пришлось оставить учебу. В 1976 году вышла замуж, а когда дети подросли, устроилась на работу поваром в школьную столовую шалушкинской школы №1. Проработала там почти двадцать лет. Затем устроилась в городскую клиническую больницу в гинекологическое отделение на должность сестры-хозяйки, где проработала 20. Затем пять лет трудилась в своем крестьянско-фермерском хозяйстве. Сейчас домохозяйка.

Рита Олиевна активно участвовала в жизни села. Заняла первое место в конкурсе «Молодые снохи села» и второе в районном этапе этого конкурса, получила поощрительные призы и похвальные грамоты от администрации сельского поселения Шалушка и Чегемского района.

## НАША ГОРДОСТЬ - ДЕТИ

Старший сын семьи Кардановых - Рустам создал семью с Асей БЕКУЛОВОЙ. У них шестеро детей. Их старший сын - Аскер является участником специальной военной операции. Дважды был ранен, лечился в госпитале в Донецкой области.

Дочь Рустама и Аси - Света замужем, воспитывает четверых детей. Диана, Каролина, Камила и Ибрагим - школьники. Сам Ру-

стам занимается сельским хозяйством.

Второй сын - Руслан работает строителем. С супругой Оксаной воспитывает троих детей. Мухамед, Муаед и Милана - школьники.

Старшая дочь Хизира и Риты - Инесса работает поваром. Воспитывает двоих сыновей. Старший сын - Ислам работает преподавателем математики в кукужинской школе. Младший - Исхан учится на шестом курсе медицинского факультета КБГУ.

Третий сын - Арит с женой Рузанной воспитывает двоих детей. Хазрит и Дарина учатся в школе. Арит работает на обувной фабрике в Нальчике.

Четвертый сын - Ислам занимается предпринимательской деятельностью в области растениеводства.

Младшая дочь - Ирина воспитывает четверых детей. Фатимат, Рамазан, Мухамед и Амина учатся в школе. Ирина работает поваром в кафе.

## ВМЕСТЕ ПОЧТИ ПОЛВЕКА

В родном селе Хизира и Риту знают все. Семейная чета вместе уже почти полвека - 49 лет, за это время супруги стали примером крепких отношений. Строят свою жизнь на уважении, любви

и внимании к старшим. Хранят традиции, которые передали им родители, и создают свои собственные семейные обычаи. У Хизира и Риты 18 внуков и четыре правнука. Их большая дружная семья является гордостью всего села.

Секрет семейного благополучия Хизира и Риты прост - терпение и труд. Семья всегда была и остается фундаментом обществу, источником любви, преданности и уверенности в будущем. От нее зависят, какие ценности усвоит молодежь, какие таланты в ней раскроются и какими людьми вырастут дети. Каждый человек стремится к счастью, которое находится в семье, где его любят, понимают и поддерживают в трудные моменты.

Хизир и Рита научили своих детей уважать труд. Все их дети имеют собственное хозяйство и живут в селе.

- У нас семейная радость, - делится Рита Олиевна. - Мой внук Аскер вернулся домой после ранения. Три года назад он ушел служить в армию и решил продолжить защищать Родину, подписав контракт. Сейчас служит во Владивостоке, занимая должность старшего матроса и ефрейтора. С декабря прошлого года по сентябрь этого

года участвовал в специальной военной операции. За это время Аскер дважды был ранен. Сейчас приехал на восстановление. Скорее всего, когда выйдет ваша газета, Аскер уже вернется в часть, где его наградают за сбитый дрон, что позволило спасти батальон.

Мы всей семьей отмечаем все важные российские праздники - 8 Марта, 23 февраля, 9 Мая и Новый год. Также празднуем Курбан-байрам, Уразу-байрам и другие значимые события. Отмечаем дни рождения всех членов семьи. Особенно торжественно мы отмечаем 9 Мая, потому что мой отец прошел Великую Отечественную войну. Получил много медалей, которые мы бережно храним как семейную реликвию. На все праздники собираемся за большим столом в нашем родовом доме. У нас с детьми очень теплые и доверительные отношения, мы с супругом гордимся этим. Наш семейный принцип - почитать старших и не обижать младших. Дети в свою очередь подают пример подрастающему поколению, показывая, как важно уважать родителей и старших братьев или сестер. Всегда поддерживают друг друга и стараются радовать нас, старших. Это и есть человеческое счастье. Сейчас мечтаем женить младшего сына.

Наша семья придерживается национальных традиций и обычаев. С детства я пишу стихи на кабардинском и русском языках. Одна из моих работ легла в основу песни «Уафэ джабэм уи цэр тешташ» («Написал на горизонте твое имя»), которую исполняет Аслан ЛИЕВ.

В этом году мы приняли участие в конкурсе «Семья года». В честь этого события дети подарили нам с мужем путевку в Турцию.

Считаю такие мероприятия важными и нужными. Они помогают понять, как важны семейные ценности в современном мире, где порой стараются обесценить нравственные устои.

**Ангела ГУМОВА**

## ВЫ - НАША ВЕРА В ПОБЕДУ

**С 3 по 6 октября** в Нальчике на базе Центра спортивной подготовки сборных команд Кабардино-Балкарии прошел межрегиональный «Кубок защитников Отечества» для ветеранов специальной военной операции. Мероприятие было организовано при поддержке Правительства КБР, Министерства спорта РФ, Паралимпийского комитета России, спортивных федераций, фонда «Защитники Отечества» и компании «ЮМедиа».

В течение двух дней спортсмены из семи субъектов Северного Кавказа соревновались в семи видах спорта - стрельбе из лука, пулевой стрельбе, настольном теннисе, пауэрлифтинге, метании ножа, волейболе сидя и шоудане. Кульминацией мероприятия стала церемония награждения, которая завершила программу соревнований. Победителей и призеров на торжественной церемонии награждения чествовали выдающиеся спортсмены, государственные деятели и представители общественных организаций. Среди почетных гостей были президент Паралимпийского комитета России Павел РОЖКОВ, олимпийский чемпион Мурат КАРДАНОВ, министр спорта КБР Ислам ХАСАНОВ, трехкратная чемпионка мира, бронзовый призер Паралимпийских игр Елена КРУТОВА, Герой России, первый заместитель секретаря общественной палаты Российской Федерации Вячеслав БОЧАРОВ и

начальник управления по общественным проектам Государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества» Михаил АРТАМОНОВ.

Церемония была украшена выступлениями выдающихся артистов республики, артистов Государственного музыкального театра КБР, Государственного симфонического оркестра КБР имени Б. Темирканова. Государственный академический ансамбль танца «Кабардинка», Государственный фольклорно-этнографический ансамбль танца «Балкария» и Государственный ансамбль песни и пляски «Терские казаки» также приняли участие в мероприятии.

Организаторы, обращаясь к участникам и гостям спортивного события, подчеркнули: «Сегодня мы открыли имена самых выдающихся. В этих соревнованиях сошлись самые сильные и волевые спортсмены, настоящие защитники Родины! Благодарим вас за ваш спортивный дух и за то, что продолжаете традиции мужества и доблести. Благодарим за ваши достижения! Вы - наше вдохновение. Вы - наша вера в Победу».

Завершилось мероприятие исполнением Гимна РФ и общей фотосессией. Павел Рожков официально объявил о завершении соревнований, символически передал паралимпийский факел представителю регионального отделения Паралимпийского комитета.



В этот день организаторы выразили благодарность за поддержку мероприятия Министерству спорта РФ, фонду «Защитники Отечества», Паралимпийскому комитету России, Всероссийской федерации спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, Всероссийской федерации спорта слепых, Всероссийской федерации по спортивному метанию ножа, Правительству и Министерству спорта КБР, Министерству культуры региона, а также режиссеру церемонии открытия и закрытия кубка - заслуженному деятелю искусств Республики Адыгея Анзору ЕМКУЖУ.

**Арнелла КУДАЕВА**

## МАРИТА БЕКУЛОВА ВОЗГЛАВИЛА СОВЕТ ЖЕНЩИН ЧЕГЕМСКОГО РАЙОНА



В Чегемском районе состоялась отчетно-выборное заседание Совета женщин Чегемского района. На нем присутствовали заместитель главы по социальным вопросам - начальник МКУ «Управление образования местной администрации Чегемского муниципального района» Жанна АРИПШЕВА, главный редактор газеты «Горянка», член президиума Союза женщин КБР Зарина КАНУКОВА и актив СЖ района.

Председатель Совета женщин Чегемского района, директор Дворца культуры им. К.Х. Дышековой г. Чегема Лариса ВОРОКОВА вынесла на повестку заседания два вопроса – отчет районной общественной организации о проделанной работе за истекший период и выборы нового председателя СЖ Чегемского района.

В своем докладе она отметила, что деятельность возглавляемой ею организации нацелена на реализацию социально значимых проектов и востребованных инициатив, укрепление института семьи и традиционных семейных ценностей, поддержку материнства и детства, духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения, профессиональную самореализацию женщин. Организация координирует свою работу с органами власти, учреждениями образования, культуры, здравоохранения, спорта, руководствуясь «Национальной стратегией действий в интересах женщин на 2023-2030 годы» и Посланием Президента Российской Федерации В. ПУТИНА Федеральному Собранию.

Районный Совет женщин Чегемского муниципального района объединяет женсоветы девяти сельских поселений, которые играют активную роль в жизни района. Членами Совета женщин района являются 14 человек. Они принимают активное участие во всех проводимых мероприятиях, посвященных знаменательным датам, а также в благотворительных акциях.

В число приоритетных направлений работы женсовета входило духовно-нравственное и патриотическое воспитание подраста-

ющего поколения, возрождение национальных традиций, бережение культурных ценностей и пропаганда здорового образа жизни, - отметила Л. Ворокова. - Особо значимой для организации остается благотворительная деятельность. Совет женщин оказывает поддержку малоимущим, многодетным семьям и одиноким пенсионерам. Это и знаки внимания, оказываемые по праздничным датам, в юбилеи, помощь в быту с привлечением волонтеров.

Нет возможности рассказать обо всех мероприятиях, прошедших в районе, но следует остановиться на одном крупном событии. 8 мая в г.п. Чегем состоялось открытие парка Победы и мемориалов нашим легендарным героям Великой Отечественной войны Алим Байсултанову, Назиру Канукову и героям специальной военной операции, бесстрашно вставшим на защиту своего Отечества. Гостями праздника в этот день были Глава КБР К. КОКОВ, Председатель Парламента Т. ЕГОРОВА, которые вместе с главой местной администрации Чегемского района открыли памятники, члены Правительства КБР и депутаты Парламента КБР. В мероприятии участвовали молодежные организации и представители родов, сыновья которых проявили мужество, воинскую доблесть, отдали жизнь ради будущих поколений.

Проводится много мероприятий, посвященных Дню защитника Отечества, Дню Победы, Дню России, Дню государственности КБР, Дню народного единства, различные акции, посвященные Дню российского флага, Дню памяти и скорби и т.д. В этом году, в



Год защитника Отечества, на все мероприятия по мере возможности приглашались участники СВО и их семьи.

Главными помощниками в этом остаются общественные организации, в том числе женсоветы района, деятельность которых направлена на пропаганду семейных ценностей, поддержку культурных традиций, сохранение памяти об истории нашего государства, гордость за подвиги великого народа и уважение к людям старшего поколения.

Кроме того, ведется совместная работа с комиссией по делам несовершеннолетних с подростками, состоящими по разным причинам на профилактическом учете. Советы женщин в поселениях принимают активное участие в отборе лучших семей для участия в региональном этапе всероссийского конкурса «Семья года» по различным номинациям. Отрадно отметить, что мы ежегодно становимся победителями регионального конкурса в различных номинациях. Ежегодно в День семьи, любви и верности чувствуется лучшие семейные пары района. День матери также является одним из основных праздников. В этот день проходят праздничные концерты и огоньки.

Особое внимание уделяется людям пенсионного возраста. Принимаются конкретные меры по их адресной социальной поддержке. Некоторые женсоветы поселений вместе с главами администраций посещают ветеранов войны и труда, юбиляров на дому, вручают подарки и продовольственные пакеты.

Стало доброй традицией проведение благотворительных концертов в интернатах для людей с ограниченными возможностями здоровья. Творческая бригада Дворца культуры г. Чегема ежеквартально выезжает в психоневрологический интернат г. Чегема и интернат для пре-

старелых в Вольный Аул. Совет женщин района организует для постояльцев подарки в виде фруктов и сладостей. Невозможно передать радость этих людей, когда видят приехавших к ним артистов.

Также раз в год организовывается концерт для людей с ограниченными возможностями здоровья «Мелодия добра». В этом году мы провели его на базе МКОУ «СОШ №5» г.п. Чегем, директором которого является член Совета женщин Марита БЕКУЛОВА.

Ежегодно под Новый год управление образования совместно с работниками культуры проводит благотворительный новогодний утренник, куда приглашаются дети из малообеспеченных семей. Им вручаются новогодние подарки, в этом мероприятии участвует и женсовет района, который также вручает определенное количество подарков, к нам подключается и региональное отделение - Союз женщин КБР. Члены женсоветов также приняли активное участие в акции «Помоги собрать ребенка в школу».

Хочу отметить лучших председателей советов женщин поселений. Это совет женщин с.п. Лечинкай, его председатель - народный учитель Кабардино-Балкарской Республики Мария ДЫШЕКОВА. Председатель отделения ОО «Движение сельских женщин России» по КБР Фердау (Вера) ТИЛОВА, посетив мероприятие, подготовленное Советом женщин с.п. Лечинкай, посвященное Международному женскому дню 8 Марта, и ознакомившись с работой Совета женщин, в своей книге «Соль земли российской» (Нальчик, 2020 год) разместила статью «Женщина - свет, женщина - легенда» о Марии Дышековой. Она награждена Почетной грамотой ОО «Движение сельских женщин России» и ценным подарком.

В числе лучших председателей советов женщин района - Любовь ФИРОВА, председатель СЖ с.п. Нартан, Инна БОРУКАЕВА, председатель СЖ г.п. Чегем, они награждены почетными грамотами регионального отделения «Союз женщин КБР»; Тамара АХОХОВА, председатель СЖ с.п. Чегем Второй. Активных членов Совета женщин района - Мариту Бекулову и Майю МАМБЕТОВУ также отметили.

В завершение своего вступления Л. Ворокова поблагодарила председателя Союза женщин КБР Аулият КАСКУЛОВУ и Жанну Арипшеву за всестороннюю поддержку во всех благих начина-

ниях Совета женщин Чегемского района.

