

№ 48 (1369)

26 ноября 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 куар коду



Стоимость на 6 месяцев - 1074,30 руб.

ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС - П5409

Марина ЖУКОВА,
преподаватель ДШИ
с. Старый Черек,
руководитель
и хореограф
танцевальной студии
и команды «MD Family»

С. 11

С. 13 ЗАБОТА О ЖКТ:
ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



С. 14 РЕФЛЕКСИЯ:
ПОНЯТИЕ,
ПРЕИМУЩЕСТВА
И РИСКИ



С. 15 ЛЕДИ
ЦВЕТОЧНИЦА



С. 16 ЭТНОСТИЛЬ
В СОВРЕМЕННОЙ
МОДЕ



ЭТНОКУЛЬТУРНОЕ МНОГООБРАЗИЕ РОССИИ НЕ УГРОЗА, А БОГАТСТВО И ПОТЕНЦИАЛ

Открывая заседание, в котором приняли участие депутаты и представители исполнительных органов власти и общественность, заместитель Председателя Парламента КБР Мурат КАРДАНОВ подчеркнул, что заявленная тема – важная и актуальная. «Этнокультурное и конфессиональное многообразие – это наше достояние, двигатель инноваций, мощный ресурс не только для культурного, но и социально-экономического развития республики. Благодаря активной деятельности религиозных организаций и национально-культурных центров в республике сохраняются языки, традиции и обычаи всех народов, укрепляются межнациональные, межконфессиональные и внутриконфессиональные связи. Наша же задача как парламентариев – поддерживать диалог власти и гражданского общества», – отметил он.

В свою очередь председатель комитета по культуре, развитию гражданского общества и информационной политике Амырбий ТЕКУЕВ подчеркнул, что Кабардино-Балкария исторически является уникальной территорией, на которой веками бок о бок живут представители разных народов и конфессий. «Наш исторический опыт доказывает: взаимное уважение между конфессиями и народами – это абстрактная идея и ежедневная практика. Необходимо развивать эту практику, в том числе через поддержку институтов гражданского общества. Органы госвласти должны выступать не в роли надзирателя, а регулятора и партнера. Чувство общероссийской гражданской идентичности формируется и крепнет тогда, когда не заставляют отказываться от своей уникальности», – сказал он, подчеркнув, что институты гражданского общества не просто юридические структуры, а в первую очередь живые люди, их энергия, идеи и вера в возможность позитивных изменений.

С докладом выступил министр по делам национальностей и общественным проектам КБР Анзор КУРАШИНОВ. Он подчеркнул, что Кабардино-Балкария является субъектом со сложным этническим составом, где на относительно небольшой территории проживают представители более 80 национальностей. В республике зарегистрировано 189 религиозных организаций, при этом религиозную картину в основном определяют ислам и православие. Отношения между ними строятся в режи-



В Парламенте Кабардино-Балкарии состоялся «круглый стол», на котором была обсуждена тема «О состоянии и развитии институтов гражданского общества в этнокультурной и конфессиональной сферах республики». Его организатором выступил комитет по культуре, развитию гражданского общества и информационной политике.

ме диалога и сотрудничества. Докладчик отметил, что религиозные объединения активно участвуют в жизни республики, большое внимание уделяется благотворительным и просветительским инициативам. В республике также функционирует порядка 40 национальных общественных объединений, работа которых направлена на сохранение культуры, языка и традиций. Министр сообщил, что ведомство оказывает поддержку, в том числе грантовую, общественным организациям в работе по поддержанию многонационального и многоконфессионального согласия. Только в 2025 году предоставленные им субсидии по линии министерства составили порядка 18 млн рублей. Вместе с тем, отметил докладчик, сохраняется деструктивное влияние на ситуацию в республике зарубежных национальных движений и активистов. Методы используются ими старые, но не потерявшие своей актуальности, подчеркнул он и назвал ряд важных проектов по обсуждаемой тематике, которые успешно реализуются в КБР.

На заседании выступил член Совета при Президенте Российской Федерации по межнациональным отношениям, президент МЧА Хаути СОХРОКОВ. Он отметил особую актуальность темы формирования общероссийской гражданской идентичности. «В условиях многонационального и многоконфессионального состава страны этот процесс является ключевым для общественной стабильности и национальной безопасности. Важную роль в этом процессе играют институты гражданского общества, в частности, культурные

и общественные организации. Они выступают мостом между уникальным культурным наследием народов России и единым общероссийским гражданским пространством», – сказал он. Это не отрицание этнической или региональной принадлежности, а надстройка над ней, подчеркнул докладчик. «Этнокультурное многообразие России не угроза, а богатство и потенциал при его правильном использовании», – заметил он. Задача заключается в том, чтобы каждая культура и каждый народ чувствовали себя востребованными и уважаемыми в рамках общего государства. Х. Сохроков предупредил: время для решения этого сложнейшего вопроса закончилось, надо приступать к действиям. Он напомнил, что Президент РФ поддержал идею объявить 2026-й Годом единства народов Российской Федерации.

Министр по делам молодежи КБР Азамат ЛЮЕВ рассказал о взаимодействии с институтами гражданского общества по реализации программ и проектов в этнокультурной и многоконфессиональной сферах. «Сегодня мы являемся площадкой для реализации большинства мероприятий и проектов. Это способствует тому, что еще активнее в эту работу вовлекаются молодые люди. Реализуем механизм грантовой поддержки в том объеме, которым владеет ведомство. Вместе с тем за последние три года мы поддержали более тридцати проектов молодежных организаций, в том числе в сфере межнациональных и межконфессиональных отношений. Кроме того, ежегодно при нашей поддержке около 60 млн рублей грантовых

средств по линии физлиц и некоммерческих организаций приходит в республику. Также надо отметить, что министерство реализует ряд проектов, которые уже стали знаковыми. Это в первую очередь большой медиапроект «Кунацкая». В рамках этого проекта 23 сельских поселения стали побратимами. Глава республики поручил в следующем году выйти с этим проектом на взаимодействие с соседними субъектами. Сейчас мы запускаем школу традиций «Кунацкая». Главная идея этого проекта в том, чтобы в формате факультативов проводить интерактивные занятия со школьниками пятых-восьмых классов со сплошным охватом. В декабре планируем запустить его в плотном режиме, а с января будем реализовывать в сети молодежных центров в каждом муниципалитете», – сообщил докладчик.

Он также отметил, что министерство активно содействует молодежи, которая хочет реализовать себя в творчестве, в том числе в рамках национального компонента. Министр подчеркнул, что сегодня, по его мнению, в молодежной среде республики национальные вопросы носят в первую очередь гуманитарный контекст. То есть молодые переживают за сохранение языка и традиций, не задевая при этом интересы разных народов. В то же время А. Люев призвал старших более обдуманно подходить к высказываниям, которые они продвигают в публичное пространство.

Он также сообщил о реализации проектов по широкой интеграции в среду спортивной молодежи, где часто возникают вопросы, связанные с радикализацией, и об успехах в этой работе.

На заседании выступили Марат АНАЕВ – директор нальчикского филиала фонда «Содействие развитию карачаево-балкарской молодежи «Эльбрусид», доцент института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования КБГУ, Людмила СИТНИКОВА – представитель Кабардино-Балкарской республиканской общественной организации «Вече», Мурат ШИБЗУХОВ – ректор Северо-Кавказского исламского университета имени имама Абу Ханифы, начальник управления по внутренней политике и вопросам местного самоуправления Администрации Главы КБР Аслан ХАСАНОВ.

Фото пресс-службы Парламента КБР

ТАТЬЯНА ЕГОРОВА ПРИНЯЛА УЧАСТИЕ В ПЛЕНАРНОМ ЗАСЕДАНИИ ВСЕМИРНОГО РУССКОГО НАРОДНОГО СОБОРА

В Москве в зале церковных соборов Храма Христа Спасителя под председательством Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла состоялось пленарное заседание XXVII Всемирного русского народного собора (ВРНС) на тему «К 80-летию Победы. Защитники Отечества: военный и духовный подвиг». В мероприятии приняла участие Председатель Парламента КБР, сопредседатель КБРО международной общественной организации «Всемирный русский народный собор» Татьяна ЕГОРОВА.

В работе собора участвовали представители высших органов государственной власти Российской Федерации, руководители федеральных министерств и ведомств, губернаторы, архиереи, духовенство Русской православной церкви, представители традиционных религий России, члены региональных отделений Всемирного русского народного собора, научного и экспертного сообщества, общественные деятели.

В ходе пленарного заседания были обсуждены акту-



альные вопросы, касающиеся сохранения исторической памяти, противодействия попыткам переписать историю, укрепления духовных основ, молодежной политики. В фокусе внимания также оказались демографические вызовы, проблемы образования и воспитания подрастающего поколения. Решение этих вопросов является

ключевым фактором устойчивого развития страны и обеспечения ее процветания в будущем.

Накануне в залах Храма Христа Спасителя провели работу тематические секции ВРНС, посвященные наиболее острым и актуальным вопросам, связанным с центральной темой форума.

Всемирный русский народный собор – российский общественный форум, существующий с 1993 года. Глава собора – Патриарх Московский и всея Руси Кирилл. ВРНС является местом встречи людей с различными политическими взглядами, объединенных общей целью заботы о настоящем и будущем России. В заседаниях собора принимают участие представители всех ветвей власти, лидеры общественных объединений, высшее духовенство традиционных религий России, представители силовых ведомств, преподаватели и студенты вузов, деятели науки и культуры, делегаты русских общин из ближнего и дальнего зарубежья.

• ДЕНЬ МАТЕРИ

МЫ ВЕРИМ В ДЕТЕЙ



Куанч



Амалия



Асият



Барисбий



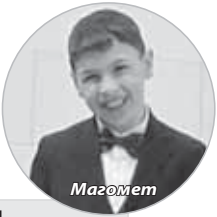
Камилла



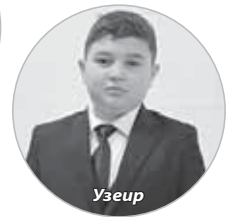
Эльмира



Елизавета



Магомет



Узеир



Согдиана

Супруги познакомились в 1991 году, через год образовали семью.

Эльдар Магометович, глава семьи, в 1988 году окончил Коммунально-строительное училище по специальности «строитель». Является депутатом администрации сельского поселения Бедьк, индивидуальным предпринимателем, занимается производством и сбытом сельскохозяйственной продукции.

Хранительница домашнего очага - Андже́ла Хизировна окончила Технологический техникум Роспотребсоюза по специальности «техник-технолог». Занимается воспитанием детей, их активной социализацией и ведением быта. В сезон работает поваром в Приэльбрусье. Занимается общественной работой, является членом женского совета Эльбрусского района, председателем Совета женщин села Бедьк.

Вспоминает, что изначально они с мужем не планировали иметь большую семью. Но пример семьи супруга стал для нее вдохновением. После замужества оказалась в дружной и любящей семье, где ее приняли как родную, за что им очень благодарна.

Считает, что каждый ребенок - Божий дар. Дети дают силы для воспитания и построения новых планов. К сожалению, один из их сыновей умер. Сейчас у них десять детей и двое внуков - Ахмат и Асият.

Все дети помогают по хозяйству. Семья очень дружная, Андже́ла с мужем рады этому.

В семье большое внимание уделяется образованию. Старшая дочь - Эльмира окончила коммунально-строительный колледж КБГУ по специальности «бухгалтерское дело». Работает в ООО «Д-Стар» в должности помощника бухгалтера. Является членом Молодежной палаты Эльбрусского района. Воспитывает двоих детей.

Асият работает анестезиологом-реаниматологом в больнице скорой помощи в Ставрополе. Камилла самозанятая, работает в Приэльбрусье. В 2022 году окончила физико-математический факультет КБГУ по направлению «математика». Активный участник молодежного движения «Зеленый дозор».

Амалия окончила Ставропольский государственный медицинский университет. С сентября проходит обучение в клинической ординатуре СтГМУ по специальности «дет-

На прошлой неделе в Государственной Думе чествовали многодетные семьи, в которых матери удостоены высокого звания «Мать-героиня». Всего в России 118 таких семей, в Москву была приглашена десятая часть из них. Среди гостей была семья Эльдара и Андже́лы АХМАТОВЫХ из сельского поселения Бедьк Эльбрусского района, которая воспитывает десяти детей. В 2022 году Указом Президента РФ А. Ахматовой было присвоено почетное звание «Мать-героиня» за заслуги в укреплении института семьи и повышение значимости материнства. Торжественное мероприятие было приурочено к предстоящему Дню матери, которое организовал Комитет Госдумы по защите семьи, вопросам отцовства, материнства и детства.

ская хирургия». Работает врачом выездной бригады скорой медицинской помощи ГБУЗ СК «СККССМП».

Сын Куанч после успешного завершения второго курса юридического факультета Северо-Кавказского федерального университета 26 июня отправился на защиту Родины в зону специальной военной операции. Это решение стало для семьи полной неожиданностью. По своей природе он всегда был миролюбивым человеком, предпочитал таким видам спорта, как борьба и бокс, танцы. Возможно, именно поэтому принял такое решение, не выдержав жестокости фашизма.

В школьные годы пользовался уважением среди учителей и сверстников. В рамках школьного мероприятия «Зарница» отвечал за блок оказания первой медицинской помощи и исторические вопросы. После поступления в университет активно участвовал в различных мероприятиях, включая участие в КВН.

На специальной военной операции попал в группу эвакуации, занимался выносом раненых с передовой, оказывая им первую помощь. Физическая подготовка, приобретенная в селе, и трудолюбие помогают ему в этой работе.

Дочь Елизавета окончила школу с серебряной медалью. С детства хотела стать врачом, как и ее старшие сестры. Сейчас учится на первом курсе отделения «лечебное дело» Ставропольского государственного медицинского университета. Ее мечта начала воплощаться в реальность.

Согдиана учится в десятом классе. Является солисткой школьного танцевального ансамбля. Входит в состав юнармейского отряда школы. Барисбий учится в восьмом классе, Узеир - в шестом, Магомет - в четвертом.

Супруги растут с каждым ребенком заново. Дети со-

вершенно по-разному видят мир. Единственное, что необходимо ребенку для развития, - любовь родителей.

Все дети танцевали в школьном кружке, активно участвовали в школьных и районных мероприятиях, читали стихи. Старшие дети увлекаются путешествиями, прыжками с парашютом с вертолета и парашютом, а также катанием с горы. Младшие сыновья, их трое, обожают животных, с большой ответственностью ухаживают за скотиной, заботятся о кошке и собаке.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Участие в подобных мероприятиях способствует формированию у детей чувства ответственности, - говорит Андже́ла. - Я заметила, что после получения три года назад ордена дети стараются соответствовать оказанной чести, теперь все свои поступки обдумывают. Для каждой семьи важно ощущать поддержку и внимание со стороны государства. Это способствует популяризации здоровых семейных ценностей и демонстрирует, что люди не должны бояться создавать большие семьи и брать на себя ответственность, потому что они не одиноки в своих проблемах и радостях.

Хочу выразить признательность Главе КБР Казбеку КОКОВУ и профильному министерству за оперативную организацию нашей поездки. Мы были единственной семьей, отправившейся в Москву в полном составе. Остальные семьи состояли из двух-трех человек, хотя среди них были и такие, где воспитываются по 13 детей. Поездка останется в нашей памяти навсегда, особенно благодаря тому, что мы провели ее вместе.

В Госдуме нас встретили очень тепло. Дети с большим интересом слушали Геннадия ЗЮГАНОВА, который поделился своими воспоминаниями о матери. Рассказал, что, несмотря на ее 90-летний возраст, он не был готов к уходу матери из жизни. Г. Зюганов также отметил, что всем своим достижениям и успехам он обязан матери. Приятно было услышать, как о нашей семье с трибуны рассказывал Ярослав НИЛОВ, председатель комитета Госдумы по труду, социальной политике и делам ветеранов. Он вспоминал, как мы принимали его у себя в гостях.

Анжела КУДАЕВА

В РЕАЛИЗАЦИИ ДОРОЖНОЙ ЧАСТИ НАЦПРОЕКТА «ИНФРАСТРУКТУРА ДЛЯ ЖИЗНИ» ОТЛИЧИЛИСЬ ДЕСЯТЬ РЕГИОНОВ, В ИХ ЧИСЛЕ – КБР

Лидерами в реализации дорожной части нацпроекта «Инфраструктура для жизни» признаны десять субъектов страны. Символические золотые катки в качестве награды за достигнутые результаты их представителям вручил заместитель Председателя Правительства РФ Марат ХУСНУЛЛИН в ходе транспортной недели-2025 в Москве.

В прошлом году мы с хорошими результатами завершили нацпроект «Безопасные качественные дороги». В этом уже в рамках нацпроекта «Инфраструктура для жизни» идем с опережением по укладке асфальта. Продолжаем реализовывать масштабные проекты, такие как международные коридоры «Север - Юг», «Запад - Восток» и Азовское транспортное кольцо. Хорошо идет

работа по регионам, в том числе по восстановлению, - заявил вице-премьер.

В числе награжденных - Амурская, Белгородская, Вологодская, Липецкая, Пензенская, Рязанская, Саратовская области, Кабардино-Балкарская Республика, Республика Адыгея и Чеченская Республика. Для Вологодской области это первая награда, в то время как Адыгея уже получила третий золотой каток, Белгородская область - четвертый, а Чечня - пятый.

Марат Хуснуллин напомнил, что подписаны меморандумы со всеми субъектами по развитию дорожной сети, поэтому уже есть план работ на ближайшие шесть лет.

Важно не сбавлять темпы. Уже сложилась традиция, что многие регионы из года в год получают за свою системную работу

награды - «золотые катки». Это говорит о том, что дороги действительно становятся лучше. Также сегодня отмечается День работника транспорта. Хочу отметить, что ваша ответственная и нужная работа позволяет обеспечить комфортные и безопасные поездки людей, транспортную связь страны и рост экономики, - подчеркнул заместитель главы кабмина.

Награды в отдельных номинациях также получили 12 регионов. Калужская и Тульская области, а также Красноярский край удостоены диплома за прогресс в реализации мероприятий нацпроекта, а представители Костромской области, Ингушетии и Карелии награждены памятными дипломами за высокий уровень финансовой дисциплины в рамках нацпроекта.

Хочу поблагодарить Президента и Председателя Правительства за внимание к отрасли. Благодарю их поддержке у нас есть бюджетные средства на ее развитие. Также хорошо настроили работу по опережающему финансированию. Это позволит нам не только выполнить, но и перевыполнить планы по вводу дорог в этом году и ввести на 4 тыс. км больше, чем в прошлом, - подчеркнул Марат Хуснуллин, выступая на пленарной дискуссии.

Он также обратил внимание на необходимость сокращать инвестиционно-строительный цикл, внедрять новые технологии, повышать производительность труда и привлекать в отрасль внебюджетные инвестиции.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ПЯТЫЙ ЮБИЛЕЙНЫЙ ФОРУМ КЛАСНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

Это масштабное мероприятие в сфере образования организовано Министерством просвещения РФ по поручению Президента России Владимира ПУТИНА. В этом году было подано более 50 тысяч заявок на конкурс от педагогов со всей нашей страны. Отбор прошли тысячи классных руководителей и куратор групп СПО из 89 регионов страны и города Байконура. Также в мероприятии впервые приняли участие коллеги из девяти государств, включая Абхазию, Южную Осетию, Казахстан, Узбекистан и т.д. Самому молодому участнику – 19 лет, а самому опытному – 77.

Участники форума из Кабардино-Балкарии поделились с нами своими впечатлениями.

Милена Архестова:

- Мне выпала честь участвовать в форуме вместе с делегацией нашей республики. Мы успешно прошли отборочные этапы – анкетирование и тестирование по направлениям «История педагогики», «Основы педагогики» и «Оценка компетенций». Кроме того, представили видеовизитку на тему «Моя воспитательная практика».

В течение трех дней обсуждали вопросы взаимоотношений в педагогическом коллективе, безопасности учащихся и педагогов, воспитания на основе ценностей, а также различные инструменты и подходы к профориентации. С первых минут форума почувствовали особую торжественную атмосферу. Организаторы и партнеры мероприятия проделали большую работу, обеспечив насыщенный образовательную, дискуссионную и культурную программу. Партнеры форума подготовили много интерактивных заданий и организовали выставки на различных площадках.

На форуме обсуждались важные темы престижа профессии учителя, влияния родителей и школы на воспитание детей, оптимальной продолжительности выполнения домашних заданий, критерии оценки поведения учеников и многие другие.

Форум собрал много почетных гостей – министра просвещения Сергея КРАВЦОВА, первого заместителя руководителя Администрации Президента РФ Сергея КИРИЕНКО, помощника Президента РФ Владимира МЕДИНСКОГО и других. Встречи проходили в формате популярных телевизионных передач с участием известных телеведущих Андрея МАЛАХОВА, Владимира СОЛОВЬЕВА, Эрнеста МАЦКЯВИЧУСА, Марии СИТТЕЛЬ и Юлии БАРАНОВСКОЙ.

Форум классных руководителей стал местом, где царил атмосфера вдохновения и обмена опытом. Я получила массу положительных эмоций и зарядилась энергией для дальнейшей работы.

Диана Мамиева:

- Участие в форуме классных руководителей стало для меня настоящим путешествием к истокам и в будущее. Этот путь начался с трепетного волнения и ощущения новизны. Быть классным руководителем очень почетно. Убеждена, что педагогика не только обучение, но и воспитание. Без искреннего и душевного подхода к воспитанию невозможно обеспечить настоящее образование. Именно с этой философией, с открытым сердцем и без ожидания мгновенных результатов я приступила к процессу отбора.



М. Архестова, С. Гутаева, Д. Мамиева, О. Машенкина

В прошлом месяце в национальном центре «Россия» в Москве прошел пятый юбилейный форум классных руководителей. Нашу республику представляли учитель английского языка МКОУ «СОШ №2» г. Нарткалы Милена АРХЕСТОВА, учитель русского языка и литературы МКОУ «СОШ №29» г. Нальчика Светлана ГУТАЕВА, учитель физики, педагог детско-технопарка «Кванториум», педагог – наставник курчатовского класса гимназии №4 г. о. Нальчик Диана МАМИЕВА и учитель биологии, методист по УВР МКОУ «Гимназия №1» г. Майского Ольга МАШЕНКИНА.