Лариса Ворокова заявила о своем намерении сложить полномочия председателя СЖ района. Отметим, что этой нелегкой общественной работе она отдала три десятка лет. Десять из них - в качестве заместителя, двадцать - председателя Совета женщин района. На эту должность она выдвинула кандидатуру Мариты Бекуловой. В результате общего голосования ее кандидатура была утверждена.

М. Бекулова в 1986 году окончила физический факультет Кабардино-Балкарского государственного университета. Трудовую деятельность начала в 1986 году учителем физики в СШ №14 г. Нальчика. В 1995 году была переведена на должность заместителя директора по учебной работе. В 2009 году была принята на должность заместителя директора по учебно-воспитательной работе школы №3 с.п. Чегем Второй. В 2012 году переведена на должность директора этого учебного заведения. В 2013 году назначена на должность директора школы №1 г.п. Чегем, с 2021 года возглавляет МКОУ «СОШ №5» г.п. Чегем.

За успехи в работе награждалась почетными грамотами Парламента КБР, главы администрации Чегемского муниципального района, УО Чегемского муниципального района, ей присуждено звание «Почетный работник общего образования РФ». В 2018 году за многолетний добросовестный труд М. Бекулова была награждена Почетной грамотой Правительства КБР.

В своем выступлении Зарина Канукова отметила, что коллектив газеты «Горянка» не впервые участвует в отчетно-выборном собрании. В этот раз посетили Чегемский район, известный своими талантливыми и душевными людьми. Главный редактор «Горянки» высоко оценила работу председателя Совета женщин и активисток общественного движения в сельских поселениях Чегемского района. Пожелала сил и терпения всем, кто бескорыстно посвящает свое время, энергию и душевное тепло для благих дел.

Коллектив редакции газеты «Горянка» присоединяется к поздравлениям в адрес вновь избранной председателем Совета женщин Чегемского района Мариты Бекуловой и желает дальнейшей плодотворной работы на благо жителей района.

**Алена КАРАТЛЯШЕВА.**  
Фото Тамары Ардавовой

## НАША СВЯТАЯ ОБЯЗАННОСТЬ

В селе Кишпек Баксанского района торжественно открыта мемориальная доска «Аллея Славы» в честь выпускников местной школы, павших в зоне специальной военной операции.

Мероприятие было организовано в рамках программы по сохранению памяти защитников Отечества. Церемония стала частью масштабного празднования 80-летия Победы в Великой Отечественной войне и проведения Года защитника Отечества в Кабардино-Балкарской Республике.

На митинге присутствовали глава адми-



нистрации Баксанского района, ветераны боевых действий, участники специальной военной операции, социальные коорди-

наторы филиала фонда «Защитники Отечества», представители «Движения Первых», педагоги и школьники, родные и близкие погибших героев.

- Сегодня мы выражаем глубокое уважение нашим землякам, которые достойно и мужественно выполнили свой воинский долг. Их имена навсегда останутся в наших сердцах и станут примером доблести, отваги и самоотверженности для будущих поколений. Открытие аллеи не просто символический жест, это наша священная обязанность, - было отмечено на откры-

тии. На торжественной церемонии, посвященной памяти героев, сначала прозвучали гимны России и Кабардино-Балкарии. Затем участники мероприятия высадили на аллее туи, каждая из которых была названа в честь одного из героев. Финальным аккордом митинга стал запуск в небо белых воздушных шаров, символизирующих светлую память о погибших.

Такие же памятные акции пройдут во всех сельских поселениях Баксанского района.

**Анжела ГУМОВА**

# НАУЧИЛА КАЖДОГО СЛЫШАТЬ И ЦЕНИТЬ МЕЛОДИЮ ДРУГ ДРУГА

7 октября отмечает 65-летие Зухры АХМЕТОВНА, доктор филологических наук, профессор кафедры русской, зарубежной литературы и журналистики КБГУ. Лауреат национальной премии «Амра» в номинации «За вклад в науку», автор блестящих изданий «Онтологический метакод как ядро этнопоэтики», «Карачаево-балкарская вертикаль», более 130 научных статей по языкознанию и литературоведению, отличающихся оригинальностью и свежестью мысли. Зухра Ахметовна является достойной преемницей этноонтологической школы литературоведения Георгия ГАЧЕВА.

Для студентов Зухры Ахметовна, с одной стороны, – неизменный авторитет в знании, в подходе к литературному материалу, в отношении к своему делу, с другой – близкий друг, понимающий, умеющий поддержать и придать уверенности в своих силах.

Коллеги Зухры Ахметовны в этот день обращаются к ней с теплыми пожеланиями, словами восхищения и признательности.

**Лариса ДЗАСЕЖЕВА, кандидат филологических наук, заведующая кафедрой английского языка КБГУ:**

- В светлый юбилей хочется сказать особые слова в адрес Зухры Ахметовны – коллеги, наставника и руководителя моей дипломной работы. Именно она когда-то, еще на втором курсе, разглядела во мне искру интереса и пригласила на литературный семинар. С той встречи начались большая любовь к зарубежной литературе и уверенность в собственном пути.

В ней удивительно сочетаются педагогическое мастерство и редкие человеческие качества: умение видеть в людях лучшее, щедрость на комплименты и добрые слова, поддержка, которая дает силы в самые сложные моменты. Рядом с таким человеком хочется расти, задавать вопросы, спорить и бросать вызов самому себе.

Пусть впереди будет много вдохновляющих встреч – с книгами, студентами, идеями. Пусть сохраняется неиссякаемая энергия, которая зажигает аудиторию с первого слова, и нежная забота о каждом, кто доверился ее профессионализму.

Много благодарности за уроки – они продолжают направлять и поддерживать.

**Анжела СЕКРЕКОВА, корреспондент управления по информационной политике КБГУ:**

- На встречах с Зухрой Ахметовной нас всегда трое: она, я и ФОЛКНЕР. Раз с разом мы возвращаемся к семинару, посвященному автору, с которого когда-то начался новый теплый этап отношений преподавателя и студентки.

В день 65-летия хочу искренне поздравить Зухру Ахметовну с красивой датой и горячо поблагодарить. За открытия в литературе и искусстве, способность слушать и слышать студентов, за диалог, который продолжается и после выпуска, спасибо.

В одном интервью Зухра Ахметовна так описала мне свою коллегу и подругу Нишу ШОГЕНЦУКОВУ: «Она всегда щедро делилась интеллектуальным капиталом». Пожалуй, это неотъемлемое качество всех любимых преподавателей и удивительный дар, присущий самой Зухре Кучуковой.

Пусть духовные и материальные капиталы только множатся, как и добро, гар-



мония, здоровье и благополучие в вашей жизни. С юбилеем!

**Асият БОРОВА, доктор филологических наук, профессор кафедры русской, зарубежной литературы и журналистики КБГУ:**

- Дорогая Зухра Ахметовна! От всей души поздравляю вас с юбилеем! Для меня большая честь быть сначала вашей студенткой, а теперь – коллегой.

До сих пор с теплотой вспоминаю ваши лекции, на которых вы заражали нас не только любовью к филологии, но и своим невероятно светлым и позитивным взглядом на мир. Ваша искренняя улыбка и мудрый совет не раз помогали мне в трудную минуту, всегда знала, что могу обратиться к вам за помощью – и словом, и делом. Вы – пример блестящего ученого и удивительно душевного человека, на которого хочется равняться. Оставляйтесь такой же лучезарной, энергичной и вдохновляющей.

Желаю вам крепкого здоровья, неиссякаемого вдохновения, радости от работы и простого человеческого счастья. Пусть ваша душа всегда остается молодой и полной огня.

Я никогда не забуду лекции и семинары, но еще более дороги мне наши личные разговоры, ее слова (не нравоучение, а теплота) и поддержка. Зухра Ахметовна стала для нескольких поколений студентов не просто преподавателем, но и наставником, советчиком, другом и ориентиром, я счастлива, что оказалась в их числе.

**Хаким ГЕГРАЕВ, заместитель директора социально-гуманитарного института по научно-исследовательской работе КБГУ:**

- Дорогая Зухра! От всей души поздравляю тебя с замечательной датой, которая символизирует собой подъем всего лишь на очередную «карачаево-балкарскую» вертикаль, ибо за ней последуют твои новые белоснежные вершины в науке, свет от которых ты так щедро даришь своим соотечественникам всех возрастов и званий. Желаю крепкого здоровья и неиссякаемого благополучия твоему теплому семейному очагу, вокруг которого выросли и состоялись как профессионалы твои самые близкие люди. Пусть твое умение очаровываться

многоцветием национальных образов мира еще долгие годы сопровождает тебя на благородном пути познания и просвещения.

**Альбина ВИНДИЖЕВА, директор единого сервисного центра КБГУ:**

- Любимая Зухра Ахметовна! Пусть свет знаний, которым вы щедро делитесь, возвращается к вам, умножая радость в этот день рождения. Многоуважаемый профессор, ваша мудрость и преданность науке вдохновляют всех вокруг. Желаю вдохновения, неиссякаемой энергии, благодарных учеников, воплощающих ваши идеи. Пусть радость сопутствует, а любимое дело приносит удовлетворение. Оставайтесь тем самым маяком, который освещает путь другим, и пусть любознательность никогда не угаснет. С юбилеем!

**Аминат МАЛКАНДУЕВА, кандидат филологических наук, доцент кафедры немецкой и романской филологии:**

- В эти дни свой день рождения отмечает Зухра Ахметовна Кучукова – уважаемый преподаватель, занятия которой давно стали не просто учебными часами, а настоящими встречами с вечными идеями, героями и мирами. На ее лекциях литература оживает: ШЕКСПИР говорит со сцены, ДОСТОЕВСКИЙ спорит о совести, а ГЁТЕ шепчет строки о вечной жажде знаний. Зухра Ахметовна – человек удивительной души, в которой живет тихая, но сильная доброта. Она умеет слышать не только слова, но и паузы между ними, видеть не только поступки, но и намерения. Такие люди делают мир мягче просто своим присутствием. В этот праздничный день хочется пожелать Зухре Ахметовне крепкого здоровья, неиссякаемого вдохновения, душевного тепла и радости в каждом дне. Пусть жизнь дарит столько же прекрасных моментов, сколько строк великих писателей она подарила своим студентам.

**Казим БАУАЕВ, доктор филологических наук, заведующий кафедрой русской, зарубежной литературы и журналистики:**

- Зухра Ахметовна является выдающимся преподавателем, который отличается добросовестностью и умением находить индивидуальный подход к каждому студенту. Педагогический такт и постоянное стремление к инновациям в образовательной и научно-исследовательской деятельности являются ее ключевыми качествами. Лекции и научные труды Зухры Ахметовны демонстрируют высокий уровень знаний и мудрый подход к самым сложным темам мировой литературы и современного литературоведения. Можно со всей определенностью утверждать, что наше региональное литературоведение в его современном виде основательно оформировано теоретическими находками Зухры Ахметовны, и в этом ее роль в исследовании новописанных литератур абсолютной устойчива. Под непосредственным научным руководством З. Кучуковой сформировалось не одно поколение высококвалифицированных практиков и ученых в области этнопоэтики, этноонтологии, истории отечественной и зарубежной литературы. Зухра Ахметовна – человек необыкновенный: открытый, общительный, отзывчивый, целеустремленный, у нее много друзей среди писателей, по-

этов, художников и выдающихся ученых, она не только коллега, но и прекрасный человек. Она всегда приятна в общении, доброжелательна, отзывчива и справедлива. У нее отлично получается находить общий язык как с коллегами, так и со студентами.

**Карина ТХАКАХОВА, аспирантка кафедры русской, зарубежной литературы и журналистики, ассистентка кафедры английского языка КБГУ:**

- От всей души поздравляю Зухру Ахметовну с прекрасным юбилеем!

Для студентов Зухры Ахметовна не только ученый с большой буквы, доктор филологических наук, но и учитель, который открыл удивительный мир литературы. Помню, как на втором курсе Зухра Ахметовна начала преподавать у нас, и с тех пор ее лекции стали для меня источником вдохновения. Искренняя похвала и мудрая поддержка всегда придавали сил и уверенности, в том числе и в моей работе над диссертацией.

Зухра Ахметовна – душевный человек и настоящий профессионал, который умеет зажечь в сердцах студентов интерес к науке. Спасибо Зухре Ахметовне за терпение, доброту и бесценные знания.

Желаем ей здоровья, которое не подводит, радости, которая не заканчивается, и таких же прекрасных, преданных учеников, какими она всегда хотела видеть нас.

**Алихан КУШХОВ, аспирант кафедры русской, зарубежной литературы и журналистики КБГУ:**

- В моем скромном понимании, в крутости с Зухрой Ахметовной может поспорить разве что только Харрисон ФОРД. Она выдающийся, эталонный педагог. Персональный гид в мир литературных прелестей, по завершении которого иначе смотришь на преподавание, тексты, а иногда даже на жизнь. У Пинокио был Джинни, у Венди – Питер Пен, у Аладдина – бесподобный Джинни. А нам повезло еще больше: нашим духовным наставником выступила Зухра Ахметовна Кучукова. Спасибо вам за все удивительные приключения. С вами мы не просто изучили литературу, мы проживали ее.

**Армина КАСПАРОВА, ассистентка кафедры русской, зарубежной литературы и журналистики КБГУ:**

- ЭКЗЮПЕРИ писал, что нет в мире ничего драгоценнее уз, соединяющих человека с человеком. Георгий ГАЧЕВ видел в обществе «единый симфонический оркестр», где ценность каждого – в его уникальном звучании. Зухра Ахметовна, будучи мастером в понимании литературы и философии, научила каждого из нас, своих «музыкантов», слышать и ценить мелодию друг друга. Быть хранителями высокой культуры.

На ее парах всегда особая, доверительная атмосфера, где знание – живая ткань, сотканная из диалогов, дискуссий и личных историй. Беседы с Зухрой Ахметовной всегда порождают ощущение радости от открытия какой-то особенной идеи и мысли.

От всей души поздравляю Зухру Ахметовну с 65-летием, желаю, чтобы оркестр учеников и единомышленников приумножался и радовал вас своим созвучием. Крепкого здоровья, неиссякаемого вдохновения и бесконечной гармонии во всем.