Регистрация, тесты... и вот настала очередь видеовизитки. Я не писала заученные тексты и не репетировала пафосные речи. Слова сами родились – сразу после вручения аттестатов моим любимым выпускникам 11-го «Б». В тот день испытывала одновременно легкость и наполненность: гордость за повзрослевших детей, получивших свой первый серьезный шаг в жизни, и особую, прощальную, любовь, которую дарит только выпускной класс. Я просто поделилась своими чувствами, своим миром и искренней радостью за них. И, как оказалось, то, что исходит от сердца, не может остаться безответным. Магия случилась: в личном кабинете появилась заветная надпись: «Ждем вас в очном формате в Москве». Гордость и изумление смешались во мне, когда осознала, что из всей республики этой чести удостоились лишь четверых, и я оказалась среди них.

И началась настоящая сказка.

На V форуме обсуждались две ключевые темы – нравственное воспитание и патриотизм молодежи. Эти вопросы сегодня как никогда важны и актуальны. Атмосфера мероприятия была насыщена энергией и духом профессионального единства. Каждый участник чувствовал, что его голос услышан и важен. Но самым значимым событием, которое изменило мое профессиональное восприятие, стала экскурсия в знаменитый Курчатовский институт.

Как учитель физики, педагог «Кванториума» и наставник курчатовского класса я переступила порог этого храма науки с замиранием сердца. Мы, сорок учителей физики со всей России, стали

свидетелями живых страниц великой истории. Перед нами предстал мемориальный комплекс первого в Евразии ядерного реактора Ф-1. Стоя рядом с этим исполином (6,9 метра в высоту и восемь в диаметре), физически ощущала дыхание эпохи, величие ума и воли людей, которые в послевоенные годы совершили невозможное. Мы узнали не просто сухие факты, но и историю его создания, его душу. Это был момент истинного патриотизма – гордости за страну, рождающую гениев. Далее нас ждал синхротрон «КИСИ-Курчатов» – гигантский ускоритель, позволяющий заглянуть в самую материю, на атомарный уровень. Нам доступно объяснили, как эти фундаментальные исследования спасают жизнь в медицине, открывают новые материалы в биологии и физике. Это был наглядный урок того, что у науки нет границ между чистой теорией и прикладным спасением человечества. Апофеозом нашего научного паломничества стала термоядерная установка «Токамак Т-15МД». Здесь, в этих стальных кольцах, ученые пытаются укротить энергию Солнца, нагревая плазму до умопомрачительных 20 миллионов градусов, с перспективой достичь ста миллионов. Стоя рядом с этой установкой, я поняла, что значит «смотреть в будущее». Практически неисчерпаемый источник энергии уже не фантастика, а цель, над которой работают здесь и сейчас. Наше путешествие завершилось знакомством с ионным микроскопом – инструментом, с невероятной точностью открывающим тайны поверхности материалов. Осознание того, что эти технологии ис-

пользуются и для диагностики болезней, сделало всю экскурсию до боли человеческой и значимой. Завершился форум грандиозным концертом в Кремле, посвященным Дню учителя, поставившим прекрасную точку в этом незабываемом путешествии.

Вернувшись в свою альма-матер в Нальчике, с радостью поделилась с учениками 7-го курчатовского класса всем спектром эмоций и новых знаний. Их энтузиазм, живость вопросов и неподдельное любопытство стали для меня самой ценной наградой. Я видела, как в их глазах загораются искры интереса и удивления перед величием науки.

Мое возвращение не ограничилось дипломом участника и памятным сувенирами с форума, а обновленной миссией – вдохновить своих учеников, показать им, что физика не просто набор формул в учебнике, а живая и динамичная стихия, формирующая будущее. Намерена сделать все возможное, чтобы пробудить у коллег интерес к этой магии, ведь подобный опыт не просто поездка, а переосмысление призвания и новый этап в бесконечном пути учителя.

Форум стал значимым событием в моей профессиональной жизни, оказавшись важным рубежом, который соединил два ключевых этапа моей работы как классного руководителя. Я подала заявку, будучи полностью вовлеченной в жизнь своего выпускного 11-го «Б» класса. Вся моя энергия, вера и надежды были сосредоточены на них. На форум шла с их историями успеха и мечтами о будущем, которое тогда казалось неопределенным и тревожным. Но, будучи участницей форума, уже являясь классным руководителем 8-го «Е» класса. В этом коротком промежутке между подачей заявки и участием в форуме произошла глубокая внутренняя трансформация – процесс прощания с прошлым и подготовки к новому этапу. Да, частичка моего сердца навсегда улетела вместе с моими одиннадцатиклассниками, которая теперь обитает в студенческих общежитиях Москвы, в аудиториях престижных университетов, в их первых значимых успехах и испытаниях.

Каждый ученик в моем новом 8-м «Е» прекрасен и уникален. Моя задача – не сравнивать их с предыдущим выпуском, а с тем же трепетом и верой разглядеть в каждом собственную неповторимую звезду. Поддерживать, когда спотыкаются, верить, когда сомневаются в себе. Важно помочь обнаружить их собственные сильные стороны и таланты, о которых, возможно, даже не подозревают. В этом и заключается высшая миссия классного руководителя – быть постоянным источником любви и поддержки, который, провозглашая одним детей во взрослую жизнь, с новой энергией открывается для других. Это и есть вечный прекрасный круговорот учительского сердца.

Ольга Машенкина:

- Мне выпала уникальная возможность стать частью этого масштабного события. Я долго шла к этой цели. Направляла заявки, отвечала на тестовые вопросы, создавала краткую видеовизитку, где старалась кратко изложить свою воспитательную практику, подчеркнуть ее особенности и уникальность. И вот моя мечта сбылась. Во время мероприятия познакомилась с коллегами и обменялась с ними опытом.

(Продолжение на 6-й с.)

В рамках юбилейных мероприятий в мемориальном музее-квартире А. Шогенцукова в Нальчике состоялась экскурсия, которую для гостей и почитателей таланта писателя провела директор музея Марьяна ШАКОВА. Среди почетных гостей были заместитель ответственного секретаря правления Союза писателей России Нина ПОПОВА, председатель правления Союза писателей КБР Исмаил БЕЙТУГАНОВ, председатели и члены Союза писателей СКФО.

Марьяна Шакова отметила, что для музея этот год еще знаменателен 35-летней историей его создания.

- Дом, в котором мы сейчас находимся, был построен в 1938 г., а на следующий год Али Шогенцуков получил здесь квартиру. В 1988 г. к 90-летию поэта Правительством республики приняло решение открыть музей. «Самое ценное, что останется после меня, – мои дети и книги», – писал Али Шогенцуков. Главная наша задача – сделать так, чтобы у посетителей музея сформировалось понимание личности Али Шогенцукова и его богатого наследия. Приятно, когда люди сами находят дом-музей, спрашивают, в честь кого названы проспект и театр, и после экскурсии благодарят за яркие впечатления.

В Кабардинском государственном драматическом театре им. А.А. Шогенцукова прошел юбилейный вечер, в котором приняли участие представители органов государственной власти КБР, деятели культуры и искусства, представители литературной общественности из Москвы и регионов СКФО. Со словами глубокого уважения к памяти классика кабардинской литературы выступил заместитель Председателя Правительства КБР Марат ХУБИЕВ. О значимости творчества А. Шогенцукова для всей рос-

ТВОРЧЕСТВО СКВОЗЬ ВРЕМЯ



В Кабардино-Балкарии проходят мероприятия, приуроченные к 125-летию основоположника кабардинской литературы, поэта и писателя Али ШОГЕНЦУКОВА. К этой дате в регионе прошли поэтический флешмоб, литературные встречи и «круглый стол».

сийской литературы говорили Нина Попова и народный писатель Адыгеи, Кабардино-Балкарии и Карачаево-Черкесии Исхак МАШБАШ. В КБГУ им. Х.М. Бербекова прошел «круглый стол» «Творчество Али Шогенцукова в контексте времени». В

ходе него Н. Попова особо отметила вклад Али Шогенцукова в развитие кабардинского языка, подчеркнув, что его новаторские идеи способствовали его обогащению и прогрессу: «В своих стихах Али Шогенцуков говорил не только о красоте родного края и обычаях, он поднял на необыкновенную высоту само понятие слова «горец», сделал его синонимом чести и мужества».

Писатель, доктор филологических наук Мадина ХАКУА-ШЕВА, внучка поэта по женской линии, отметила, что еще в самом начале творчества он говорил, что язык – душа народа.

- Даже птицы имеют свой язык, и мы с вами обязаны сохранить наш, – говорил он, выступая против конъюнктуры, которая мешала развитию языка. А. Шогенцуков перевел народный тонический слог в силлабо-тонический, что в то время было революционным преобразованием художественного языка и повлияло на развитие творчества многих поэтов и писателей.

В преддверии юбилея классика кабардинской литературы опубликована научная монография под названием «Время Али Шогенцукова». Автор – литературовед, доктор филологических наук Юрий ТХАГАЗИТОВ исследует основные этапы творческого пути А. Шогенцукова, его влияние на формирование национального самосознания и вклад в развитие кабардинской литературы.

28 ноября на сцене Кабардинского драматического театра им. А. Шогенцукова состоится премьера спектакля «Неотосланные письма». Режиссер – Роман ДОБАГОВ, автор сценария – Мадина Хакушева.

Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

ВМЕСТЕ В ГОРЫ

С 24 по 28 ноября в Кабардино-Балкарии на территории национального парка «Приэльбрусье» проходит очередная смена проекта «Школа безопасности».

Десятая юбилейная школа безопасности объединила активистов молодежных центров, Русского географического общества (РГО) из девяти регионов страны, в числе которых Адыгея, Карачаево-Черкесия, Алтай, Ставропольский край, Москва, Омск, Симферополь и Пенза. Интенсив в высокогорье с лекциями, мастер-классами и туристическими походами способствует подготовке к экспедициям и приобщению к культуре безопасного активного туризма.

Организаторы – молодежный клуб Русского географического общества «Альтаир» совместно с Молодежным центром Русского географического общества КБР и Министерством курортов и туризма КБР.

Участников поприветствовал заместитель министра курортов и туризма КБР Асланби ШХАГАПСОВ. Он отметил, что проект объединяет активных людей, которые продвигают не только туризм, но и историю и культуру народов нашей страны.

Председатель регионального Русского географического общества Аксана КАРАШЕВА пожелала участникам благополучной смены и приобретения нового опыта, который может быть использован в дальнейшей работе. Также Аксана Карашева призвала всех присоединиться к русскому географическому диктанту, который пройдет по всей стране 30 ноября. «В республике зарегистрировано 168 площадок, количество участников мы пока сохраняем в секрете. Быть личным примером таких проектов – для нас важная задача», – добавила она.



Руководитель молодежного клуба Русского географического общества «Альтаир» Тенгиз МОКАЕВ отметил, что большой молодежный образовательный проект «Школа туризма и краеведения» сейчас на завершающем этапе: «С начала сентября в проекте было задействовано более 500 человек.