**Лиляна ШОРДАНОВА**

## 20-Й ГОДОВЩИНЕ СОБЫТИЙ 13-14 ОКТЯБРЯ 2005 ГОДА ПОСВЯЩАЕТСЯ

20 лет назад группа боевиков пыталась захватить административные и силовые объекты в столице республики. 13 октября более 200 вооруженных преступников атаковали 18 объектов правоохранительной системы. В первый день операции было нейтрализовано 92 боевика и задержано около 60 их сообщников. Жертвами трагедии стали 12 мирных жителей и 35 сотрудников силовых структур, 15 из которых – сотрудники МВД по КБР.

В Кабардино-Балкарии из года в год вспоминают погибших в эту трагическую дату и анализируют произошедшее, чтобы подобное никогда не повторилось.

В КБГУ им. Х. М. Бербекова недавно прошло памятное мероприятие, посвященное 20-й годовщине событий 13-14 октября 2005 года.

Со студентами и преподавателями вуза встретились ветераны боевых действий, участники контртеррористической операции и СВО. Вместе они почтили память героев, которые ценой своей жизни отразили нападение боевиков на Нальчик.

Открыл памятную встречу проректор по общему вопросам КБГУ Мурат ГУКЕПШОКОВ:

- Спасибо нашим ребятам за защиту Родины. Благодаря их подвигу мы можем спокойно жить, работать и учиться. Сегодня наши военнослужащие на фронтах специальной военной операции так же



грудью стоят за наше право жить на своей земле. И мы должны сделать все для того, чтобы такая трагедия никогда не повторилась.

Ветераны боевых действий ответили на вопросы и рассказали о своем боевом пути.

Адальби ШИДОВ награжден тремя орденами Мужества и медалью «За отвагу». Начал службу в Чечне, в сентябре 2005 года вернулся в КБР готовиться к собственной свадьбе, но через месяц стал участником контртеррористической операции.

- 13 октября началось для меня в половине седьмого утра с вызова на работу. В

9:15 начались боестолкновения. Мне пришлось прорываться к своему управлению под огнем. Мы заняли оборону, а затем совместно с другими подразделениями начали зачистку города, - вспоминает он.

Гостем встречи стал ветеран боевых действий, выпускник КБГУ Аслан ДУКОВ. Он удостоен ордена Мужества, медали ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени и медали «За охрану общественного порядка». 13 октября 2005 года офицер встретил в дороге.

- У меня был выходной день, я с матерью ехал в гости к сестре в Майский. Мне позвонили и сообщили, что напали на наше

управление. Когда заезжал в Нальчик, боевики уже пытались захватить отдел в микрорайоне Искож. Я попал под обстрел, по счастливой случайности задело только машину. После удавалось с коллегами занять оборону и прорваться к своим. Силовики достойно отразили попытку захвата города, - подчеркнул он.

События 2005 года напрямую затронули семью заместителя руководителя управления по воспитательной работе КБГУ, ветерана боевых действий, участника СВО и локальных конфликтов в Таджикистане, депутата Парламента КБР, лектора российского общества «Знание» Германа ШЕВЧУКА.

- Моя мама принимала участие в контртеррористической операции, под огнем выносила с поля боя раненых сотрудников правоохранительных органов, - поделился Г. Шевчук. - Все, кто отразил атаку боевиков, - настоящие герои, которые рисковали жизнью, чтобы обеспечить нам будущее.

Спикеры подчеркнули, что память о погибших героях навсегда останется в сердцах жителей республики. В завершение встречи гостям вручили подарки и благодарности от вуза, а Германа Шевчука наградили медалью от фонда поддержки ветеранов оперативных служб силовых ведомств «Центр-Т».

Подготовила Дина ЖАН.  
Фото с сайта КБГУ

## Поэзия объединяет

В Абхазии завершился шестой абхазо-адыгский литературный фестиваль «Рифмы на Рице». В этом году он был посвящен 80-летию со дня рождения первого Президента Абхазии Владислава АРДЗИНБЫ.

Культурный проект, объединяющий регионы Северного Кавказа и Абхазию, реализуется КБРОО «Жан» при поддержке Министерства культуры Абхазии и сенатора РФ от Кабардино-Балкарии, президента АМАН (Адыгская (черкесская) международная академия наук) Арсена КАНУКОВА. Автором проекта «Рифмы на Рице» является адыгский (кабардинский) поэт, писатель, драматург, общественный деятель, главный редактор газеты «Горянка» Зарина КАНУКОВА.

Торжественное открытие состоялось в Сухуме в зале Музея боевой славы. Гостей приветствовала директор фестиваля Любовь СОСНАЛИЕВА, вдова Героя Абхазии Султана СОСНАЛИЕВА. Поддержали мероприятие поэты, писатели, деятели науки и культуры Абхазии.

На сцене выступили поэты и музыканты из Карачаево-Черкесии, Адыгеи и Кабардино-Балкарии.

В тот же вечер состоялась творческая встреча с черкесским поэтом Артуром КЕНЧЕШАОВЫМ и презентация сборника его стихов в переводе на абхазский язык. Также прошла презентация новой книги стихов Зарины Кануковой.

В фестивале впервые приняли участие Анзор АПШЕВ – музыкант, поэт, студент Северо-Кавказского института искусств из Нальчика, Хасан АЛЛАЛО – поэт, исполнил песен из аула Агуй-Шансуг



Краснодарского края, поэты из Адыгеи Тимур ДЕРБЕ и Султан СИУХОВ, поэтесса из Карачаево-Черкесии Мадина АДЗИНОВА.

На историческом месте Сухума – горе Баграта прошел второй день фестиваля. Здесь к участникам присоединился абхазский поэт Аслан ЗАНТАРИЯ. Завершился поэтический фестиваль чтением стихов на озере Рица.

Традиционная жеребьевка определила имена абхазских и черкесских поэтов, творческие вечера которых пройдут в следующем году в Майкопе, Нальчике и Черкесске.

На встрече министра культуры Абхазии Даура КОВЕ и его заместителя Динары СМЫР с Зариной Кануковой были высоко оценены результаты проекта, объединившего поэтов культуры регионов Северного Кавказа и Абхазии.

Подробнее об абхазо-адыгском фестивале «Рифмы на Рице» читайте в ближайшем номере нашей газеты.

Лилана ШОРДАНОВА

## ДЕМОГРАФИЧЕСКАЯ СИТУАЦИЯ В СТРАНЕ МОЖЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШИТЬСЯ

В Общественной палате (ОП) РФ предложили бесплатно предоставлять автомобили многодетным семьям, чтобы облегчить их повседневные задачи. Также заместитель секретаря ОП Владислав ГРИБ предложил альтернативу – нулевую ипотеку на десять лет для покупки автомобиля. По его мнению, «АвтоВАЗ» мог бы стать основным производителем таких машин. Если идею поддержат, демографическая ситуация в стране может значительно улучшиться. А вы бы решились на пополнение в семье ради нового автомобиля?

**РОССИЯ ПЕРЕХОДИТ НА КРУГЛОСУТОЧНЫЙ БЕСПИЛОТНЫЙ ТРАНСПОРТ**

Первые беспилотные трамваи и метро появятся в столице, затем проект охватит все регионы. К 2035 году 90 процентов трамваев и 60 процентов поездов метро в Москве станут беспилотными, а по всей стране начнет развиваться автоматический транспорт. Беспилотный транспорт – реальность. А вы готовы сесть в поезд без водителя? Меня лично пока это психологически пугает.

Зато беспилотный трамвай Москвы получил престижную награду. Первый в России полностью беспилотный трамвай стал победителем премии журнала «Интеллектуальные транспортные системы России». Он на регулярной основе курсирует по маршруту №10 в Строгине.

Тем временем эксперты прогнозируют появление летающего такси в России через пять лет. Техника готова, но мешает отсутствие законов для коммерческих полетов.

**НОВЫЕ ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ**

С 1 января в стране начнет действовать обновленный ГОСТ, устанавливающий новые дорожные знаки и стандарты размеров парковочных мест. Некоторые регионы имеют право применять эти нормы досрочно. Например, знак «вертикальная стоп-линия» устанавливается там, где невозможно установить традиционный горизонтальный знак. Знак «глухие пешеходы» предупреждает о возможном присутствии пешеходов с нарушением слуха – по аналогии со знаком «слепые пешеходы», который устанавливается рядом с больницами, социальными центрами или специализированными школами. Знак «обледенелое и влажное покрытие» объединяет два существующих знака – «скользкая дорога» и «мокрое покрытие», указывает на опасность из-за погодных условий. Призывает водителей ТС снизить скорость и избежать резких торможений. Знак «рекомендуемая скорость при проезде искусственной неровности» указывает рекомендуемую скорость перед

«лежащими полицейскими». Знак «время действия» уточняет, в какой период действует знак, а после обновления будет информировать не только об указанных часах или днях недели, но и о месяцах. Знак «парковка вдоль края дороги» указывает, что меняется ширина размера парковочного места вдоль дороги: вместо 2,5 метра отводится 2,25 метра, но при этом длина остается прежней – 6,5 метра. Знак «парковка» (парковочное место) объединяет два знака – «метод постановки автомобиля на стоянку» и «парковка» (парковочное место), дает информацию о разрешенной парковке и дополнительных условиях, таких как тип транспортного средства или способ постановки на стоянку.

**ЛУЧШЕ ПОДДЕРЖАТЬСЯ**

Лучше, конечно, не попадать в дорожно-транспортные происшествия, но если это случилось, напоминаем, что пить после аварии запрещено, даже если никто не пострадал. Любое прошение – съезд в ювет, наезд на животное или легкий контакт со столбиком считается ДТП. Снимать стресс можно только после оформления происшествия.

**«УМНЫЕ» КАМЕРЫ**

В 2026 году ДПС получит «умные» камеры для своих автомобилей. На закупку выделено три миллиарда рублей из федерального бюджета. Новые комплексы смогут распознавать номера прямо в потоке, искать угнанные машины и водителей без прав, фиксировать превышение скорости, выезд за стоп-линию и движение по «выделенке». Камеры будут установлены на патрульных авто ГИБДД и помогут быстрее ловить нарушителей.

**В РЕГИОНАХ БОРЮТСЯ**

**С НЕВНИМАТЕЛЬНЫМИ ПЕШЕХОДАМИ**

Перед «зебрами» начали наносить яркие надписи: «сними наушники», «посмотри по сторонам» и «жизнь одна – смотри в оба». Такую практику уже используют в Москве, Санкт-Петербурге, Пскове и других городах. Чаще всего надписи размещают рядом со школами и на аварийных переходах. По оценкам специалистов, это может снизить число ДТП с пешеходами на 10-15 процентов. Но эффективность будет зависеть от сочетания с другими мерами – освещением, светофорами и обучением пешеходов.

Что лично меня удивляет в наших пешеходах – не останавливаясь перед пешеходным переходом, сразу начинаю переходить дорогу. Не ждуть, пока машина полностью остановится.

Удачи на дорогах!

Анжела КУДАЕВА

ПОНЕДЕЛЬНИК, 13 октября

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

22.35 «Специальный репортаж» (16+)
23.05 «Знак качества» (16+)
00.40 Д/ф «Русские тайны. Проклятие «Мессия»» (16+)

13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)

08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
08.10 «Это надо знать». Медицинский вестник. Дерматология. (12+)

20.45 Больше чем любовь
21.30 «Сати. Нескучная классика...»
22.15 Т/с «МЕГРЭ» (16+)

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

22.35 «Специальный репортаж» (16+)
23.05 «Знак качества» (16+)
00.40 Д/ф «Русские тайны. Проклятие «Мессия»» (16+)

13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)

08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
08.10 «Это надо знать». Медицинский вестник. Дерматология. (12+)

20.45 Больше чем любовь
21.30 «Сати. Нескучная классика...»
22.15 Т/с «МЕГРЭ» (16+)

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.45 Х/ф «УЛОВКИ РАЗУМА. БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ» (16+)

ТВЦ

10.40 Д/ф «Актёрские драмы. Танцы любви и смерти» (16+)
11.30, 14.30, 17.30, 22.00, 00.00 События
11.50 Т/с «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ» (16+)

22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 Д/ф «90-е. Красавчики» (16+)
00.30 «Петровка, 38» (16+)

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СМЕРЧ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня»

ЗВЕЗДА

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

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)

СРЕДА, 15 октября

13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Тайны звезд спорта» (12+)
06.30 «Что за спорт?» (12+)
07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости
07.05, 11.35, 15.30, 19.00, 21.30, 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция

МАТЧ ТВ

09.05, 12.35 «Специальный репортаж» (12+)
09.25 «Эволюция спорта» (12+)
09.55 «Вид сверху» (12+)
10.30 Профессиональный бокс. Т. Цзю - Б. Мендоса. Бой за титул чемпиона мира по версии WBO. Трансляция из Австралии (16+)

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Парламентский час» (12+)
06.40 «Горизонт». Социально-экономическая программа (12+)

07.30 «Спектр». Алан Царикаев (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
08.10 «Учимся вместе» (12+)
08.30 «Страна улыбок». Программа для детей (6+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)
17.10 Ретроспектива. «Приэльбурье» (12+)
17.25 «Добрый доктор» (12+)
18.05 «Воспевшие Кавказ». Тайны странствования М.Ю. Лермонтова по Кавказу, 1837 г. Передача первая (12+)

СТРАНАЛИ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+)
07.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+)
08.20, 09.30, 00.30, 03.55 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» (16+)

РОССИЯ К

10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.15 ХХ век
12.45 Новости. Подробно. Кино
13.00 Д/с «Таинственная повесть. Михаил Лермонтов»

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф «УЛОВКИ РАЗУМА. ВЫСТРЕЛ ИЗ ПРОШЛОГО» (16+)

ТВЦ

10.35 Д/ф «Актёрские драмы. Опасные связи» (16+)
11.30, 14.30, 17.30, 22.00, 00.00 События
11.50 Т/с «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ» (16+)

23.05 Д/ф «Актёрские драмы. Упущенный шанс» (16+)
00.30 «Петровка, 38» (16+)
00.45 Д/ф «Русские тайны. Воры в законе» (16+)

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СМЕРЧ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня»

ЗВЕЗДА

05.30 Т/с «СЛЕПОЙ-2» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)

ЧЕТВЕРГ, 16 октября

12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)

МАТЧ ТВ

15.00 «Неизвестная история» (16+)
17.00, 02.10 «Тайны Чапман» (16+)
18.00, 01.25, 04.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00 Х/ф «БЫСТРЫЙ И МЕРТВЫЙ» (16+)
22.05 «Момент в истории» (16+)
23.30 Х/ф «КРОВЬ ЗА КРОВЬ» (18+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Тайны звезд спорта» (12+)
06.30 «Вид сверху» (12+)
07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости
07.05, 11.35, 15.30, 19.30, 22.00 Все на Матч! Прямая трансляция