На первом этапе мы провели занятие по оказанию первой помощи и основам работы с альпинистским снаряжением. Второй этап – практические походы в горы, третий – школа безопасности проводится с 2017 года. В этот раз мы решили его вписать в более крупный проект при поддержке Фонда президентских грантов. Чтобы получить максимальную эффективность, был объявлен конкурс, который получил живой отклик. Было заявлено по семь претендентов на место. Уверен, мы собрали хорошую команду и вернемся заряженные позитивом, с новыми навыками и знаниями».

В программе интенсива, как отметил Т. Мокаев, поход на южный склон Эльбруса, к водопаду Терскол, ущельям Шхельда, Адыл-Су и озеру Башкара.

Члены регионального отделения Русского географического общества выразили благодарность Министерству курортов и туризма за всестороннюю поддержку.

Лиана БАТЫРОВА.
Фото Тамары Ардавовой

Уберечь молодежь от неправильного выбора

В Министерстве внутренних дел по КБР прошло межведомственное совещание, на котором были рассмотрены вопросы профилактики преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних.

В мероприятии приняли участие представители различных ведомств и общественных организаций Кабардино-Балкарии. Среди них – министр внутренних дел по КБР, генерал-лейтенант полиции Вячеслав КРЮЧКОВ, начальник УФСИН России по КБР Александр ДЕМИДОВ, министр просвещения и науки КБР Анзор ЭЗАОВ, министр спорта КБР Ислам ХАСАНОВ, министр по делам национальностей и общественным проектам КБР Анзор КУРАШИНОВ и Уполномоченный по правам ребенка в КБР Амина БАДРАКОВА.

Вячеслав Крючков, обращаясь к участникам встречи, подчеркнул значимость совместных усилий в этом направлении. Он также акцентировал внимание на необходимости разработки более эффективных стратегий, которые помогут уберечь молодежь от неправильного выбора. «Профилактика преступлений среди несовершеннолетних требует комплексного подхода, главным

из которых является активное вовлечение подрастающего поколения в социальные проекты», – подчеркнул министр внутренних дел по КБР.

С докладами о текущей работе выступили начальник Центра по противодействию экстремизму (ЦПЭ), отдела по делам несовершеннолетних и защите их прав (ОДУУП и ПДН), а также заместитель начальника Управления по контролю за оборотом наркотиков (УНК) МВД по КБР. Особое внимание выступающие уделили профилактике правонарушений и предотвращению вовлечения подростков в противоправную деятельность, включая распространение и употребление наркотических средств, а также противодействию экстремистским проявлениям.

На встрече были сформулированы предложения по улучшению работы в области предотвращения негативных явлений среди несовершеннолетних.

Ангела КУДАЕВА

Тхэквондистка из Кабардино-Балкарии Мадина САТУШИЕВА завоевала золотую медаль на XXV летних Сурдлимпийских играх в Токио. Стала первой россиянкой, добившейся такого результата в этом виде спорта на сурдлимпийской арене.

Напомним, Сурдлимпийские игры – международные мульти-спортивные соревнования среди лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху, которые проводятся каждые четыре года под эгидой Международного комитета спорта глухих (ICSD).

Международный комитет спорта глухих недавно официально

Заветная цель Мадины САТУШИЕВОЙ

подтвердил допуск российских спортсменов к соревнованиям, которые проходили в Японии с 15 по 26 ноября. В Играх приняли участие более трех тысяч спортсменов из более чем 70 стран мира. Было разыграно 212 комплектов медалей в 21 виде спорта.

Российская команда продемонстрировала выдающиеся результаты, подтверждая статус одного из лидеров мирового спорта глухих. В числе тех, кто принес золото в копилку российской сборной, и Мадина Са-

тушиева, одержавшая победу в весовой категории до 49 кг в тхэквондо. К своей заветной цели она готовилась вместе с заслуженным тренером РФ Амиром АХМЕТОВЫМ.

- К этим играм Мадина целенаправленно и упорно готовилась с 2017 года, – говорит мама спортсменки – Фатима САТУШИЕВА. – Сначала ее участие в Олимпийских играх сорвала пандемия коронавируса, а затем нашим спортсменам запретили выступать на Олимпиаде из-за решения Олимпийского комитета. Но

Мадина не из тех, кто легко сдается. Это было ее целью, и она ее достигла. Сейчас она еще в Токио, поэтому поговорить с ней не получилось. Но я знаю, насколько она счастлива победе после многих лет упорных тренировок.

На протяжении турнира она провела четыре боя и уверенно выиграла каждый из них, показывая высокую технику и характер на каждом этапе. Поздравляем М. Сатушиеву с заслуженной победой и желаем дальнейших успехов.

Алена КАРАТЛЯШЕВА



СЛУЖЕНИЕ С ЛЮБОВЬЮ К ЛЮДЯМ

На встрече присутствовали глава местной администрации г.о. Баксан Хачим МАМХЕГОВ, глава администрации с. Дыгульбегей Ахмед АХИЕВ, заместители главы администрации, руководители отделов, коллеги, родственники и друзья. Участники почтили ее память минутой молчания.

Ведущая мероприятия – заместитель директора по УВР СОШ №10 Марьят ШОГЕ-НОВА с трудом сдерживала слезы, когда она была классным руководителем Мариты Кануковой.

Сегодняшняя встреча – дань памяти одного из самых достойных жителей г.о. Баксан, мудрого и компетентного руководителя, идеального вдохновителя, неутомимого создателя с огромной харизмой, искренне любящего детей и отдавшего этому делу весь свой талант и душевную силу, – обратилась она к собравшимся. – Доброта, любовь к людям, сострадание и сопереживание были в крови Мариты Мугадовны и подтверждались делами ежедневно и ежечасно. Все находящиеся в этом зале люди знали ее как руководителя, общественного деятеля, друга, родного человека и просто красивую женщину и маму. У каждого из нас найдется своя красивая история общения с ней. Сегодня мы собрались, чтобы отдать дань глубокого уважения человеку, который оставил добрую память о себе на долгие годы. 18 лет своей жизни Марита Мугадовна отдала нашей школе в качестве руководителя. Эта школа была ее колыбелью, здесь начиналась ее профессиональная карьера. Можно сказать, что вся ее жизнь неразрывно связана с нами. Под началом Мариты Мугадовны школа заняла достойное место среди образовательных учреждений города, и мы понимаем, что не имеем права опускать планку.

Хачим Мамхегов отметил, что очень ценит Мариту Канукову как человека и профессионала.

Наверное, нет такого человека, начинающего с учеников, выпускников школы, роди-



В МКОУ «СОШ №10 им. Б.М. Карданова» г.о. Баксан состоялось мероприятие, посвященное памяти Мариты КАНУКОВОЙ – руководителя, активного общественного деятеля и чуткого человека, который на протяжении многих лет был сердцем и душой школы.

телей и коллег, который бы не относился к ней с уважением и любовью. Искренне сожалею, что она безвремено ушла, не реализовав свой потенциал до конца. Чуткий человек, великолепная мама, замечательный специалист – память о ней всегда будет жива. Марита Мугадовна внесла неоценимый вклад в развитие муниципалитета и республики.

Директор СОШ № 10 Фатимат ДЫШУКОВА была соратницей Мариты Кануковой много лет.

Сегодня каждый из присутствующих хочет рассказать о своей Марите, поделиться воспоминаниями о ее жизни, деятельности и характере. Как человек, непосредственно работавший с ней на протяжении 24 лет, могу говорить о ней долго. Наша совместная работа началась в НШДС № 6 г. Баксана, а в 2008 г. мы вместе перешли в школу. Эти годы дали мне прекрасную возможность узнать со

всех сторон этого сильного духом, не пугающегося трудностей педагога, идущего навстречу новым открытиям руководителя. Она была волевым человеком, быстро принимающим правильные решения, можно сказать, стратегом, у которого всегда был проработанный план. Я часто удивлялась ее способности все успевать, ведь ее день был расписан по минутам. «Новый день принесет новые идеи», – говорила она. Она была замечательным человеком, талантливым руководителем и, наконец, женщиной, умевшей находить время и силы взять на себя проблемы окружающих людей, будь то коллеги, обучающиеся или родители.

Была депутатом горсовета, членом комиссии по делам несовершеннолетних и совета женщин. О проблемах людей, находящихся в трудной жизненной ситуации, знала не понаслышке, принимала их близко к сердцу. Знала адреса всех детей, нуж-

дающихся в помощи, знала, в чем именно они нуждаются, и любым способом старалась помочь. Ставшая уже традицией акция «Спешите творить добро» была направлена на помощь детям-инвалидам, ветеранам, детям, оставшимся без попечения родителей. Этому человеку было не все равно. Она душой и сердцем болела за школу, город и республику. Из маленькой сельской школы сделала учебное заведение, которое может соперничать наравне с другими не только в городе и республике, но и в стране. В 2012 г. на базе школы под руководством Мариты Мугадовны были разработаны и реализованы проекты «Сквозь года» по созданию историко-краеведческого музея и «Чистота села в наших руках» по благоустройству микрорайона школы. По итогам реализации проектов наше учебное заведение попало в число ста лучших школ России. А в 2013 г., став победителем всероссийского этапа президентских состязаний, школа еще раз доказала, что системная работа в направлении развития физкультуры и спорта дает свои плоды.

Сегодня у нас восемь кадетских классов на более 200 учеников. Она называла их новым поколением. Представляла, как устроит им выпускной бал. Надеемся, что они станут достойными гражданами и защитниками страны.

Одной из последних инициатив Мариты Кануковой было создание школьного шахматного клуба. В память о ней мы провели шахматный турнир. На вечере памяти состоялась церемония награждения победителей и призеров.

Своими воспоминаниями о Марите Кануковой также поделились представители рода Кануковых, ее родные и близкие.

Были показаны видеоролики с выступлениями коллег и друзей, которые подчеркивали многогранность таланта и значимость ее наследия.

Лиана ШОРДАНОВА.
Фото автора

ПЯТЫЙ ЮБИЛЕЙНЫЙ ФОРУМ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

(Окончание.
Начало на 4-й с.)

Мы участвовали в различных активностях на площадках партнеров, таких как общество «Знание», проект «Билет в будущее», социальная сеть ВКонтакте, образовательный портал учи.ру, «Движение Первых», издательство «Просвещение» и центр «Машук». Также я принимала участие в панельных дискуссиях и образовательно-развлекательных программах.

На встрече с экспертами мы обсуждали важные аспекты обучения и воспитания подрастающего поколения. Особое внимание было уделено тому, чего школьники ожидают от науки. Эта тема особенно заинтересовала меня, поскольку возглавляю научный центр для учащихся в нашей гимназии. Как привлечь детей к научным исследованиям и вдохновить их на участие в олимпиадах? Этот вопрос постоянно находится в центре моего внимания, благодаря форуму получила много полезных идей от коллег.

Также обсуждались вопросы взаимодействия родителей и школы в воспитании будущего поколения. Праздничная и заключительная программы

форума были не менее впечатляющими. Подарили нам положительные эмоции и впечатления. Хочу выразить искреннюю благодарность организаторам и команде волонтеров, которые оказали нам неоценимую помощь. Их отзывчивость и профессионализм вдохновили меня на то, чтобы самой присоединиться к волонтерскому движению.

С форума вынесла важную мысль: нам, педагогам, необходимо постоянно развиваться и не терять интереса к своей профессии. Мы должны мечтать, стремиться к самосовершенствованию и избегать процесса стагнации. По моему мнению, педагог априори не может научить тому, что сам не мыслит, мечтает, если сам не мечтает, быть настоящим человеком, если сам не является личностью. Подобные форумы – настоящая находка для нашего личностного роста. Мечтаю снова принять участие в мероприятии такого масштаба и надеюсь, что у меня это получится. Возможно, в другом качестве, например, волонтера.

Долгое время школа была оторвана от воспитания, то есть образование было отделено от воспитания. Но на самом деле

все, кто работает с детьми, вкладывают в них частичку своей души и сердца. Любый педагог, стремящийся передать знания, воспитывает своим опытом и отношением к жизни. Поэтому важно, чтобы в школах работали настоящие патриоты и граждане своей страны.

Светлана Гутаева:

В 2023 году я впервые приняла участие в форуме классных руководителей. Была вдохновлена этим опытом и решила поделиться своими знаниями, став лектором российского общества «Знание». В августе прошлого года выступала на региональном форуме классных руководителей в Кабардино-Балкарии, где представила свою практику «Роль классного руководителя в патриотическом воспитании детей». В этом году мне выпала честь представлять республику на ФКР в качестве посла.

Стать послом ФКР дает шанс активно участвовать в развитии системы образования и воспитания детей. Послы могут обмениваться опытом с коллегами из разных регионов, учиться у профессионалов и тем самым повышать качество преподавания и воспитательной работы. Им предоставляется возможность

участвовать в разработке новых образовательных программ и инициатив, направленных на улучшение качества обучения, могут влиять на принятие решений на уровне школы, региона и страны. Работа послом имеет важное социальное значение, поскольку направлена на воспитание подрастающего поколения, формирование его ценностей и мировоззрения. Послы могут участвовать в принятии ключевых решений и определять направления развития форума. Это позволит реализовывать идеи классных руководителей Кабардино-Балкарии, направленные на улучшение образовательного процесса и повышение квалификации педагогов. Главные задачи посла – поддерживать и вдохновлять классных руководителей. Мы команда, которая формирует будущее нашего региона и страны в целом. Для меня быть частью такого значимого и масштабного события – большая честь и ответственность.

Как сказала исполнительный директор форума Александра ПОБЛИНKOVA: «ФКР объединяет классных руководителей страны и создает площадку для дружбы и развития».

В профессиональной деятель-

ности каждого педагога наступает период эмоционального истощения и выгорания. Форум, подобно острову, помогает избежать этого состояния, предоставляет уникальную возможность для обмена опытом, эмоциями и развития профессиональных навыков, таких как лидерство, коммуникация, управление проектами, и т. д. ФКР – настоящий источник вдохновения и профессионального роста для педагогов, занимающихся важнейшей задачей – формированием личности юного гражданина нашей страны.

Каждый классный руководитель должен посетить форум. Участие возможно как очно, так и заочно. Форум позволяет получить ценный опыт, узнать о новых конкурсах, предложить свои идеи и практики.

Начальник Управления Президента РФ по общественным проектам Сергей НОВИКОВ вручил благодарственные письма Президента РФ Владимира Путина послам форума классных руководителей, педагогам российского общества «Знание» и президентской платформы «Россия – страна возможностей». Среди награжденных и Светлана Гутаева.

Ангела КУДАЕВА

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 декабря

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.45 Х/ф «КНИЖНАЯ ДЕВОЧКА» (16+)

04.15 Д/ф «Виктор Павлов. Голубиная душа» (16+)
05.30 «Москва резиновая» (16+)
ПТВ
04.55, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ. СМЕРЬ» (16+)

ЗВЕЗДА

05.00 Х/ф «ВРЕМЯ ВЕРНУТЬСЯ» (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 «Новости» (16+)

15.00 «Засекреченные списки» (16+)
16.00 «Информационная программа 112» (16+)
16.30 «Новости» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Тайны звезд спорта» (12+)
06.30 «Все о главном» (12+)
07.00, 09.00, 12.55, 15.30 Новости
07.05, 11.25, 22.00, 01.00 Все на Матч!

ОНР

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

07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
07.10 «Дистанционное мошеничество» (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Большая книга» (12+)
17.25 «Преданный искусству». Директор ДШИ с. Закоково Арсен Жилалев (12+)

СКАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.45, 09.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Д/с «Первые в мире»
07.35 Черные дыры. Белые пятна
08.15 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»

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

МИР 24

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

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Дыгъзыгыз» («Солнышко»). Детская программа (каб.яз.) (6+)

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 «КНИЖНАЯ ДЕВОЧКА» (16+)

01.25 Д/ф «90-е. Мужья звезд и звездочек» (16+)
02.05 Прощание (16+)
04.15 Д/ф «Сергей Бондарчук. Триумф и зависть» (16+)

ЗВЕЗДА

05.25 Т/с «РАЗВЕДЧИКИ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00 Новости дня (16+)

РЕН

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

ВТОРНИК, 2 декабря

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

МАТЧ ТВ

06.00 «Тайны звезд спорта» (12+)
06.30 «Наши иностранцы» (12+)
07.00, 09.00, 12.55, 15.30 Новости
07.05, 11.35, 15.35, 21.30, 01.00 Все на Матч!

ОНР

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

06.10 «Большая книга» (12+)
06.25 «Преданный искусству». Директор ДШИ с. Закоково Арсен Жилалев (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)
17.10 Ретроспектива. Быстрее ветра (12+)

СКАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25, 09.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Легенды мирового кино
07.50 Д/с «Ступени цивилизации»

17.15 Д/ф «Московские герои»
17.40 Исторические концерты
18.35 Д/ф «Церковь во время войны»

ПРОГРАММА 1 КБР

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

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Тхылъунъгъэм сэрз» («Книжный мир»). Передача для детей (каб.яз.) (12+)

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф «ЛЕДЯНОЕ СЕРДЦЕ СЕВЕРНЫХ» (16+)

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф «ЛЕДЯНОЕ СЕРДЦЕ СЕВЕРНЫХ» (16+)

01.30 «Знак качества» (16+)
02.10 Мифы о еде (16+)
04.20 Д/ф «Династия Дунаевских. В плену страстей» (16+)

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЗВЕЗДА

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

РЕН

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

СРЕДА, 3 декабря

12.30 «Новости» (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Тайны звезд спорта» (12+)
06.30 «Головая неделя. РФ» (6+)

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1 КБР» Информационная программа (16+)
06.10 «Золотые звезды Кабардино-Балкарии. Герой Советского Союза А. Емельяненко» (12+)

07.10 «Кавказ: притяжение будущего». Научно-образовательный проект РАХ (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1 КБР» Информационная программа (16+)
17.10 «Всероссийский мастерский турнир по смешанным единоборствам (MMA) памяти первого Президента КБР Валерия Кокова» (12+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Легенды мирового кино
07.50 Д/с «Ступени цивилизации»

20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 Абсолютный слух
21.30 Власть факта

МНП 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Жаншэрхъ» («Спортивная программа»). СК «Урван» (каб.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Лэгъуыкъу» («Радуга»). Передача для детей (каб.яз.) (6+)

ЧЕТВЕРГ, 4 декабря

02.05 Д/ф «Дорогие товарищи. Сокровища «Красного графа» (16+)
05.30 «Закон и порядок» (16+)

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЗВЕЗДА

05.20 Т/с «РАЗВЕДЧИКИ» (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+)

12.30 «Новости» (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Тайны звезд спорта» (12+)
06.30 «Головая неделя» (12+)

ОТР

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

06.20 «Будущее в настоящем». Альпинистка А. Пекова (12+)
07.00 «Новости. Утро. 1 КБР» Информационная программа (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)
17.10 Концерт симфонического оркестра Кабардино-Балкарской филармонии им. Б.Х. Темирканова. Часть первая (12+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25, 09.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Легенды мирового кино
07.50 Д/с «Ступени цивилизации»

16.30 Моя любовь - Россия!
17.15 Д/ф «Московские герои»
17.40 Исторические концерты
18.45 Семинар

МНП 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Гухъэл уэрэдхэр» (каб.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Таурьыщы» («В мире сказок») (каб.яз.) (6+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 7 декабря

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 «Союзмультфильма» (0+)
 09.10 «Непутевые заметки» (12+)
 09.30 «Металлион». Национальная лотерея (12+)
 10.15 «Жизнь своих» (12+)
 11.05 «Повара на колесах» (12+)
 12.15 «Видели видео?» (16+)
 13.10 «Видели видео?» (0+)
 14.20 Д/ф «Жесткий романс». «А напоследок я скажу...» (12+)
 15.10 Х/ф «ЖЕСТКИЙ РОМАНС» (12+)
 18.00 Вечерние новости
 19.00 «Три аккорда». 10-й сезон (16+)
 21.00 «Время»
 23.00 «30 лет вместе». «История специальных проектов» (12+)
 00.30 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

РОССИЯ 1

05.30 Х/ф «КУДА УХОДИТ ЛЮБОВЬ» (16+)
 07.20 «В кругу друзей»
 08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА (12+)
 08.20-08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ (12+)
 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
 09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым
 10.10 Сто к одному
 11.00, 14.00 Вести
 11.30 «Наши, Военкоры» (12+)
 12.00 «Доктор Мясников» (12+)
 13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым (12+)
 14.30-15.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР. «СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ» (12+)
 15.00 «Парад юмора» (16+)
 17.00 «Песни от всей души» (12+)
 18.00 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя птица»
 19.00 «Песни от всей души» (12+)
 20.00 Вести недели
 22.30 Москва. Кремль. Путин
 23.00 Воскресный вечер (12+)
 01.35 Х/ф «КУДА УХОДИТ ЛЮБОВЬ» (16+)

ТВЦ

05.30 Х/ф «СТРАПУХА. КОНФЕТНАЯ ЛЕДИ» (16+)

08.40 Х/ф «ПОМОЩНИЦА» (16+)
 10.55 Полезная программа (6+)
 11.30 События
 11.50 Х/ф «ЗОЛОТАЯ МИНА» (16+)
 12.30 Московская неделя
 15.00 Хроники московского быта (12+)
 15.55 Д/ф «Охота на маньяка. Дело о двойных дверях» (16+)
 16.40 Д/ф «Русские тайны. Нечистая сила» (16+)
 17.30 Х/ф «ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ» (16+)
 21.10 Х/ф «ШРАМ» (16+)
 00.40 События
 00.55 «Петровка, 38» (16+)
 01.05 Х/ф «КОММУНАЛКА» (16+)
 04.15 «10 самых...» (16+)
 04.40 Д/ф «Союзмультфильм. Только для взрослых» (16+)
 05.20 Д/ф «Актрисе драмы. В плену азарта» (16+)

НТВ

04.50 Х/ф «СИБИРЯК» (16+)
 06.40 «Центральное телевидение» (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
 10.00 «Сегодня»
 10.20 «Первая передача» (16+)
 11.00 «Чудо техники» (12+)
 12.00 «Дачный ответ» (0+)
 13.00 «НашПотребНадзор» (16+)
 14.00 «Однажды...» (16+)
 15.00 «Своя игра» (0+)
 16.00 «Сегодня»
 16.20 Человек в праве с Андреем Кунциным (16+)
 17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования» (16+)
 18.00 «Новые русские сенсации» (16+)
 19.00 Итоги недели
 20.20 Шоу «Аватар» (12+)
 23.40 «Звезды сошлись» (16+)
 01.15 «Основано на реальных событиях» (16+)
 04.15 Человек в праве с Андреем Кунциным (16+)