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Актуальная тема» (16+)
06.20 «История в лицах». Герой Социалистического Труда, лауреат Государственной премии СССР Виталий Догужев (12+)

08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
08.10 «Добрый доктор» (12+)
08.50 Ретроспектива. «Приэльбурье» (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Растим патриотов». ДОСААФ КБР (12+)
17.35 «Призвание». Анестезиолог-реаниматолог Инна Абазова (12+)
18.05 «Воспевшие Кавказ». Тайны странствования М.Ю. Лермонтова по Кавказу, 1837 г. Передача вторая (12+)

СТРАНАЛИ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25, 04.40 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» (16+)
06.40 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+)
07.25, 09.30, 00.30, 04.00 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20, 13.30 Д/ф «Иерусалим - строители священного города»
08.20, 22.15 Т/с «МЕГЭРЭ» (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10 Д/ф «СССР - Северный полюс - США. полвека спустя»

МТР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Суратла халарлайдыла» («Фотографии рассказывают») (балк. яз.) (12+)
06.45 «Служба «02» сообщает» (12+)
07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Сабийлики дунясыз» («Планета детства»). Детский сад «Аленушка», г. Тырынуаз (балк. яз.) (6+)
17.30 «Воспевшие Кавказ». Тайны странствования М.Ю. Лермонтова по Кавказу, 1837 г. Передача первая (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Сабийлики дунясыз» («Планета детства»). Детский сад «Аленушка», г. Тырынуаз (балк. яз.) (6+)
17.30 «Воспевшие Кавказ». Тайны странствования М.Ю. Лермонтова по Кавказу, 1837 г. Передача первая (12+)

20.45 Д/ф «Проверка на дорогах». Думал, я сильный! А вышло наоборот!»
21.30 «Энигма»
01.15 Д/ф «СССР - Северный полюс - США. Полвека спустя»
01.20 Д/ф «Отец. Забытая сестра Рима»

МТР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Сабийлики дунясыз» («Планета детства»). Детский сад «Аленушка», г. Тырынуаз (балк. яз.) (6+)
06.30 «Воспевшие Кавказ». Тайны странствования М.Ю. Лермонтова по Кавказу, 1837 г. Передача вторая (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Сабийлики дунясыз» («Планета детства»). Детский сад «Аленушка», г. Тырынуаз (балк. яз.) (6+)
17.30 «Воспевшие Кавказ». Тайны странствования М.Ю. Лермонтова по Кавказу, 1837 г. Передача третья (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Сабийлики дунясыз» («Планета детства»). Детский сад «Аленушка», г. Тырынуаз (балк. яз.) (6+)
17.30 «Воспевшие Кавказ». Тайны странствования М.Ю. Лермонтова по Кавказу, 1837 г. Передача третья (12+)

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»
08.20 Х/ф «ПАПА ДЛЯ ВСЕХ» (16+)
11.30, 14.30, 17.50 События

00.30 Х/ф «ТОНКАЯ ШТУЧКА» (16+)
01.55 «Петровка, 38» (16+)
02.10 Х/ф «БРОДЯГА. ВРАЧЕБНАЯ ТАЙНА» (16+)

НТВ

04.55, 11.00 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»

ЗВЕЗДА

06.35 Т/с «СЛЕПОЙ-2» (16+)
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.20 «Ищу своих» (12+)

РЕН

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

ПЯТНИЦА, 17 октября

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

МАТЧ ТВ

06.00 «Тайны звезд спорта» (12+)
06.30 Авторский. Российская серия кольцевых гонок. Крепость Грозная (6+)

ОТР

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

08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа. (16+)
08.10 «Призвание». Анастасиолог-реаниматолог Илона Абазова (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Композитор». Заслуженный деятель искусств КБР Ахмат Малкандуев (12+)

БКАНАЛ

05.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Д/ф «Отен. Забытая сестра Рима»
08.15 Т/с «МЕРГЭЗ» (16+)

22.00 «2 Верник 2»
23.35 Х/ф «НАШИ МУЖЬЯ» (18+)
01.15 Д/с «Искатели»

МИР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Сайламала» («Избранное») А. Бегиев (балк. яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Аламатды дуня дегенинг!..» («И все-таки мир прекрасен!..») К 75-летию поэта Абдуллаха Бегиева (балк. яз.) (12+)

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ТВЦ

06.50 «Православная энциклопедия» (6+)
07.15 Х/ф «ПРИОТ ЧАСТЬЯ. ЗИТА И РИТА» (16+)

14.45 Х/ф «ЖЕНЩИНА ЕГО МЧТЫ» (16+)
17.15 Х/ф «ОДИНОЧКИ С ПРИЦЕПОМ» (16+)
21.00 «Посткриптим»
22.00 «Право знать!» (16+)

НТВ

04.55 Х/ф «ДВОЕ» (16+)
06.20 «Жди меня» (12+)
07.20 «Сморт» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «УСАТЫЙ НЬЯНЬ» (16+)
07.20 Х/ф «ПОСЛЕ ДОЖДИЧКА, В ЧЕТВЕРГ...» (16+)

СУББОТА, 18 октября

13.25 Т/с «КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ» (16+)
17.15 Х/ф «МЕРСЕДЕС УХОДИТ ОТ ПОГОНИ» (16+)

РЕН

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

МАТЧ ТВ

06.00 Смешанные единоборства. П. Ян - Д. Фигереди. UFC. Трансляция из Китая (16+)

19.15 Футбол. «Локомотив» (Москва) - ЦСКА. МИР. Российская премьер-лига. Прямая трансляция

ОТР

06.00 «Воспевшие Кавказ». Тайны странствования М.Ю. Лермонтова по Кавказу в 1837 г. Передача третья (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Поздняя тетрадь» (12+)
17.20 «Дети и родители». Советы психологов (12+)

БКАНАЛ

05.00, 11.20, 18.35 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» (16+)
09.00 «Страна советов» (16+)

14.35 «Рассказы из русской истории»
15.20 Большие и маленькие
17.25 Д/с «Без границ»

МИР 24

06.00 Сейр эте, жашаргаз» («Жить удивляясь»). Керим Аккизов. Передача первая (балк. яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 Ибрагим Маммеве. «Шамай кьала» («Крепость Шамая»). Спектакль Балкарского государственного драмтеатра им. К. Кулиева (балк. яз.) (16+)

РОССИЯ К

06.30 «Гибельский сюжет»
07.00 М/ф «Мультифильм»
08.05, 00.10 Х/ф «ПРИЕКАЛИ НА КОНКУРС ПОВАРА...» (16+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 19 октября

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

05.30 Х/ф «ТОМУ, ЧТО БЫЛО - НЕ БЫВАТЬ» (16+)
07.20 «В кругу друзей»
08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА (12+)
08.20-08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ (12+)

ТВЦ

05.55 Х/ф «ОДИН ДЕНЬ ДЛЯ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ» (16+)

07.25 Х/ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. УДАР В СПИНУ» (16+)
09.05 Х/ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. ЯМА» (16+)
10.55 Полезная программа (6+)
11.30, 00.40 События
11.40 «Наша смешная жизнь» (16+)
12.40 Х/ф «ТОНКАЯ ШТУЧКА» (16+)

НТВ

05.00 Х/ф «ПАПЫ» (6+)
07.00 «Центральное телевидение» (16+)
08.00, 10.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)

ЗВЕЗДА

05.35 Т/с «СМЕРШ. УМИРАТЬ ПРИКАЗА НЕ БЫЛО» (16+)
09.00 Новости недели с Юрием Подкопальевым (16+)

12.20 Д/с «Война миров» (16+)
13.10 «Код доступа» (12+)
14.00 «Улика из прошлого» (16+)
14.50 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндиным (16+)
15.40 Д/с «Секретные материалы» (16+)

РЕН

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

МАТЧ ТВ

06.00 Бокс. Дж. Уоррен - М. Ричман. Bare Knuckle FC. Трансляция из США (16+)
07.00, 09.00 Новости
07.05, 11.15, 14.00, 17.55, 00.00 Все на Матч! Прямая трансляция

16.25 Смешанные единоборства. Р.Д. Риддер - Б. Аллен. UFC. Трансляция из Канады (16+)
18.50 Футбол. «Аталанта» - «Лацио». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
21.00 «После футбола» с Георгием Черданцевым
21.55 Футбол. «Хетафе» - «Реал» (Мадрид). Чемпионат Испании. Прямая трансляция
01.15 Д/ф «Шумахер и Шумахер» (12+)

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 М. Булгаков. «Полуночный Журден». Спектакль Государственного музыкального театра (16+)
07.40 «Разговор по душам с Александром Ярошенко». Профессор, доктор медицинских наук, академик РАЕН Борис Хауцков (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Сердце отдаю детям». Почетный работник общего образования РФ Лариса Хашкулова (12+)
17.40 Телефильм «Улыбка Катерины». Профессор, леонардист Карло Вечче (12+)
18.30 «Республика: картина недели» (16+)

СКАНАЛ

05.00 Т/с «ЗАКОН ТАЙГ-2» (16+)
09.00 «Фирменный рецепт» (12+)
09.30 Т/с «ЗАКОН ТАЙГ-2» (16+)
20.50 Т/с «МАРШ-БРОСОК» (16+)
00.35 Х/ф «БЕЛЫЙ ТИГР» (16+)
02.30 Т/с «48 ЧАСОВ» (16+)

РОССИЯ К

06.30 «Библейский сюжет»
07.05 М/ф «Мультфильмы»
08.25 Х/ф «ЮНОСТЬ ПОЭТА» (16+)
09.50 Диалоги о животных
10.35 Д/с «В ЧЕТВЕРГ И БОЛЬШЕ НИКОГДА». Притча о потерянном рае»
11.15 Х/ф «В ЧЕТВЕРГ И БОЛЬШЕ НИКОГДА» (16+)

14.45 Х/ф «НАШИ МУЖЬЯ» (18+)
16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
17.10 Д/с «Первые в мире»
17.25 «Пешком...»
17.50 «Романтика романса»
18.50 Д/ф «Генерал Хрулев. Интендант Победы»
19.30, 19.45 Новости культуры
20.25 Х/ф «КАЛИНА КРАСНАЯ» (16+)

МТР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Мени сезим» («Мое слово»). Абдуллах Бегиев о Казиме Мечиеве. Передача вторая (Балк. яз.) (12+)
06.35 «Выйсь». Информационная программа (Балк. яз.) (16+)
06.50 «Человек чести». Памяти первого Президента КБР В.М. Кокоева (12+)

РАДИО КБР

Понедельник, 13 октября
00.00, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макьамэ 99,5-FM
01.35, 10.25, 16.25 «Фэр папцэ»
02.00, 22.00 «Ди зэуццэпэм»
02.30, 20.05 «Жэщыбг нэужьым»
03.00, 20.05 «Орайда»
04.00, 23.00 «Орайда»
06.35, 21.35 «Полезно знать» (12+)
06.45, 21.45 «Спорт-лайн» (12+)

Вторник, 14 октября

00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макьамэ 99,5-FM
01.30 «Жэщыбг нэужьым»
02.00, 20.25 «Орайда»
02.30, 22.30 «Гушылэпэм» (16+)

10.50, 13.50 «Льэкпкь лыцгыгэ» (6+)
11.05, 17.35 «Халкь жырла»
11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+)
12.05, 18.05 «Интервал QТ» (16+)

Среда, 15 октября

00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макьамэ 99,5-FM
01.30 «Жэщыбг нэужьым»
02.00, 20.05, 23.30 «Орайда»
02.35 «Фэр папцэ»
03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+)

Четверг, 16 октября

00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
00.30 «Симфония Кавказа»
01.00, 19.05 Макьамэ 99,5-FM
01.35 «Ди гьэтылыгыгэжэр»
02.00, 20.05 «Орайда»

08.00, 14.05 «Мени Кьабарты-Малкьарым» (16+)
09.20, 17.05 «Алтын хазна»
09.20, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.20, 15.25 «Планета детства» (6+)
10.05, 16.05 «Дингыгэзэ» (16+)
10.15, 16.15 «Еджапэм» (16+)

Пятница, 17 октября

00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макьамэ 99,5-FM
01.30 «Жэщыбг нэужьым»
02.00, 20.05, 23.25 «Орайда»
04.00 «Дингыгэзэ» (16+)
04.10 «Еджапэм» (16+)

Суббота, 18 октября

00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макьамэ 99,5-FM
01.30 «Жэщыбг нэужьым»
02.00, 03.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
02.30, 20.35 «Тай макьамла»
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гьэсузэ зыгьэпэсху»
05.00 «Ууаз» (16+)

08.35 «Тай макьамла»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа»
10.05 «Гьэщэпэм и дамыгэ» (16+)
10.25, 16.05 «Прозам и напэжыуцэхэр»
10.45, 16.45 «Лэгуыпкыгу» (6+)
11.05, 17.05 «Ууаз» (16+)

Воскресенье, 19 октября

00.00, 05.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макьамэ 99,5-FM
01.30 «Жэщыбг нэужьым»
02.00, 20.05 «Орайда»
02.30, 20.35 «Тай макьамла»
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гьэсузэ зыгьэпэсху»
05.00 «Ууаз» (16+)

Воскресенье, 19 октября

00.00, 05.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макьамэ 99,5-FM
01.30 «Жэщыбг нэужьым»
02.00, 20.05 «Орайда»
02.30, 20.35 «Тай макьамла»
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гьэсузэ зыгьэпэсху»
05.00 «Ууаз» (16+)

Редакция не несет ответственности за содержание текстов программ ТВ-каналов

График совершения намазов по КБР

Table with 7 columns: Time, Day, Sunrise, Noon, Afternoon, Evening, Night. Rows show prayer times for 13.10, 14.10, 15.10, 16.10, 17.10, 18.10, 19.10.

# МОЙ ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП - НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

Гость номера - заместитель начальника МКУ «Управление образования местной администрации Чегемского муниципального района» Мариям ЧИГИРОВА. Она уверена, что в мире нет более ценного капитала, чем образованная, воспитанная и целеустремленная молодежь. О том, какие задачи в сфере образования сегодня решаются в Чегемском районе, мы побеседовали с Мариям Барасбиевной.

**- Выбор профессии - ключевой этап в жизни каждого человека. Как это произошло в вашем случае?**

- Закончив родную «СОШ им А.Ю. Байсултанова» с.п. Янкой, я поступила в КБГУ им. Бербекова. Получила два высших образования по направлениям «социальная работа» и «финансы и кредит».