ЗВЕЗДА

05.25 Т/с «БИТВА ЗА МОСКВУ» (16+)
 09.00 Новости недели с Юрием Подкопаяевым (16+)
 09.25 «Служу России» (12+)
 09.55 «Военная приемка» (12+)
 10.40 «Легенды армии с Александром Маршалом», Сергей Бекетов (12+)
 11.30 Д/ф «100 лет до нас» (12+)
 11.55 Д/с «Москва флотия» (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 Чиндайкиным (16+)
 15.40 Д/с «Секретные материалы» (16+)
 16.30 «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Расстрел советской миссии Красного креста» (12+)
 17.20 «Специальный репортаж. Что русско-смешно...» (16+)
 18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
 19.40 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)
 23.00 «Фетисов». Ток-шоу (12+)
 23.55 Т/с «ДЖУЛЪБАРС» (16+)

РРП

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
 08.30 «Новости» (16+)
 09.00 «Самая народная программа» (16+)
 09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
 10.30 «Наука и техника» (16+)
 11.30 «Купи-продай» (16+)
 12.30 «Новости» (16+)
 13.00 «Неизвестная история» (16+)
 14.00 Д/с «Легенды и мифы» (16+)
 15.00 «Безумные факты» (16+)
 16.00 «Информационная программа 112» (16+)
 16.30 «Новости» (16+)
 17.00 Х/ф «КЛОН» (16+)
 18.45 Х/ф «ВОЗДУШНЫЙ БОЙ» (16+)
 20.20 Х/ф «ИМДУЗИ» (16+)
 23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко» (16+)
 23.55 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Смешанные единоборства. П. Ян - М. Двалишвили. UFC. Прямая трансляция из США
 09.00, 18.00, 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция
 09.45 Лыжные гонки. ФосАгро. Кубок России. Масс-старт. Женщины. Прямая трансляция из Тюмени
 11.10 Лыжная страна
 11.40 Лыжные гонки. ФосАгро. Кубок России. Масс-старт. Мужчины. Прямая трансляция из Тюмени
 13.15 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Смешанная эстафета. Прямая трансляция из Ханты-Мансийска
 14.55 Биатлон с Дмитрием Губерниевым
 15.25 Спортивная гимнастика. Приемвер-лига. Финал. Прямая трансляция из Москвы
 18.45 Футбол. «Краснодар» - ЦСКА. МИР

Российская премьер-лига. Прямая трансляция
 21.00 «После футбола» с Георгием Черданцевым
 22.35 Футбол. «Наполи» - «Ювентус». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
 01.55 Бокс. Чемпионат мира. Мужчины. Трансляция из ОАЭ (16+)
 03.55 Новости (0+)
 04.00 Волейбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Зенит-Казань». Чемпионат России. Суперлига. Мужчины (6+)

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
 06.00 «Путь к успеху». Оперная певица Газизия Атимураева (12+)
 06.30 «Поэтическая тетрадь». Передача вторая (12+)
 06.45 «Время и личность». О докторе философских наук С. Эфендиеве (12+)
 07.25 У. Шекспир. «Много шума из ничего». Спектакль Камерного музыкального театра им. А. Ханюка. Часть первая. Республика Адыгея (12+)
 08.35 «Кухняшки». Программа для детей (6+)

ПРОГРАММА 1 КБР
 17.00 «Классика для всех» (12+)
 17.10 У. Шекспир. «Много шума из ничего». Спектакль Камерного музыкального театра им. А. Ханюка. Часть вторая. Республика Адыгея (12+)
 17.50 «Встречи в горах» (12+)
 18.30 «Республика: картина недели» (16+)

СКАНАЛ

05.00 Т/с «НАСТОЯЩИЙ-2» (16+)
 08.45 Т/с «ШАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ» (16+)
 22.25 Т/с «НАСТОЯЩИЙ-2» (16+)
 01.05 Т/с «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ» (16+)

РОССИЯ К

06.30 М/ф «Мультфильмы» (12+)
 07.40 Х/ф «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА» (16+)
 09.50 Диалоги о животных
 10.30 Д/ф «Марлен Хучиев. Аида в кино» (16+)
 11.15 Х/ф «УЛИЦА МОЛОДОСТИ» (16+)
 12.45 Неизвестные маршруты России
 13.25 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»
 13.55 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
 14.40 Д/с «Расскрепченная история»

15.10 Х/ф «ОН ПОШЕЛ ОДИН» (16+)
 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 «КиноОдиссея Андрея Кончаловского»
 19.30, 19.45 Новости культуры
 20.25 Х/ф «ПОДРАКНИ» (16+)
 21.55 Телевизионная программа «Последний поезд» в постановке Московского государственного театра «Ленком» Марка Захарова
 00.20 Х/ф «ЛЮБИМАЯ ДЕВУШКА» (16+)
 01.45 Диалоги о животных
 02.25 М/ф «Мультфильмы для взрослых»

МИР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
 06.00 «Макьямла» («Музыка»). Музыкальная программа (каб.яз.) (12+)
 06.40 «Наиз и псэ» («Мамина радость»). Передача для родителей (каб.яз.) (12+)
 06.55 «Республикам щыкыбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+)
 07.10 «Фахму ба устакъ» («Талант и мастерство»). К 90-летию со дня рождения писателя Эльдара Гуртуева (балк.яз.) (12+)
 07.50 «Выйнэ». Информационная программа (балк.яз.) (16+)
 08.05 «Кунацакая». Г. Ньэчик (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР
 17.00 «Билляча» («Знайка»). Познавательно-развлекательная программа (балк.яз.) (6+)
 17.25 «Сайламала» («Избранное») (балк.яз.) (12+)
 17.45 Б. Брехт. «Кавказский меловой круг». Часть вторая. Спектакль Национального театра Республики Адыгея (каб.яз.) (12+)
 18.55 «Лыгызэм и дамгыз» («Уроки мужества») (каб.яз.) (12+)
 19.25 «Изи щыцгызэм хуэпжэ» («Человек дела»). Заслуженный работник культуры КБР Зарета Мамиева (каб.яз.) (12+)
 20.05 «Песня далекая и близкая» (12+)
 20.35 «Тягочетво Али Шенгучуова в контексте времени» (12+)
 21.05 «Знашь и не забывы!» (12+)
 21.30 «Республика: картина недели» (16+)

РАДИО КБР

Понедельник, 1 декабря
 00.00, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.05 Макьямэ 99,5-FM
 01.35, 10.25, 16.25 «Фэр папцэ»
 02.00, 22.00 «Макьямэ»
 02.30 «Жыцыбг нэужыым»
 03.00, 20.05 «Орайда»
 04.00, 23.00 «Жырхан»
 06.35, 21.35 «Полезно знать» (12+)
 06.45, 21.45 «Спорт-лайн» (12+)
 07.00, 11.00, 13.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
 07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькэр» (16+)
 07.45, 13.50 «Узыншагэ» (12+)
 08.00, 14.05 «Мени Кызбарты-Малкэрым» (16+)
 08.20 «Билими дунясы» (6+)
 08.40, 13.35 «Псалъмак щыцэпэ» (16+)
 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
 09.25, 15.25 «Голоса Кавказа»
 10.05, 16.05 «Хыцэщэ» (16+)
 11.05, 17.05 «Чамхана» (16+)
 11.25, 17.25 «Жыр сауга»
 11.48, 17.48 «Назму толкунларында» (12+)
 12.05, 18.05 «Откровенный разговор» (16+)
 12.35, 18.35 «Образ жизни» (16+)
 14.30 «Гушылпэпэ» (16+)
 19.45 «Турхэан» (6+)
 20.40 «Акылманла сэлери» (12+)
 22.35 «Ди гусэу зыгвэлэсху»

Вторник, 2 декабря
 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.05 Макьямэ 99,5-FM
 01.30 «Жыцыбг нэужыым»
 02.00, 20.25 «Орайда»
 02.30, 22.30 «Гушылпэпэ» (16+)
 03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
 04.00, 14.30 «Фэр папцэ»
 05.00, 23.00 «Чамхана» (16+)
 05.25, 23.25 «Жыр сауга»
 07.00, 11.00, 13.00, 17.00, 19.00 «Жангылыкыла»
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
 07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькэр» (16+)
 07.45, 13.35 «Гуычина» (12+)
 08.00, 14.05 «Мени Кызбарты-Малкэрым» (16+)
 08.20, 17.05 «Борак»
 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
 09.20, 15.25 «Хорошее настроение» (12+)
 10.05, 16.05 «Адыгэксэр: тхыдэр, хабзэр»

10.50, 13.50 «Лэпэк лыцгыгэ» (6+)
 11.05, 17.35 «Халъ жырла»
 11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+)
 12.05, 18.05 «Интервал QT» (16+)
 12.25, 18.25 «Планета детства» (6+)
 12.45, 19.45 «Турхэан» (6+)
 20.05 «Билими дунясы» (6+)
 22.00 «Хыцэщэ» (16+)

Среда, 3 декабря
 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.05 Макьямэ 99,5-FM
 01.30 «Жыцыбг нэужыым»
 02.00, 20.05, 23.30 «Орайда»
 02.35 «Фэр папцэ»
 03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+)
 04.00, 10.25, 16.20 «Гухэл уэрэдхэр»
 05.00, 23.00 «Халъ жырла»
 05.30, 20.25 «Борак»
 07.00, 11.00, 13.00, 17.00, 19.00 «Жангылыкыла»
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
 07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькэр» (16+)
 07.45, 16.05 «Стэныи» (12+)
 08.00, 14.05 «Мени Кызбарты-Малкэрым» (16+)
 08.30, 14.20 «Кыонгурочук» (6+)
 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
 09.25, 15.25 «Голоса Кавказа»
 10.05 «Цыхумрэ гыцэщэ» (16+)
 11.05, 17.05 «Чамхана» (16+)
 11.30, 17.25 «Салам алейкум»
 12.05, 18.05 «Территория искусства»
 12.35, 18.35 «Симфония Кавказа»
 13.35 «Ди гытылыгыгэ»
 14.40 «Усыгы»
 14.50 Кызырыфэ пынальэхэр
 19.45 «Турхэан» (6+)
 22.00 «Адыгэксэр: тхыдэр, хабзэр»

Четверг, 4 декабря
 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
 00.30 «Симфония Кавказа»
 01.00, 19.05 Макьямэ 99,5-FM
 01.35 «Ди гытылыгыгэ»
 02.00, 20.05 «Орайда»
 03.25, 09.30, 15.35, 21.25 «Голоса Кавказа»
 04.00 «Усыгы»
 04.10, 22.25 «Гухэл уэрэдхэр»
 04.50 Кызырыфэ пынальэхэр
 05.00, 23.00 «Чамхана» (16+)
 05.30, 23.30 «Салам алейкум»
 07.00, 11.00, 13.00, 17.00, 19.00 «Жангылыкыла»
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
 07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькэр» (16+)
 07.45, 13.45 «Эзэмын пэджэжу» (16+)