Мой выбор был не случайным, так как оказывать помощь тем, кто в ней особо нуждается, всегда было для меня важно. Если говорить о моем профессиональном становлении, начинала как социальный работник в ГКУ «Комплексный центр социального обслуживания» в Чегемском муниципальном районе. Затем перешла работать главным специалистом отдела опеки и попечительства управления образования местной администрации Чегемского муниципального района. За время работы приобрела неоценимый опыт в сфере защиты прав и законных интересов несовершеннолетних. Выявление и устройство детей-сирот, детей оставшихся без попечения родителей, оформление документов для установления опеки, контроль за условиями их проживания и воспитания - лишь малая часть задач, которые ежедневно приходилось решать. Также хочу отметить, что имею опыт в сфере защиты прав и интересов несовершеннолетних, проработав в отделе по делам несовершеннолетних местной администрации Чегемского муниципального района.

С недавнего времени занимаю должность заместителя начальника управления образования района, курирую вопросы профилактики правонарушений и воспитательной работы. Должность крайне ответственная.

**- Сфера образования сложная и динамично развивающаяся, все время что-то меняется. Насколько вам удается идти в ногу со временем?**

- Это действительно сложная, но и крайне благодарная сфера деятельности. Затраченный труд приносит плоды, как нигде больше. Нет ничего более ценного, чем образованное, воспитанное и целеустремленное молодое поколение. Чтобы идти в ногу со временем и быть эффективным, постоянно повышаю свою квалификацию: посещаю семинары, конференции, «круглые столы» и различные мероприятия. Непрерывное обучение - мой



главный принцип. В этом мне неоценимую помощь оказывают коллеги из управления образования. Их профессионализм и поддержка позволяют мне двигаться вперед. Слово «меняется» не совсем точно описывает то, что происходит в сфере образования, потому что просто вносить изменения было бы нецелесообразно. Образование обновляется и модернизируется. Российская система образования активно развивается, и мы должны соответствовать этому росту. Мой ритм жизни существенно изменился, но эта деятельность захватывает, поэтому хочется сделать многое.

**- Чем вам запомнится этот год? Какие достижения и какие задачи остались нерешенными?**

- Больше всего запомнится масштабностью образовательных, воспитательных и культурных мероприятий, проведенных в Чегемском районе к 80-летию Великой Победы. Наверное, не осталось в районе семьи, так или иначе не задействованной в этих мероприятиях. Если говорить о достижениях, была отмечена Почетной грамотой главы местной администрации Чегемского муниципального района, благодарностью министра по делам молодежи, благодарностью Ассоциации молодежных правительств, благодарностью Министерства внутренних дел КБР. Получил первое место на отборочном туре по спортивному метанию ножей в КБР, приняла участие в составе сборной на Фестивале культуры и спорта народов Юга России.

**- Дополнительное образование - важная часть об-**

**щего развития ребенка. Как оцениваете работу учреждений района в этом направлении?**

- В Чегемском районе функционируют девять учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении различных организаций, а также 24 образовательных учреждения, включая пять дошкольных организаций. В прошлом учебном году охват детей в возрасте от пяти до 18 лет, занимающихся дополнительным образованием, составил 67 процентов от общего числа. Важно отметить, что дополнительное образование получают дети-инвалиды, дети под опекой и из малообеспеченных семей, что требует особого внимания с нашей стороны. В целом деятельность в этой области можно считать успешной. Однако необходимо постоянно искать новые подходы, так как запросы общества в этой сфере продолжают расти.

**- Какие проблемы приходится решать сейчас по части взаимодействия с комиссией по делам несовершеннолетних (КДН) и органами опеки?**

- Как и в любой сфере, мы сталкиваемся с определенными вызовами. Однако хочу подчеркнуть, что именно благодаря эффективной и слаженной работе всех участников нашей системы профилактики мы добиваемся значительных успехов в поддержке благополучия семей и обеспечении условий для роста детей в родных семьях. Также активно контролируем ситуацию с предотвращением правонарушений среди несовершеннолетних.

Важно понимать, что КДН и органы опеки - это не органы наказания, а структуры, призванные защищать права и интересы детей, а также оказывать помощь семьям, оказавшимся в сложных жизненных обстоятельствах.

**- Начало нового учебного года ознаменовалось значительными преобразованиями в сфере школьного образования. Насколько успешно удается внедрить эти изменения в образовательный процесс?**

- С 1 сентября вступили в силу нормативно-правовые акты в сфере образования, фактически завершающие формирование единого образовательного пространства в нашей стране. Это введение единого расписания, единого поурочного планирования, регламентация проведения контрольных работ, синхронизация учебных программ с требованиями ОГЭ и ЕГЭ.

Все изменения в образовательной и воспитательной деятельности вводятся в образовательных организациях Чегемского района в штатном режиме, поскольку необходимые локальные акты утверждаются уже в июне - августе. Плановая системная работа позволяет работать без авралов.

Беседовала Алена КАРАТЛЯШЕВА.  
Фото Тамары Ардавовай

## СЕРДЦЕ ОТДАВАЛА ЛЮДЯМ

Ушла из жизни Мария Сухамадинова ДЫШЕКОВА, выдающаяся личность, посвятившая свою жизнь благородному делу образования. Она была народным учителем КБР, кавалером международного золотого ордена «Сердце отдаю детям» и победителем приоритетного национального проекта «Лучший учитель».

Ее профессиональная деятельность началась в средней школе №1 села Лечинкай, где проработала всю жизнь. Более 50 лет Мария Дышекова преподавала кабардино-черкесский язык, была директором школы и автором учебника по кабардинскому языку для 8-х классов. Также возглавляла женское движение в своем родном селе - много лет была бессменным председателем Совета женщин с. Лечинкай.

Мария Дышекова всегда была источником мудрости и примером для молодежи. Посвятила



свою жизнь сохранению и развитию родного языка, литературы, обычаев и традиций адыгского народа. А самое главное, была неравнодушным человеком, готовым прийти на помощь каждому, кто в этом нуждался.

Мария Сухамадинова любила писать стихи. Ее творчество и до-

брые дела были отражением ее души, души дочери адыгского народа и настоящей горянки. Она писала на кабардинском языке и всегда с гордостью передавала знания о нем своим ученикам. Стремилась показать красоту родного языка, пробудить интерес к его изучению и привить любовь к нему. Щедро делилась своими профессиональными знаниями, опытом и мастерством с коллегами и учениками, что стало основой ее успеха как педагога.

На протяжении тридцати пяти лет Мария Сухамадинова возглавляла методическое объединение учителей кабардинского языка и литературы Чегемского района. В 1999 году вошла в состав делегации лучших учителей кабардинского языка и литературы, участвовала в семинаре в г. Черкесске (КЧР), где делилась опытом преподавания родного языка. В 2008 году стала побе-

дителем конкурса лучших учителей Российской Федерации в рамках национального проекта «Образование». Ее ученики успешно выступали на районных и республиканских олимпиадах, литературных праздниках и в конкурсах. Являлась призером республиканского конкурса «Язык мой - моя душа, мой мир».

За заслуги в области образования и воспитания детей, за многолетний добросовестный труд Мария Дышекова неоднократно удостоивалась ведомственных наград. Любила цитировать Софокла: «В каждом человеке есть солнце, только дайте ему светить». Солнце Марии Сухамадиновой всегда светило ярко и согревало всех вокруг. Тепло ее души будет согревать нас еще много лет.

**Коллектив газеты «Горянка» выражает глубокие соболезнования родным и близким Марии Дышековой.**

## Чемпионат памяти Валерия Кокова

С 10 по 12 октября в конноспортивном комплексе «Красный Гедуко» состоятся международные соревнования по пробегам под названием «Открытый чемпионат СНГ памяти первого Президента КБР В.М. Кокова».

Более 200 спортивных пар из более 30 стран примут участие в этих состязаниях. Общий призовой фонд турнира составляет 1,5 миллиона рублей. Спонсорскую поддержку окажут КСК «Отрада» и терский племенной конный завод №169.

Официальный партнер турнира - Кабардино-Балкарский государственный университет имени Х.М. Бербекова.

Анжела ГУМОВА



## Список желаний

В последние годы активно занимаюсь саморефлексией и личностным ростом, что привело меня к разработке индивидуального плана реализации желаний и целей. Такой подход можно рассматривать как форму когнитивно-поведенческой терапии, направленной на улучшение эмоционального состояния и повышение качества жизни. В рамках этой стратегии я создала структурированный перечень своих амбиций, который включает как краткосрочные, так и долгосрочные цели.

Изначально мой список состоял из небольших и относительно простых задач, не требующих значительных финансовых или временных затрат. Например, всегда мечтала научиться кататься на роликовых коньках, но из-за ограниченного семейного бюджета в детстве эта мечта оставалась нереализованной. В возрасте 23 лет приняла решение осуществить свою давнюю цель, что стало важным этапом в преодолении депрессивного состояния.

В процессе работы над списком желаний осознала, что мои амбиции охватывают широкий спектр аспектов жизни, включая как личные интересы, так и более значимые цели, связанные с профессиональным развитием и самосовершенствованием. Этот процесс позволил мне систематизировать свои мысли и определить приоритетные направления для дальнейшей работы.

Одним из первых шагов в реализации моего плана стало приобретение фисташкового торта. Этот десерт всегда казался мне символом роскоши, редко позволяла себе его, ограничиваясь угощением для близких. Однако в тот день решила сделать

исключение и побаловать себя. Покупка и дегустация торта стали для меня своеобразным ритуалом сампринятия и заботы о своих потребностях. Это простое действие принесло мне значительное эмоциональное удовлетворение и способствовало улучшению общего самочувствия.

Следующим этапом стало посещение кинотеатра в одиночку. Выбрала фильм, который давно хотела посмотреть, и отправилась на ночной сеанс. Находясь в зале, полностью погрузилась в просмотр, наслаждаясь атмосферой и сюжетом фильма. Этот опыт позволил мне осознать важность личных удовольствий и необходимость уделять внимание своим желаниям, что ранее было для меня нехарактерно.

По мере реализации моих желаний и достижения поставленных целей, список продолжал расти и усложняться. Начала активно заниматься саморазвитием, ставить новые амбициозные задачи и постепенно воплощать их в жизнь. Данный подход позволил мне не только преодолеть депрессивное состояние, но и значительно улучшить качество своей жизни, повысить уровень удовлетворенности и реализовать свой потенциал.

Таким образом, создание и реализация списка желаний стали для меня эффективными инструментами личностного роста и преодоления негативных эмоциональных состояний. Этот метод, основанный на принципах когнитивно-поведенческой терапии, продемонстрировал свою высокую эффективность и может быть рекомендован для использования в практике саморазвития и улучшения качества жизни.

Амина

## ТАКАЯ ВОТ ПОДРУГА

У меня есть подруга по чату, с которой мы познакомилась, болея за одного спортсмена. Она невероятно интересный человек, поначалу наше общение было захватывающим: мы обсуждали соревнования, анализировали техники спортсмена, строили прогнозы. Казалось, что у нас много общего и мы сможем стать близкими друзьями.

Но со временем я заметила, что она то появляется в чате, то исчезает на долгое время. Сначала не понимала, почему так происходит. Попыталась поддерживать разговор на разные темы, рассказывала о своих событиях и новостях, но она не всегда проявляла интерес.

И вот однажды меня осенило: чтобы быть ей интересной, нужно обязательно из-за чего-то страдать или поддерживать ее, когда она сама страдает. В иных ситуациях, просто на позитиве, ей, кажется, общаться неинтересно. Это было для меня странно.

Задумалась над этим и поняла, что такой подход не совсем здоров и не соответствует моим представлениям о дружбе.

Настоящая дружба не должна строиться на страданиях. Важно находить общие интересы и поддерживать друг друга в любых ситуациях, даже когда все хорошо. Однажды, когда она очередной раз не прослушала мои сообщения и исчезла на неделю, я просто заблокировала ее. Пусть ищет подругу по страданиям в другом месте, а мне нужно взрослое, осознанное общение.

Камила

## ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Сегодня у нас очередной непростой разговор с мужем. Мы опять в неладах, и я пытаюсь найти выход, чтобы все исправить.

Когда начинаю говорить о наших проблемах, он делает вид, что не слушает. Иногда кажется, что мои слова просто улечучиваются в воздухе. Стараюсь подбирать правильные слова, чтобы донести до него свои мысли и чувства, но все напрасно.

Особенно обидно, когда он снимает трубку, если кто-то из друзей звонит, и смеется, разговаривая и прерывая меня на полуслове. Чувствую себя униженной, жду, пока он закончит разговор. Но просто уйти

не могу. Хочу решить все мирно, найти компромисс.

Иногда он просто выходит из дома, оставляя меня одну со своими мыслями. Возвращается поздно, и это тоже вызывает у меня чувство одиночества и непонимания.

Пытаюсь объяснить ему, что без разговора и решения личных вопросов вместе у нас не получится построить хорошую семью с доверительными отношениями. Но он, кажется, не слышит меня.

Считает, что как женщина я должна подстраиваться, слушаться, советовать и создавать уютную атмосферу. Да, это так, но ведь и он должен делать шаги навстречу, прилагать усилия. Я не могу все делать в одиночку.

Не понимаю, что с этим делать. Может быть, я слишком требовательная? Или он просто не хочет меняться? Хочу, чтобы мы были настоящей командой, чтобы у нас были взаимопонимание и поддержка. Но пока все это остается лишь мечтой.

Знаю, что нам нужно работать над отношениями, но не понимаю, как достучаться до него и заставить услышать меня. Может быть, стоит обратиться за помощью к специалисту? Но пока я не готова сделать этот шаг. Верю, что мы сможем найти выход из этой ситуации, но пока не знаю, как это сделать.

Асият

## Встреча с ним

Помню нашу первую встречу очень ярко. Это было на вечеринке, организованной общими друзьями. В тот момент сразу почувствовала, что этот человек особенный. Его улыбка, глубокий взгляд и искрометное чувство юмора сразу привлекли мое внимание. Мы обменялись несколькими фразами, и я поняла, что мы нашли общий язык.

С тех пор прошло четыре месяца, наша связь стала еще крепче. Мы общаемся каждый день, делимся мыслями, переживаниями и радостями. Он стал для меня не просто парнем, а настоящим другом и опорой. Чувствую себя счастливой и умиротворенной рядом с ним. Мне нравилось проводить время с ним, будь то прогулки по городу, просмотр фильмов или просто разговоры.