08.00, 14.05 «Мени Кызбарты-Малкэрым» (16+)
 08.20, 17.05 «Алтын хазна»
 09.00, 15.00 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
 09.20, 15.25 «Планета детства» (6+)
 10.05, 16.05 «Дингыгазэ» (16+)
 10.15, 16.15 «Еджапэ» (16+)
 10.20, 16.20 Адыг уэрэдхэр
 10.45, 16.45 «Пщэну щыцэщэ» (6+)
 11.05 «Тейри кылыгэ» (6+)
 11.30, 17.35 «Ауаз» (16+)
 12.05, 18.05 «Жыва традиция» (16+)
 12.30, 18.30 «На музыкальной волне»
 14.30 «Шалэгыгэ»
 19.45 «Турхэан» (6+)
 20.25 «Кыонгурочук» (6+)
 22.00 «Цыхумрэ гыцэщэ» (16+)

Пятница, 5 декабря
 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.05 Макьямэ 99,5-FM
 01.30 «Жыцыбг нэужыым»
 02.00, 20.05, 23.25 «Орайда»
 04.00 «Дингыгазэ» (16+)
 04.10 «Еджапэ» (16+)
 04.30, 22.00 «Шалэгыгэ»
 05.00, 20.25 «Алтын хазна»
 05.30, 23.00 «Ауаз» (16+)
 07.00, 11.00, 13.00, 17.00, 19.00 «Жангылыкыла»
 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
 07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькэр» (16+)
 07.45, 13.45 «Дингыгазэ» (16+)
 07.50, 13.50 «Ицэщэ» (12+)
 08.00, 14.05 «Мени Кызбарты-Малкэрым» (16+)

08.20 «Кюборчэк» (6+)
 08.35 «Тау макьямла»
 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
 09.25, 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа»
 10.05 «Гыцэщэ и дамгыз» (16+)
 10.25, 16.05 «Прозам и напэкуцэщэ»
 10.45, 16.45 «Лэгыпукык» (16+)
 11.05, 17.05 «Ууаз» (16+)
 11.20, 17.20 «Чамхана» (16+)
 11.45, 17.45 «Сиз а билемсиз» (12+)
 12.05, 18.05 «Территория искусства»
 12.35, 18.35 «Планета детства» (6+)
 12.50, 18.50 «Неудобные вопросы» (12+)
 14.30 «Ди гусэу зыгвэлэсху»
 19.45 «Турхэан» (6+)
 22.35 Адыг уэрэдхэр

Суббота, 6 декабря
 00.00, 03.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.00 Макьямэ 99,5-FM
 01.30 «Жыцыбг нэужыым»
 02.00, 05.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
 02.30, 20.35 «Тау макьямла»
 03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
 04.00, 22.30 «Ди гусэу зыгвэлэсху»
 05.00 «Ууаз» (16+)
 05.10, 23.00 «Чамхана» (16+)
 07.00, 13.00 «Си Кызбардей-Балькэр» (16+)
 07.38, 13.38 «Лэпэкым и фыгуэксэр»
 08.00, 15.00 «Мени Кызбарты-Малкэрым» (16+)
 08.25, 15.25 «Эрирей»
 09.00, 17.00 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
 09.25, 17.25 «Радис-99,5»
 09.45, 17.45 Поэтическая волна
 10.00 «Гыцэщэ и дамгыз» (16+)
 10.20 «Уэрэдырэ абы и тхыдырэ» (16+)
 10.50, 14.50 «Жаншэрхэ» (12+)

11.00, 16.00 «Бора» (6+)
 11.21, 16.21 «Топалайчык» (6+)
 11.30, 16.30 «Акъ таулары жырлары»
 12.00, 18.00 «Хорошее настроение» (12+)
 12.44, 18.44 «Спорт-лайн» (12+)
 14.00 «Утыку»
 19.45 «Турхэан» (6+)
 20.20 «Кюборчэк» (6+)
 22.00 «Прозам и напэкуцэщэ»
 23.20 «Сиз а билемсиз» (12+)

Воскресенье, 7 декабря
 00.00, 05.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
 01.00, 19.00 Макьямэ 99,5-FM
 01.38 «Лэпэкым и фыгуэксэр»
 02.00 «Жыцыбг нэужыым»
 03.00, 20.00 «Орайда»
 03.25, 20.25 «Эрирей»
 04.00, 23.00 «Бора» (16+)
 04.30, 23.30 «Акъ таулары жырлары»
 05.25, 21.25 «Радис-99,5»
 05.45, 21.45 Поэтическая волна
 06.44, 09.45, 17.50 «Спорт-лайн» (12+)
 10.00, 14.00, 08.00, 15.00, 12.00, 17.00 Итоги недели
 07.00, 13.00 «Си Кызбардей-Балькэр» (16+)
 07.40, 14.40 «Фэр папцэ» (16+)
 08.10, 15.10 «Мени Кызбарты-Малкэрым» (16+)
 08.45, 15.40 «Акылманла сэлери» (12+)
 09.00, 17.10 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
 09.35, 17.40 «Полезно знать» (12+)
 10.10, 14.10 «Макьямэ»
 10.40 «Дерс» (12+)
 11.00, 16.00 «Сахна»
 12.10, 18.00 «Театр у микрофона»
 13.35 «Ди гусэу зыгвэлэсху»
 19.45 «Турхэан» (6+)
 22.00 «Утыку»

График совершения намазов по КБР

	Утренний	Восход	Обеден.	Предвечер.	Вечерн.	Ночной
01.12	Пн	05.49	07.19	12.05	14.22	18.14
02.12	Вт	05.50	07.20	12.05	14.22	18.13
03.12	Ср	05.51	07.21	12.06	14.22	18.13
04.12	Чт	05.52	07.22	12.06	14.22	18.13
05.12	Пт	05.53	07.23	12.07	14.21	18.13
06.12	Сб	05.54	07.24	12.07	14.21	18.13
07.12	Вс	05.55	07.25	12.08	14.21	18.13

Редакция не несет ответственности за содержание текстов программ ТВ-каналов

- Марина, как получилось, что вы решили посвятить свою жизнь хореографии, и именно современным уличным танцам, которые у нас не так популярны?

- Хорошо помню день, как в десятилетнем возрасте пришла со своими подругами в Дом культуры г. Нарткалы к руководителю ансамбля «Вдохновение» Жанне САРАЛЬПОВОЙ. Благодаря ей сразу влюбилась в танцы. С тех пор они занимают 90 процентов моей жизни. Тогда я еще не рассматривала хореографию в качестве будущей профессии. В нашем обществе танцы относят к категории хобби. Но я чувствовала, что это мое. С детства придумывала какие-то танцевальные номера, но только мама поддерживала меня в этом увлечении. На семейном совете было решено, что после школы я буду учиться на стоматолога. Особенно хотели этого мои бабушка и папа. Когда в 11-м классе я готовилась к ЕГЭ, Жанна Викторовна обсудила с мамой мои перспективы в хореографии и отметила мой значительный потенциал в этой области, сказав, что мне нужно развиваться в этом направлении. Мама ей поверила и убедилась в этом папу. До сих пор не знаю, как ей это удалось, потому что отец всегда относился к танцам скептически, не рассматривал их как серьезную профессию. В результате я поступила в СКГИИ на отделение «Хореографическое искусство. Педагогика».

Жанна Саральпова и ее дочь Марьяна остаются моими главными вдохновителями в мире хореографии. Жанна Викторовна заложила фундамент моей любви к танцам и дала первый толчок. В старшем составе с нами работала Марьяна, и мы создали группу «Dance step». Этот период, примерно с 2013 по 2016 год, был для нас очень успешным в Нальчике, поскольку мы были одними из немногих коллективов, занимающихся современными уличными танцами.

- Какое из своих профессиональных достижений вы считаете самым важным?

- Для меня одно из самых серьезных достижений - открытие своей школы танцев. На данный момент это единственная студия в Нальчике, в которой такое количество разных танцевальных направлений. В нашем регионе довольно сложно продвигать современные танцы. У нас есть много достойных педагогов-хореографов, которые занимаются продвижением кавказских танцев, и в первую очередь адыгских. Очевидно, что они получают больше поддержки, чем я. Поскольку больше ориентируюсь на современные направления, даже было немного страшно, когда открывала свою школу. Боялась, что люди не поймут, что учеников будет мало. Тем более что это уже была коммерческая история - танце-



Для Марины ЖУКОВОЙ танцы с детства стали неотъемлемой частью жизни. Хореография выбрала ее сама, и она сделала все, чтобы следовать этому пути. Сейчас является руководителем и хореографом танцевальной студии и команды «MD Family» в Нальчике и Майском, преподавателем Детской школы искусств с. Старый Черек Урванского района.

вальная школа не может существовать без финансовой поддержки, это не только про творчество.

К счастью, все получилось. Сейчас у нас более 300 учеников. В нашей школе представлено много направлений, что позволяет каждому найти что-то по душе. Независимо от возраста и уровня подготовки у нас есть группы для всех: от детей с трех лет до взрослых без ограничения возраста. Мы предлагаем как курсы для новичков, так и тренировки для более опытных танцоров, которые уже выступают на соревнованиях и завоевывают медали. Наши ученики регулярно участвуют в чемпионатах и конкурсах, привозя домой кубки, грамоты и медали. Многие приходят на занятия ради удовольствия и воспринимают танцы как хобби. Для меня важно, что современные танцевальные направления постепенно завоевывают популярность в Нальчике и начинают развиваться. Считаю, что наша студия стала одним из ключевых центров для дальнейшего распространения и развития танцев в нашем городе. Это большое достижение для нашего проекта.

- Несколько лет назад вы стали участницей проекта «Я Dance революция» на Первом канале. Спустя время можете сказать, чем для вас стало это участие?

- Я выступала в составе питерской команды «From The Top». Прошло достаточно времени, чтобы давать какую-то эмоциональную оценку. Могу сказать,

что сейчас уровень моего танцевального мастерства значительно выше, чем был в то время. Однако на тот момент проект для меня был одним из ведущих, так как до этого не участвовала ни в каких телевизионных шоу. Воспринимаю это как ценный опыт и важный этап в своей деятельности. Во время подготовки к выступлению на Первом канале мы проводили много времени в зале. Эмоции, которые получили от самого выступления, были велики, но не менее яркими были и эмоции от процесса подготовки. Мы работали с людьми из разных городов и с разным менталитетом, и это создавало особую атмосферу. Участие в проекте оказало значительное влияние на мою самооценку и уверенность в танцевальных навыках. Любю творческий человек, в том числе танцор, всегда сомневается в своих силах. Однако участие в подобных мероприятиях придает уверенности. Я начала активно развивать свою студию, так как появилась идея продолжать развиваться в танцах и не делать это в одиночку. После проекта начала постепенно формировать свою команду.

Более свежие впечатления от второго телепроекта, в котором участвовала совсем недавно, - «Лига танца» в составе краснодарской команды «Vust a move». Шоу можно посмотреть на VK-видео. В жюри были такие именитые хореографы, как Мигель и Катя РЕШЕТНИКОВА, актер Сергей ЖУРАВЛЕВ. Мы с ребятами дошли до полуфинала.

- Можно ли научить ребенка тан-

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

цевать, если у него есть желание, но нет таланта?