Но недавно узнала информацию, которая вызвала у меня беспокойство. У моего парня есть сестра, о которой ходят не самые приятные слухи. Знакомые рассказывали, что она высокомерная и недружелюбная, общается только с теми, кто соответствует ее критериям. Это меня насторожило.

Я понимаю, что его сестра - это отдельный человек, ее поведение необязательно отражает характер моего парня. Но все же не могу избавиться от тревоги. Мне важно, чтобы в нашей семье были хорошие отношения, так как семья играет большую роль в жизни каждого человека.

Конечно, я могла бы сказать себе, что не должна переживать из-за этого. Мне не нужно дружить с его сестрой, достаточно, чтобы мы с моим парнем были счастливы вместе. Но я знаю, что в жизни бывают ситуации, когда семейные отношения могут повлиять на наши собственные. Не хочу, чтобы из-за каких-то недоразумений или конфликтов наши отношения испортились.

Чтобы справиться с беспокойством, стараюсь не накручивать себя. Говорю себе, что важно верить в лучшее и не делать поспешных выводов. Верю, что мы сможем преодолеть все трудности и сохранить нашу любовь и счастье. В конце концов, главное - это наши отношения, и я готова работать над ними, чтобы сделать их еще крепче.

Оля

## НЕСПОРТИВНЫЙ

Мой парень мяккий в буквальном смысле слова. У него будто нет мышц, руки слабые, уже начинает выпирать животик, и это в 26 лет. Я его очень люблю, он прекрасный человек, но хочется, чтобы он был мужественным и внешне.

Хотела бы обсудить с ним вопросы, касающиеся его здоровья и физического состояния, однако испытываю определенные затруднения в выборе необходимого подхода, который не заденет его чувства. Он чрезвычайно значим для меня, стремлюсь избежать любых форм критики, которые бы могли его обидеть.

Наши совместные активности часто позволяют мне наблюдать за его уровнем усталости, что вызывает у меня беспокойство относительно его приверженности к здоровому образу жизни и под-

держанию физической формы. Сравнительный анализ с моими подругами, партнерами которых демонстрируют высокий уровень физической подготовки и заботу о своем здоровье, усиливает мою тревогу за его благополучие.

Убедена, что конструктивный диалог должен быть направлен не на выявление недостатков, а на выражение моей заботы и предложение совместных стратегий по улучшению его здоровья. Такой подход, по моему мнению, будет более эффективным и вызовет у него положительное восприятие.

Возможно, стоит начать с обсуждения важности соблюдения принципов здорового образа жизни, включая регулярную физическую активность и сбалансированное питание. Моя цель - донести до него, что мои опасения связаны исключи-

тельно с его здоровьем, а не с критикой его внешнего вида.

Пример начала разговора может быть следующим: милый, твоя забота о здоровье всегда была для меня приоритетом. Недавно я обнаружила, что регулярные физические упражнения и сбалансированное питание оказывают значительное положительное влияние на самочувствие. Возможно, мы могли бы совместно разработать план, который позволит интегрировать эти аспекты в нашу повседневную жизнь.

Не уверена, что такой подход позволит ему осознать мои истинные намерения, направленные на его благо, он может обидеться и сказать, что меня интересует внешность в первую очередь. Как говорила Мериллин Монро, это не главное, но все же имеет значение.

Д.

## Что со мной не так?

Уже несколько лет думаю: что со мной не так? Вокруг много пар, у каждой свои проблемы, но они все равно вместе. Особенно заметно, как полные девушки находят парней, влюбляются и строят отношения. Иногда кажется, что парня почти не видно рядом с ней, но они все равно любят друг друга и счастливы.

Я не толстая, у меня есть лишний вес, но стараясь следить за собой и не слишком критиковать себя. Мне кажется, я нормальный человек со своими плюсами и минусами. Я не жду от парней слишком многого: мне важно внимание и понимание, а не машина или дом. Умею готовить, люблю уют и порядок, но не могу найти парня.

Общаюсь с людьми, хожу на вечеринки, пытаюсь знакомиться, но ничего не выходит. Может, я слишком скромная или нерешительная? Или проблема в моих ожиданиях?

Я не знаю, что делать.

Не понимаю, почему так сложно найти человека, с которым можно просто поговорить, поделиться мыслями и чувствами. Почему не могу найти того, кто будет ценить меня такой, какая я есть? Не хочу никого обижать, просто хочу понять, что происходит и как это изменить.

Мне кажется, что я не умею правильно себя подать, не знаю, как привлечь парней. Но стараясь быть открытой и честной, не притворяюсь. Может быть, в этом моя проблема - я слишком настоящая? Может быть, люди боятся, что не смогут соответствовать моим ожиданиям, хотя я их и не демонструю.

Милана

- В 1962 г. заведующий кабинетом математики Института усовершенствования учителей (ИУУ) КБАССР, заслуженный учитель школы КБАССР Индерби Хажумарович ТЕМРОКОВ для исследования возможности и целесообразности приобщения жаждущей знаний молодежи к плодотворным идеям и методам математики перешел в СШ №2 г. Нальчика (ныне - лицей №2), где по его инициативе по приказу Министерства просвещения СССР в свете развернувшегося в то время мощного движения за реформу математического образования были открыты математические классы. К работе в них были привлечены наиболее подготовленные учителя этой школы, в частности, Тамара Волошина, а также ряд преподавателей КБГУ. Результаты не заставили себя ждать - учащиеся демонстрировали высокое качество знаний, становились победителями городских и республиканских олимпиад по математике и физике, успешно выступали на всероссийских и всесоюзных олимпиадах, выдерживали конкурсные экзамены в ведущие вузы страны.

Успехи выпускников 1964 года так ошеломили своей непривычностью (72 медалиста из 83 выпускников), что сразу вышла сенсационная статья в центральной «Учительской газете» под названием «Золотой дождь в Нальчике». Однако не менее сенсационным было и то, что почти все выпускники в том же году успешно прошли конкурсные экзамены в ведущие вузы страны, что несколько охладило разгоряченные головы, считавшие успехи незаслуженными. Из этого выпуска, не считая одного-двух человек, все поступили в ведущие вузы страны, где были математические специальности. Только в Московское высшее военное училище имени Баумана прошли сразу шесть человек.



Многие выпускники стали на путь науки, успешно занимались ей и занимаются. В числе лучших его выпускников - А. ХРИСТОДУЛИН, получивший диплом II степени на Всесоюзной олимпиаде по математике, В. ЖУРАВЛЕВ, окончивший МФТИ, кандидаты физико-математических наук А. КЕРЕФОВ, В. КУМЫКОВ, Ю. ХАМУКОВ (работали в КБГУ), Т. ЛАНИНА (работала в КБГСХА), С. КОЗУБ, кандидат технических наук А. КОРЯКИН (работает в КБГУ) и многие другие.

Тамара Волошина родилась 22 мая 1922 года в станице Ново-Бекешевской Кратоткинском района Ставропольского края. В 1930 году ее родители переехали в Нальчик, где она, окончив школу, в 1939 году поступила в Ленинградский индустриальный институт, который позже был преобразован в педагогический институт. В 1940 году перевелась в Кабардино-Балкарский педагогический институт на физико-математический факультет. Во время Великой Отечественной войны, с октября 1941 по июль 1942 года, работала учителем математики и черчения в СШ №2 г. Тырныауза, а после освобождения республики от немецких фашистов продолжила учебу в институте, который окон-

## СТОЯЛА У ИСТОКОВ МАТЕМАТИЧЕСКИХ КЛАССОВ

**«В ЦГА КБР сохранились материалы, представленные в 1972 году в наградную комиссию. По ним можно составить штрихи к биографии Тамары Александровны ВОЛОШИНОЙ, замечательного педагога, стоявшей совместно с учеными КБГУ и ИУУ у истоков математических классов в нашей республике, незаслуженно забытой методико-математической общественностью и сотрудниками школы, где она работала», - говорится в письме, которое прислал в нашу редакцию старший методист ЦНППМ, педагог и наш постоянный читатель Астемир МАМЖЕГОВ.**

чила в 1944 году и была направлена учителем физики в СШ №1 г. Нальчика. С начала 1947 года до переезда на свою малую родину в 1973 году непрерывно работала учителем математики в СШ №2 г. Нальчика.

В характеристике от школы, поданной от администрации школы на присвоение почетного звания, имеются следующие сведения:

«... В течение всех лет педагогической работы она дает учащимся глубокие и прочные знания по математике, постоянно ведет кружки.

... вдумчиво готовится к урокам, всегда в курсе всех новинок, творчески совершенствует методику преподавания математики, поэтому уроки проводит на высоком методическом и теоретическом уровне. С 1966 года учащиеся ее классов имеют полную успеваемость, 60-65 процентов учащихся учатся на «4» и «5».

Ее учащиеся начиная с 1962 года успешно выступают на городских, республиканских и всесоюзных олимпиадах. Своим опытом Тамара Александровна делится с молодыми учителями,

оказывая им повседневную методическую помощь.

Неоднократно выступала по обмену опытом перед учителями школы, города и республики. Ею были сделаны доклады «Абсолютная величина числа», «Решение тригонометрических неравенств», «Внеклассная работа по математике», «Эстетическое воспитание на уроках математики» и т.д. С докладом «Привитие интереса к урокам математики» выступала на научно-практической конференции перед учителями республики. Ее опыт работы обобщен в виде брошюры и издан ИУУ. Многие ученики Тамары Александровны успешно сдают вступительные экзамены по математике в ведущие вузы страны. ...Пользуется большим уважением учителей, учащихся и родителей. Много работает по повышению своего идейно-политического уровня...»

Тамара Александровна также вела плодотворную общественную работу - была руководителем школьной методической секции; председателем производствен-

ного сектора; в 1967-1970 годах являлась депутатом Верховного Совета КБАССР, секретарем комиссии по просвещению, членом Совета старейшин и т.д.

Труд Т. Волошиной был отмечен почетными грамотами Министерства просвещения (1960 г., 1964 г.), знаком отличия «Отличник народного просвещения РСФСР». Ее имя занесено в «Книгу Почета».

Указом Президиума Верховного Совета РСФСР от 09.07.1973 г. «За заслуги в области народного образования» Т.А. Волошиной было присвоено почетное звание «Заслуженный учитель школы РСФСР». К моменту вручения награды оказалось, что Тамара Александровна переехала на родину родителей, поэтому награда была выслана ей по новому адресу.

По сведениям, сообщенным преподавателем лицея №2 Г. НАЗАРОВОЙ, Т. Волошина вернулась в Нальчик и продолжила работу в СШ №2. Умерла в 2000 г., похоронена в Нальчике.

Семья Тамары Александровны также примечательна: муж, Николай Тимофеевич ВОЛОШИН, был артистом театра русской драмы им. Горького в г. Нальчике, имел почетное звание «Народный артист КБАССР» (1957 год); сын - Александр до переезда учился на физико-математическом факультете КБГУ.

На наш взгляд, педагогическая деятельность Тамары Александровны Волошиной должна стать образцом для нынешнего поколения преподавателей математики в лицее №2 г. Нальчика и следовало бы в ее честь создать уголок в кабинете математики, сведения в котором отражали бы работу учителя-первопроходца математических классов в нашей республике.

**Подготовила  
Лиана ШОРДАНОВА**

## ПРОХЛАДНЫЙ - ГОРОД ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

В первую субботу октября Прохладный, второй по величине город Кабардино-Балкарии, отметил свое 260-летие. Яркая, насыщенная программа юбилейных торжеств надолго запомнится жителям города. В панораму праздничных событий гармонично вписались и библиотечные мероприятия.

Для пользователей городской библиотеки им. В.В. Маяковского была организована выставка-просмотр «Прохладный: от станицы до города», на которой были представлены историко-документальная литература о становлении города Прохладного, фотодокументы, книги и статьи о сегодняшнем дне города.

О том, что Прохладный - город замечательных людей, наглядно демонстрировала выставка-экспозиция «Связь времен. Связь поколений», организованная библиотекой в городском парке культуры и отдыха. На ней были представлены черно-белые фотографии с видами Прохладного с начала XX века. На них запечатлена жизнь прохладнян на протяжении десятилетий - улицы, дома и лица. К



примеру, фото первого автомобиля в станице, строительство парка Ленинского комсомола, памятник Иосифу Сталину, колесо обозрения, фотографии масштабных демонстраций трудящихся города, экран-газета... Жизнь современного Прохладного с видами зданий и сооружений, чудесной природой и людьми отражены на цветных фотографиях.

По нраву жителям города в этот день пришла и акция «Го-

рода лирический портрет», в рамках которой библиотекари представили историю Прохладного в поэтических образах. Она также прошла в этот осенний вечер на открытой площадке парка и привлекла большую аудиторию. Организаторы стремились познакомить зрителей с лучшими поэтическими строками, посвященными любимому городу.

Мероприятие объединило юных чтецов и признанных литераторов. Прозвучали стихи

местных поэтов прошлых десятилетий, воспевавших любимый город, - Леонида ШИМКО, Екатерины МАСЛЕННИКОВОЙ, Николая ЧЕПУРКО, Леонида ЕЙСКОГО, Валентины ВОХРОВОЙ и произведения современных авторов - Виктора ТРЕТЬЯКОВА, Дарьи ДУБИНКО и Тамары КЕНИНГ. Ярким эпизодом программы стало выступление поэтов Александры ГРИНЕНКО, Аминат РАХАЕВОЙ, Татьяны ШУЛИГА, Екатерины БЫЧ и Оль-

ги СТУПЕНЬКОВОЙ с авторским чтением стихов.

Символично, что акция открылась стихотворением Леонида Ейского «Колесо обозрения», которое продекламировала самая юная участница программы Ульяна КОЖУХОВА. Это стихотворение было написано во второй половине XX века, когда в парке стояло первое колесо обозрения. В этот день в парковой зоне состоялась открытие нового аттракциона.

Возвышенные, теплые стихи о Прохладном с любовью и нежностью продекламировали Елисей СОКОЛОВ, Григорий КОЧЕРГИН, Элина ПШУКОВА, Варвара КОЧЕРГИНА, Элина ХОКОНОВА, Кирилл КУКУНАШВИЛИ, Динара ДИКИНОВА, Кирилл ДРОЖАНОВ и Галина БЫКОВА.

Поэтическая площадка стала местом, где каждый мог не только услышать выступления, но и лично принять участие в акции. Погода благоприятствовала душевной атмосфере мероприятия - было по-настоящему жарко от эмоций.

**Ольга ФЕДОРОВА.  
Фото предоставлено библиотекой им. Маяковского**

## СОВРЕМЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ПРОФИЛАКТИКИ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ПЕРИОД СЕЗОННОГО ОБОСТРЕНИЯ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Сезонное обострение гриппа и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) представляет серьезную угрозу для здоровья населения. В этот период возрастает риск инфицирования, что делает актуальным комплексный подход к профилактике и поддержанию здоровья. Важно минимизировать вероятность заражения и повысить резистентность организма к вирусным инфекциям.

### СТРАТЕГИИ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРВИ

#### Соблюдение гигиенических норм

Одним из ключевых аспектов профилактики является соблюдение гигиенических норм. Вирусы гриппа и ОРВИ передаются воздушно-капельным путем, а также через контакт с загрязненными поверхностями. Вирусологи настоятельно рекомендуют регулярное использование антисептических средств для обработки рук. Это снижает вероятность контаминации вирусами и предотвращает их распространение.

Особенно важно тщательно мыть руки с мылом или использовать антисептики в общественных местах, транспорте, медицинских учреждениях и дома. Особое внимание следует уделять обработке рук после посещения мест массового скопления людей, а также перед едой и после посещения туалета.

#### Вакцинация

Вакцинация является наиболее эффективным методом специфической профилактики гриппа. Вакцины индуцируют выработку антител, которые нейтрализуют вирусные частицы, предотвращая развитие заболевания или снижая его тяжесть.

Эффективность вакцинации подтверждается эпидемиологическими исследованиями. Вакцинация рекомендуется ежегодно, поскольку вирус гриппа постоянно мутирует и новые штаммы появляются каждый сезон. Вакцины разрабатываются с учетом прогнозируемых штаммов и обеспечивают защиту от наиболее актуальных вариантов вируса.

#### ИЗБЕЖЕНИЕ КОНТАКТОВ С ИНФИЦИРОВАННЫМИ ЛИЦАМИ

В условиях высокой плотности населения, особенно в закрытых помещениях, риск заражения возрастает. Иммунологи подчеркивают важность избегания контакта с людьми, у которых проявляются симптомы ОРВИ или грип-

па. Это включает как прямое общение, так и нахождение в одном пространстве с инфицированными лицами.

#### Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни является важным фактором поддержания иммунной функции и повышения резистентности к инфекциям. Основные составляющие здорового образа жизни включают:

\* Сбалансированное питание: рацион должен быть богат витаминами и минералами, особенно витаминами С, D и группы В. Эти нутриенты укрепляют иммунную систему и повышают ее способность противостоять инфекциям.

\* Оптимальный режим сна: недостаток сна негативно сказывается на иммунной функции. Взрослым рекомендуется спать семь-девять часов в сутки, а детям и подросткам больше.

\* Регулярная физическая активность: физические упражнения стимулируют кровообращение, улучшают обмен веществ и укрепляют иммунную систему.

#### НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Народные методы лечения, такие как фитотерапия, использование прополиса и меда, могут рассматриваться как вспомогательные средства в комплексной терапии ОРВИ. Однако их применение должно быть обосновано с точки зрения доказательной медицины.

\* Имбирь обладает противовоспалительными и иммуномодулирующими свойствами. Исследования показывают, что имбирь может снижать воспаление и улучшать иммунную функцию. Однако его эффективность требует дальнейшего изучения и подтверждения.

\* Лимон богат витамином С, который укрепляет иммунную систему и способствует борьбе с инфекциями. Однако важно помнить, что витамин С не является панацеей и не заменяет вакцинацию и другие меры профилактики.

\* Мед обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами. Может использоваться для облегчения симптомов ОРВИ, таких как боль в горле и кашель. Однако его применение должно быть осторожным, особенно у детей, из-за риска аллергии.

#### ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ФАКТОР

#### ПОВЫШЕНИЯ РЕЗИСТЕНТНОСТИ ОРГАНИЗМА

Закаливание представляет собой комплекс мероприятий, направленных на повышение общей резистентности

организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Исследования показывают, что закаливание способствует стимуляции иммунной системы и улучшению адаптационных возможностей организма.

#### Основные методы закаливания включают:

\* Воздушные ванны: регулярное пребывание на свежем воздухе укрепляет иммунитет и улучшает кровообращение.

\* Контрастный душ: чередование горячей и холодной воды стимулирует сосуды и улучшает кровообращение. Это способствует укреплению иммунной системы и повышению устойчивости к стрессам.

\* Обтирание холодной водой: постепенное снижение температуры воды при обтирании тела стимулирует иммунную систему и улучшает терморегуляцию организма.

Закаливание следует проводить постепенно, начиная с небольших изменений температуры и времени воздействия. Важно учитывать индивидуальные особенности организма и не допускать переохлаждения.

#### ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПРИ КОНТАКТЕ С ЛЮДЬМИ

Для лиц, регулярно контактирующих с большим количеством людей, особенно в условиях высокой плотности населения, важно соблюдать дополнительные меры предосторожности:

\* Социальное дистанцирование: соблюдение дистанции в 1,5-2 метра помогает снизить вероятность передачи вирусов.

\* Использование средств индивидуальной защиты (СИЗ): ношение масок в общественных местах и использование антисептиков снижают риск заражения.

\* Регулярное проветривание помогает снизить концентрацию вирусов в воздухе.

\* Здоровое питание, достаточный сон и регулярная физическая активность укрепляют иммунную систему.

#### Заключение

Комплексный подход к профилактике и поддержанию здоровья в период сезонного обострения респираторных вирусных инфекций включает соблюдение гигиенических норм, регулярную вакцинацию, ведение здорового образа жизни и использование научно обоснованных методов закаливания. Эти меры снижают риск инфицирования и поддерживают высокий уровень иммунной резистентности.

Подготовила **Мадина БЕКОВА**

## ШЕСТИКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА ПО КАРАТЭ ИЗ КБР ВНОВЬ ДОКАЗАЛА СВОЕ МАСТЕРСТВО



Спортсменка **Ангелина ЛАЗАРЕНКО** из Эльбрусского района, представляя Кабардино-Балкарию, успешно выступила на международном уровне в Японии, подтвердив свой статус шестикратной чемпионки мира.

На 17-м чемпионате мира по каратэ WSKF в Токио она в составе сборной страны завоевала золотую медаль в командных соревнованиях, что позволило ей стать шестикратной чемпионкой мира в трех различных стилях каратэ. В личных соревнованиях А. Лазаренко также продемонстрировала выдающийся уровень подготовки, завоевав две бронзовые медали.

Ее достижения стали возможны благодаря упорной работе тренеров **Владимира ЭТЕЗОВА** и **Мурата САБАНЧИЕВА**.

**Ангелина КУДАЕВА**

## МАКС - ГЛАВНЫЙ В ДОМЕ

### • НАШИ ПИТОМЦЫ

- Я всегда хотела собаку, - рассказывает Ясмина из Нальчика. - Когда на день рождения мне подарили щенка, была очень счастлива. Мой день рождения совпадает с особенной датой - 4 октября, Всемирным днем защиты животных. Думаю, что в этот день человечество должно задуматься о судьбе тех, кто делит с нами планету. Считаю, что все живые существа - полноправные жители Земли.

Мы познакомилась с моим питомцем четыре года назад, с тех пор постоянно вместе. Хотела бы брать его с собой на занятия, но он очень подвижный, не может сидеть на месте даже пять минут. Мой пес породы ланкашир-хилер, назвала его Максом. Однажды решила провести эксперимент и измерить уровень его энергии. Сначала он залез в миску, затем в шапку, потом в таз с бельем, далее в цветок, даже стиральную машину не оставил без внимания. Когда посмотрела на часы, оказалось, что прошло всего три минуты. До сих пор не понимаю, как в таком маленьком существе ростом всего 20 сантиметров и весом четыре килограмма может быть столько энергии.

Как-то взяла его с собой на экологическую акцию. Он без устали «помогал» всем ребятам целых шесть часов. Признаки усталости у него появились только спустя несколько часов после возвращения домой. Это гиперактивная собака, которой недостаточно даже трехчасовой



прогулки. У Макса всегда отличное настроение, от него исходит жизнерадостность. Умеет улыбаться, когда ему хорошо, пасть принимает особое положение, придавая мордочке улыбающееся выражение.

Однако достоинства собаки на этом не исчерпываются. Макс очень умный. Иногда называю его шахматистом, потому что мгновенно понимает, кто куда движется, чем занят и как лучше всего вписаться, чтобы не создавать помех, но при этом все держать под контролем.

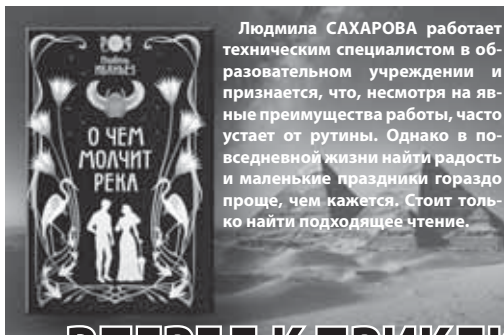
Очень упрямый, настойчивый и невероятно преданный. Незнакомых людей встречает с осторожностью. Ему нужно время, чтобы привыкнуть к новым людям, но если полюбил кого-то, будет предан до конца. Не любит одиночества, чувствует себя спокойнее, когда все дома. Раньше у него была привычка покусывать нас за пятки. Мне с трудом удалось отучить его от этого. Когда начала из-

учать особенности этой породы, выяснилось, что это пастушья собака. Представители этой породы поступали так, чтобы собрать непослушных коров в стадо. Мой ланкашир не агрессивен, без причины никого не трогает, но если возникнет необходимость, сможет постоять за себя и за нас. В такие моменты он не думает о своей безопасности, им движет обостренное чувство долга.

Не требователен к питанию, даем ему как натуральную пищу, так и сухой корм. Обожает арбуз и мороженое. Мы любим вместе проводить время, смотрим фильмы и грызем семечки. Притворяюсь, что забыла о нем и специально не даю семечки, тогда Макс в отместку начинает заслонять мне экран телевизора. Когда ему не хватает внимания, начинает обливать меня, требуя ласки. Макс считает себя главным в доме, а остальных членов семьи - своими верными слугами, которые всегда должны быть рядом.

Недавно узнала, что в Москве открылся первый в России кинотеатр, куда можно прийти с собакой. На входе гостям выдают плед, миску с водой, пеленку и даже маленькое угодение для питомца. Мне кажется, это может стать стимулом для многих людей завести собаку. Часто хочется провести выходные вне дома с питомцем, но некуда пойти. Уже не представляю и дня без него, и он отвечает взаимностью.

**Ангелина ГУМОВА**



Людмила САХАРОВА работает техническим специалистом в образовательном учреждении и признается, что, несмотря на явные преимущества работы, часто устает от рутины. Однако в повседневной жизни найти радость и маленькие праздники гораздо проще, чем кажется. Стоит только найти подходящее чтение.

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

Интерес вызывают лишь родители героини, которые совсем не так просты, как кажется.

Сюжетная линия увлекает попытками раскрыть тайну пропажи четы Оливера, а также найти место захоронения Клеопатры. При этом нужно умуудриться не дать важным артефактам превратиться в туга набитые кошельки людей с черного рынка. В книге поднимается очень острый вопрос, который заставляет задуматься о том, как цинично в

ВПЕРЕД К ПРИКЛЮЧЕНИЯМ

- С уверенностью взяла бы на необитаемый остров роман «О чем молчит река» американской писательницы боливийского происхождения Изабель ИБАНЬЕЗ. Эта книга стала для меня глотком свежего воздуха после захватывающего, но порой утомительного мира детективов и триллеров. Мое увлечение Древним Египтом нашло здесь живой отклик, а смена жанра обернулась неожиданным приятным открытием. Сюжетные повороты держат в напряжении до самой последней страницы, заставляя искренне сопереживать героям, а иллюстрации, словно ожившие фрески, лишь усиливают погружение в атмосферу Древнего Египта.

Атмосфера схожа с фильмом «Мумия», где есть декорации песков и пирамид, раскопки, опасности и расхитители, магия артефактов и таинственные видения Клеопатры. События разворачиваются в конце XIX века. Инес тайком приезжает из Аргентины в Египет на раскопки к дяде Рикардо, чтобы выяснить, как и почему сгинули ее родители-археологи. В порту ее встречает загадочный и крайне опасный мистер Уит Хейз, бывший британский военный, работающий на ее дядю Рикардо, который подозрительно настойчиво пытается отправить племянницу назад. Несмотря на воспитание как леди, Инес способна создать кучу проблем и дяде, и Хейзу, который достает для Рикардо особую информацию и всегда имеет при себе оружие. Девушка невероятно упорна и неуловима, как ураган. Вместе с героиней мы из Буэнос-Айреса доберемся до острова Филе, одновременно наблюдая за возникновением чувств между Инес и Уитом. Дядя Инес - очень замкнутый персонаж, считаю, что многих бед можно было бы избежать, скажи он ей правду сразу. Другие персонажи, как мне кажется, изображены довольно схематично.

наше время люди поступают с достоянием народов и цивилизаций.

Атмосфера прописана прекрасно, большой плюс - иллюстрации, которые рисовала якобы сама Инес. Оформление - отдельное искусство. Оно способно вызвать эстетическое удовольствие. Суперобложка, красивая оригинальная обложка под ней, рисунки на форзаце и большое количество черно-белых артов внутри. Это шедевр, мимо которого нельзя просто так пройти. Дополнения, будь то архитектура, украшение или список необходимого, добавляют правдоподобности и эффект максимального погружения в историю. Словно оказываешься рядом с героями. Вместе с ними читатель прогуляется по Каиру, побывает на арабском базаре, где торгуют древностями. Но самое главное, отправится в путешествие по Нилу, побывает в гробницах и примет участие в раскопках.

Стоит отметить, что в книге присутствуют реальные исторические факты, которые надолго западают в память, вызывая интерес и желание узнать о них побольше.

Эмоции после прочтения сложно передать словами - это настоящий фейерверк чувств. Я прониклась историей Уита и Инес, прочувствовала величие и загадочность древней цивилизации. Автор сумела не просто рассказать историю, но и подарить нечто новое, открыть неизведанные грани этого удивительного мира. «О чем молчит река», безусловно, заслуживает высшего балла в своем жанре. Кажется, что нас ждет продолжение, на что, возможно, намекает довольно интересная концовка. Рекомендую книгу всем любителям исторической прозы и тем, кто ищет душевное чтение.

Лилиана ШОРДАНОВА.

Фото Тамары Ардавовой

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



ЯБЛОЧНЫЙ ДЕНЬ

Поскольку в прошедшие выходные жители и гости Нальчика три дня наслаждались гастрономическим фестивалем «Яблочный джем», вполне логично посвятить кулинарную рубрику номера всеми любимым яблокам. А поделиться своими любимыми семейными рецептами мы попросили Анжелу ГУБАШИЕВУ из Терского района. Как и у многих жителей Кабардино-Балкарии, на ее приусадебном участке посажен яблоневый сад, а потому нехватки главного ингредиента в блюдах у нее нет.

ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТЫКВОЙ, ИЗЮМОМ И ОРЕХАМИ

**Ингредиенты:** 4 яблока, 100 г тыквы, 30 г изюма, 30 г грецких орехов, 60 г сахара, сахарная пудра по вкусу.

**Способ приготовления.** Сахар высыпать в сотейник и на небольшом огне расплавить до светло-коричневого цвета. Промыть и обсушить тыкву. Удалить грубую кожицу и нарезать маленькими кубиками. Добавить к сахарной карамели. Обжарить на маленьком огне 2-3 минуты. Туда же добавить измельченные орехи и изюм. Изюм предварительно промыть, обсушить и перемешать. Яблоки нужны крупного размера, без механических повреждений. Лучше использовать зимние сорта с плотной мякотью. Промыть и обсушить салфеткой. Аккуратно срезать яблочную верхушку и оставить ее на потом. Аккуратно извлечь сердцевину, не доходя до противоположной стороны. Уложить в отверстие приготовленную начинку. Форму для запекания смазать сливочным маслом. Уложить яблоки. Сверху накрыть яблочными шляпками. Отправить в разогретую до 180 градусов духовку и запекать 35-40 минут. При подаче на стол присыпать сахарной пудрой.

ШТРУДЕЛЬ ИЗ ЛАВАША

По классическому рецепту готовить его довольно хлопотно, но если очень хочется отведать этот десерт, выручит «ленивый» штрудель из лаваша.

**Ингредиенты:** 1 лаваш, 2 яблока, сахар по вкусу, 180 г творога, 0,5 ч. ложки корицы, 30 г изюма (без косточек), 1 яйцо (по желанию).

**Способ приготовления.** Яблоки очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Расстелить лист лаваша и выложить тонким слоем яблоки на половину его поверхность. Посыпать корицей и сахаром. Изюм промыть и замочить на 10 минут в горячей воде, чтобы стал более мягким, просушить бумажным полотенцем и распределить его поверх яблок с корицей. Раскрошить творог на яблоки и изюм. Творог можно брать любой жирности. Плотно свернуть лаваш, подогнув концы, чтобы начинка во время выпекания не вытекла на противень. Чтобы у лаваша получилась румяная корочка, его можно смазать взбитым яйцом или желтком с помощью кулинарной кисточки. Отправить в заранее разогретую до 200 градусов духовку на 12-15 минут. Готовый штрудель нарезать острым ножом на порционные кусочки, по желанию можно посыпать сахарной пудрой. Можно поэкспериментировать с начинкой: добавить к яблокам измельченные орехи, кусочки банана, мак, кунжут и т.д.

ПИРОЖНЫЕ

**Ингредиенты:** 2 яичных желтка, 450 г муки, 5 яблок, 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ч. ложка корицы, 50 г сахара, 1 ч. ложка разрыхлителя, 70 г варенья, 50 г кукурузного крахмала, 1 ч. ложка имбирного порошка, 50 мл сока лимона, 1 ст. ложка цедры лимона.

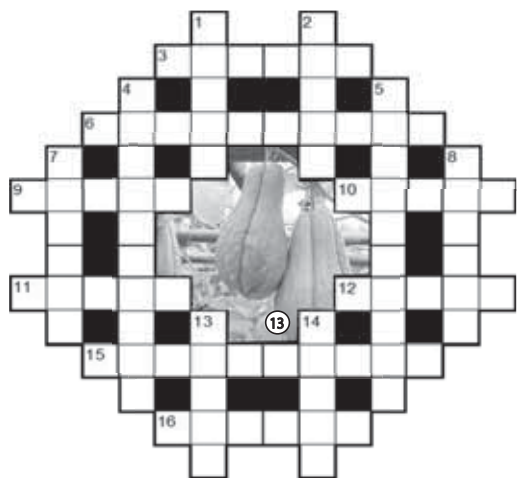
**Способ приготовления.** Яйца и сливочное масло заранее достать из холодильника (примерно за полчаса до начала приготовления). У двух яиц отделить желтки и белки, белки убрать. Варенье для этого рецепта можно взять любое - на ваш вкус. Соединить в большой миске сливочное масло, сахар, желтки и яйцо. Венчиком объединить муку с разрыхлителем. Все смешать и вымесить тесто. Не стоит добавлять лишнюю муку, даже если тесто кажется слегка липковатым. Разделить тесто на две части (2/3 и 1/3), завернуть каждую в пакет или пленку. Большую часть убрать в холодильник, а меньшую в морозилку. Тесто должно провести в холодильнике и морозилке минимум 1 час.

**Приготовление начинки.** Яблоки почистить и порезать небольшими кусочками. Выложить в сотейник, добавить специи, варенье, сок и цедру лимона. Довести до кипения. Кукурузный крахмал предварительно растворить в двух столовых ложках очень холодной воды и, постоянно помешивая, ввести в яблочную массу. Снова довести до кипения и проварить 2-3 минуты, после чего убрать с огня и остудить. Противень застелить бумагой для выпечки. Распределить по дну 2/3 теста любым способом и выложить сверху слой яблочной массы с вареньем. Сверху натереть на крупной терке тесто из морозилки. Выпекать 40 минут в духовке при 170 градусах. Затем дать остыть до комнатной температуры, чтобы начинка стабилизировалась, и порезать на порционные кусочки.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.

Фото Тамары Ардавовой

КРОССВОРД



Ответы на кроссворд  
 По горизонтали: 3. Газель. 6. Чайковский. 9. Алчак. 10. Гресе. 11. Атолл. 12. Очерк. 15. Гитанджали. 16. Коваль.  
 По вертикали: 1. Галка. 2. Пласти. 4. Парабоноид. 5. Виолончель. 7. Элиста. 8. Усури. 13. Чайот. 14. Гель.

**По горизонтали:** 3. Горная антилопа. 6. Выдающийся русский композитор, педагог, дирижер и музыкальный критик. 9. Мыс в юго-восточной части Крымского полуострова с расположенной на нем одноименной горой. 10. Напиток, приготовленный на основе черного кофе с добавлением шарика мороженого. 11. Естественное сооружение из кораллов. 12. Жанр журналистики. 15. Сборник, состоящий из 157 стихотворений индийского писателя и художника Рабиндраната Тагора. 16. Основной компонент травяного покрова степей.

**По вертикали:** 1. Небольшая птица семейства воронковых. 2. Горизонтальный слой земли. 4. Седло как математическая поверхность. 5. Вслушиваясь в игру музыкантов на репетиции в Большом театре, Федор Шаляпин признался, что учится петь у этого инструмента. 7. Столица Калмыкии. 8. Приток Амура. 13. Одно из древнейших тропических растений семейства тыквенных, мексиканский огурец. 14. Изделия народной художественной керамики.

Составила  
 Фатима КАРАЦУКОВА



## ЯБЛОКО ОТ ЯБЛОНИ УПАЛО В НАЛЬЧИКЕ

Удивлять и ставить рекорды стало традицией этого фестиваля. Все помнят гигантское панно «Древо жизни» площадью 1020 квадратных метров, сложенное из 175 440 яблок десяти сортов общим весом сорок тонн. Рекорд был зафиксирован официально, а фестиваль стал обладателем специального диплома национальной премии «События России-2020». Следующим стал большой арт-объект из этих фруктов, изображающий героя нартского эпоса. А в прошлом году на фестивале приготовили более трехсот килограммов яблочного варенья. Организаторам - институту развития города «Платформа» и администрации г. Нальчика еще предстоит озвучить, сколько человек в этом году посетили гастрономический праздник. А пока ясно одно – фестиваль с каждым годом набирает обороты, а желающих стать частью этого праздника становится все больше. В их числе участники не только из КБР, но и из всех регионов Северного Кавказа - кафе, рестораны, фудмаркеты и дизайнеры.

Три фестивальных дня проходили в формате тематических мероприятий. Организаторы предложили гостям разнообразные форматы развлечений: в пятницу, 3 октября, все желающие могли насладиться различными сортами кофе. На второй день фестиваля гости могли познакомиться с кулинарными традициями разных стран и открыть новые вкусовые ощущения. Третий день был посвящен блюдам, где главным ингредиентом стали яблоки. Для гостей все три дня были празднично вкуса и интересны встреч с известными поварами и рестораторами.

Но все по порядку. Первый день фестиваля был посвящен кофейной культуре. Площадь Абхазии привлекала любителей ароматного свежесваренного кофе. Многочисленные кофейни предлагали посетителям попробовать разные сорта и способы приготовления кофе. В роли бариста можно было увидеть даже турецких шахов, которые предлагали к ароматному напитку восточные сладости. Причем в одном месте спокойно и без истерик сосуществовали бариста, посетители кофейни и многочисленные пчелы и осы – сладостей хватило всем. За чашечкой кофе люди рассуждали о том, насколько такие фестивали полезны для развития туризма в республике и малого бизнеса. После обеда одна из популярных в Нальчике сетей кофеен провела мастер-класс по приготовлению кофе, где участники узнали о секретах приготовления напитка и его истории.

Вечером гостей фестиваля ждали диджей-сеты от популярных диджеев республики и развлекательная шоу-программа. Одним из ярких моментов стало выступление этнического дуэта TEMOXShri из Абхазии. Под их зажигательные биты на этнический мотив молодежь республики пустилась в пляс.

В рамках фестиваля на площадке состоялся показ фильма «Шеф» с Жаном РЕНО в главной роли - легкая и вдохновляющая комедия для всей семьи.

На второй день гостей угощали блюдами кухонь мира. Участники праздника также посетили мастер-классы от именитых брендшефов и продегустировали блюда от ведущих ресторанов города.

Особое внимание привлекали

Выходные в Нальчике получились яркими и насыщенными. На площади Абхазии прошел традиционный гастрономический фестиваль «Яблочный джем». В этом году были приготовлены четыре тонны этого полезного лакомства, которым волонтеры угощали всех гостей. Фестиваль проводится в рамках национального проекта «Туризм и гостеприимство».

лекции и мастер-классы. В их числе Ольга ПОЛУПАНОВА - эксперт в кофейной индустрии, профессиональный тренер, сертифицированный судья вкуса национальных российских чемпионатов, бариста. Опыт работы с кофе - более 20 лет. Тема выступления - «Профессия бариста в современном мире». Саида БЕКШОКОВА - основатель гастрономического проекта Nobarey - провела мастер-класс по приготовлению халух с домашним адыгейским сыром «нанэ и хьальжьу». Гульнара МОКАЕВА - победитель шоу Константина ИВЛЕВА «Домохозяйки против шеф-поваров», автор и ведущая кулинарных проектов «Ашхана», лауреат гран-при международного конкурса национального блюда «Гордость нации», готовила аппетитные блюда из тыквы.

Участницей деловой программы гастрофестива стала маркетолог и организатор бизнес-мероприятий, председатель Ассоциации рестораторов, оте-

льеров и мастеров индустрии гостеприимства СКФО, учредитель академии бизнеса «Статус» Индира ГУЗЕЕВА. Она выступила на тему «Эмоция, культура, туризм: кейс Varem Marem (Гюмри)». Кроме того, автор международного проекта «Кухня без границ», учредитель АНО «Федерация развития индустрии гостеприимства «Душа народа» Татьяна АРШИНОВА из Кисловодска выступила с темой «Как гастрономический сувенир может продвигать бренд территории. На примере авторского международного проекта «Кухня без границ». Карина ЭФЕНДИЕВА (сеть кафе-кондитерских «Orengo», автор проекта Prada Cake и амбассадор центра «Мой бизнес») рассказала о социализации бизнеса.

Многие ждали встречи с директором по маркетингу сети кофеен «Баланс кофе» Камилем ГАЗИБЕГОВЫМ. Тема выступления - «Balance Coffee: развитие городской культуры как инструмент

развития бизнеса». Это лишь часть спикеров фестиваля.

Самым ярким событием третьего фестивального дня стало приготовление большого количества яблочного джема от компании «Кабалкрастениеводство». Попробовать его могли все желающие.

Детей своими выступлениями порадовал ростовский театр-улица «Ларамбла». Основанный в 2021 году артистом Александром Соловьевым, он создает удивительные перформансы, совмещающие эстетичную картинку, уличный драйв, живую музыку и профессиональную актерыку игру. В этот раз зрителей гастрофеста ждала премьера - спектакль-променада «Мышениум». Это легенда о музыканте, который спас город от крыс-хулиганов и получил за это самую желанную награду. Маленьких гостей занимали мастер-классами по живописи, изготовлению слаймов, раскраске гипсовых фигур, значков и имбирных пряников.

В рамках фестиваля также проходил арт-базар, где мастера ручных ремесел представляли свои уникальные товары: украшения, изделия из кожи, косметику ручной работы, вязаные изделия, свечи и многое другое.

Фотолюбители были в восторге от множества фотозон. Невозможно было пройти мимо огромного самовара и гигантских тыкв. По периметру площадки были оборудованы детские площадки с батутами и зоны для отдыха с шезлонгами, где можно было расслабиться и посмотреть фильм под открытым небом.

Предусмотрели и спортивные активности, центральным и, пожалуй, самым захватывающим был традиционный «хъуэй пльыжь кзырыцэ» («подвешивание копченого сыра»). Приятно отметить, что в числе дотянувшихся до сыра, подвешенного на довольно внушительной высоте, были и девочки.

Атмосферу праздника все три дня создавали музыканты, которые выступали до позднего вечера, звучали самые популярные треки этого года. С уверенностью можно сказать, что гастрофест «Яблочный джем» стал символом наступления золотой осени в Нальчике.

**Алена КАРАТЛЯШЕВА.**  
Фото Тамары Ардавовай



**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 **2168**  
Время подписания в печать  
по графику – **18.00**  
Фактически **7 октября в 17.00**  
Индекс - **31222**

Газета «Горянка»  
зарегистрирована  
Региональным управлением  
Роскомпечата  
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