- Благодаря социальным сетям многие дети хотят научиться современным танцам. Одни приходят к нам сами, а кого-то приводят родители. Однако я считаю, что ребенок не останется заниматься, если ему это не нравится, даже если родители настаивают. Современные танцевальные направления на начальных этапах не требуют профессиональной подготовки и не предполагают наличия особых природных данных, как, например, в балете. Вначале они могут быть более интересными и приятными для детей, чем, например, гимнастика. Однако когда ребенок полностью погружается в танцы и решает развиваться в этом направлении, без физических нагрузок и большого количества времени в зале уже не обойтись. Я сама никогда не считала себя талантливой. Но было большое желание танцевать. Если нет пластики, ее можно развить. Если нет растяжки, ее тоже можно улучшить до определенного уровня. Но если нет желания, никакие тренировки не помогут.

- У ваших учеников уже есть достижения?

- У меня есть команда, в которой более ста танцоров разных возрастов, - от пяти до 25 лет. Мы часто участвуем в конкурсах и чемпионатах по всему СКФО и занимаем призовые места. В прошлом году наш старший состав занял первое место в Анапе. Также мы участвовали в самом масштабном и популярном чемпионате по современным направлениям - «Волга-чемп», где показали отличные результаты. У педагога нашей студии Ксении ПЕТЛЯКОВОЙ уже есть своя труппа современного танца, которая активно выступает со своими постановками. В этом году у нее прошла премьера второго спектакля.

- Поделитесь планами.

- У школы большие планы на будущее выступления и чемпионаты. Мы активно готовимся, разрабатываем новые танцы и номера, посещаем мастер-классы и совершенствуем свои навыки. Я сама много времени провожу в зале, занимаюсь саморазвитием. У меня большие планы на моих учеников - хочу, чтобы они достигли высоких результатов. Благо, для этого у нас есть высокопрофессиональные педагоги. В целом мечтаю о том, чтобы наша танцевальная школа стала известной в республике. Хочу, чтобы в каждом уголке нашей республики была такая студия, как наша.

**Алена ТАОВА,
Фото
Тамары Ардавовай**

У старшеклассников было много вопросов

- Этот день выдался невероятно насыщенным и вдохновляющим. Встретилась с Уполномоченным по правам человека в КБР Борисом Зумакуловым и руководителем его аппарата Анзором Тлепшеввым. Было приятно получить в подарок книгу Бориса Мустафаевича с его личным автографом - это большая честь для меня, - рассказывает Т. Саенко на своей страничке в ВК.

- Затем с удовольствием провела экскурсию по своей родной школе №3 с углубленным изучением отдельных предметов г. Майского. Представила гостей ребятам и произнесла привет-

Уполномоченный по правам человека в КБР Борис ЗУМАКУЛОВ и руководитель аппарата администрации Анзор ТЛЕПШЕВ побывали в Майском районе. Встретились с главой районной администрации Татьяной САЕНКО и провели открытый урок для старшеклассников СОШ № 3.

ственную речь, в которой процитировала строки любимой мной поэтессы Танзили ЗУМАКУЛОВОЙ, сестры Бориса Зумакулова.

Главным событием дня стал открытый урок для старшеклассников. Мы собрали учеников 10-11-х классов, увлеченных правом и общественным. Беседа получилась живой и интересной. Борис Мустафаевич рассказал о своем жизненном пути, таком непростом и невероятно насыщенном. Поделится воспоминаниями

о пережитой им депортации своего народа, о работе в Афганистане в качестве уполномоченного по правам человека, о поездках по разным странам мира, где представлял нашу страну и республику.

Ребята задавали много вопросов. Спрашивали о самом запомнившемся деле в его деятельности, о том, что его привлекает в работе правозащитника. Борис Зумакулов сообщил, что не он выбирал эту профессию, скорее, судьба выбрала его. Рассказывал

о жизни, о приоритетах. Один из учеников спросил, кем труднее быть - хорошим семьянином, де-дом, отцом или хорошим сотрудником. Борис Мустафаевич ответил, что и то, и другое одинаково важно, и привел примеры из своей жизни. Также подчеркнул, что сейчас в приоритете его работы - защита прав наших воинов, участвующих в специальной военной операции, и их семей.

В завершение мероприятия Б. Зумакулов сделал щедрый по-

дарок школе - книги из своей личной библиотеки. Эти книги, посвященные праву, художественная и историческая литература, а также его личные труды, станут ценным пополнением школьного фонда. Одну из книг он подарил школе на память о состоявшейся встрече.

Уверена, этот день останется в памяти учеников надолго. Встреча с таким выдающимся человеком, как Борис Зумакулов, обязательно вдохновит их на новые свершения и поможет определиться с выбором будущей профессии, - отметила Т. Саенко.

Ольга КАЛАШНИКОВА

Между нами девочками

Половина елки

В последнее время я стала внимательнее следить за своими расходами. Это такие мелочи, но прикольно, когда анализируешь, почему так происходит.

Может, просто хочу накопить денег на будущее. Всегда мечтала о финансовой подушке безопасности, чтобы не переживать и чувствовать себя уверенно. Это, наверное, влияет на то, как трачу деньги.

Жизнь стала сложнее, поэтому надо лучше планировать бюджет. В условиях, когда все меняется, важно грамотно распределять финансы. Это заставляет быть внимательнее к каждой покупке и думать, действительно ли мне это нужно.

Недавно увидела в интернете объявление о продаже половины елки. Вот это идея! Теперь можно поставить ее к стене, а игрушки нужно вдвое меньше. Конечно, звучит странно, но такие штуки заставляют задуматься, как можно по-новому экономить.

Заметила за собой, что привыкаю к новым способам экономии. Например,

чаще беру более дешевые продукты, отказываюсь от ненужных покупок и ищу альтернативные решения для быта. Это не только помогает сэкономить деньги, но и чувствовать себя спокойнее и увереннее.

Самира

ПРОЦАЙ

Недавно мы с моей лучшей подружкой, с которой дружили с детства, завершили нашу дружбу по обоюдному согласию. Мы не ссорились и не перестали относиться друг к другу хорошо, просто на каком-то этапе жизни поняли, что идем совершенно разными путями.

Наши интересы и устремления изменились, появились разный круг общения и разное мышление. Стало замечать, что все реже созваниваемся и встречаемся. Постепенно отделились друг от друга.

Чтобы расставить все точки над «и», решили встретиться и поговорить. Выбрали красивое место, поужинали и поговорили по душам. Делились своими мыслями и чувствами, и стало понятно, что наши жизни развиваются в разных направлениях.

Обсудили все спокойно и пришли к выводу, что это правильное решение - завершить дружбу таким образом. У меня нет чувства потери, только светлая грусть и благодарность за годы прекрасной дружбы.

Иногда так бывает: дружба заканчивается и нужно с уважением ее отпустить. Дружба была важным этапом в жизни нас обеих, и я благодарна за каждый момент, проведенный вместе. Мы заслуживаем новых друзей, которые, возможно, будут еще более удивительными.

Марина

ЕСЛИ НАСТУПИТ ЗАВТРА

Меня не оставляют мысли о том, что жизнь конечна. Несколько месяцев не могу избавиться от ощущения хрупкости каждого мгновения. Мы живем так, будто у нас впереди вечность, строим планы, мечтаем о будущем, но в голове все время звучит мысль: жизнь может оборваться в любой момент.

Каждый раз, когда вижу близких, детей, тех, кто рядом, сердце сжимается от мысли, что мы не знаем, сколько нам отведено. Может быть, годы, а может быть, минуты. Эта мысль преследует меня, не давая покоя.

Парадокс человечества в том, что мы живем, не задумываясь о хрупкости жизни, пока она не коснется нас или наших близких. Строим планы, переживаем о мелочах, а жизнь может оборваться внезапно. Каждый человек, по статистике, находится на грани смерти несколько раз в день, но мы продолжаем жить, как будто ничего не происходит.

Стараюсь не терять присутствия духа, но иногда охватывает страх перед неизвестностью. Думаю о том, как важно ценить каждый момент, каждую улыбку ребенка, каждое объятие любимого человека. Понимаю, что жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на сомнения и страхи, поэтому хочу научиться жить настоящим, наслаждаться каждым мгновением, быть здесь и сейчас. Хочу, чтобы мои близкие знали, как я их люблю и ценю. Хочу, чтобы они понимали, что каждый момент нужно проживать так, будто он последний.

Иногда задаю себе вопрос: что бы я делала, если бы знала, что времени осталось мало? И каждый раз понимаю, что хотела бы провести больше времени с близкими, больше радоваться мелочам, больше мечтать и меньше бояться.

Жизнь конечна, но прекрасна. Хочу научиться ценить ее такой, какая она есть, со всеми радостями и печалью, со всеми ее неожиданностями.

Ангела

Как?

С детства мне постоянно твердили, что я не добьюсь ничего. Эти слова засели в моей голове, как жвачка. Стали моей тенью, моим вечным спутником. Старалась доказать себе и другим, что это не так, но каждый раз, когда начинала верить в себя, меня резко возвращали в реальность.

Внешне я ничем не выделяюсь, работа самая обычная. Чувствую себя неудачницей, которая ничего не может добиться и другим, что это не так, но каждый раз, когда начинала верить в себя, меня резко возвращали в реальность.

На работе ко мне все

относятся нормально, легко могу подружиться с кем угодно. Парни пытаются познакомиться, но я не могу им довериться. Боюсь открыться и показаться настоящей. Боюсь, что снова будут отвергать, что мои усилия окажутся напрасными.

Иногда кажется, что никогда не обрету уверенности в себе. Но понимаю, что достойна любви и уважения. Хочу любить и быть любимой. Хочу верить в себя, но в голове постоянно звучит: ты не заслуживаешь любви. Такие мысли слишком часто посещают меня.

Лара

Понимаю, что нужно изменить отношение к себе. Ценить себя такой, какая есть. Верить в свои силы, в то, что могу добиться поставленных целей. Хочу научиться доверять людям, не бояться открываться, жить полной жизнью, не прятаться за страхами и сомнениями. Хочу быть счастливой, перенести мечты в реальность. Понимаю, что будет нелегко, но я готова бороться за свою жизнь и за свое счастье. Готова сделать шаг навстречу своей мечте. Только вот как...

Квест

Моя подруга живет в Москве, недавно ее пригласил на свидание очень симпатичный парень. Все началось довольно необычно: вместо привычного ресторана она получила приглашение на квест на выживание. Была немного расстроена, так как представляла себе совсем другую вечер, но решила не отказываться и попробовать что-то новое.

Когда пришла на место, организаторы объяснили правила квеста. Все было довольно реалистично, и ей сразу стало не по себе. Но решила, что это всего лишь игра, поэтому продолжила участвовать.

Во время выполнения одного из зада-

ний подвернула лодыжку, когда убежала от одного из актеров квеста. Упала, и над ней навис человек с бензопилой. Потом подруга рассказывала, что еще никогда ей не было так страшно, хотя и понимала, что это всего лишь имитация.

В общем, свидание закончилось в травмпункте, где ей оказали помощь. После этого случая они больше с тем парнем не виделись, но она извлекла урок из этого опыта и поняла, что иногда ожидания могут не совпадать с реальностью.

С тех пор мы часто вспоминаем тот случай и смеемся, но подруга смеется как-то неискренне...

Нина

Сколько вам квадратных метров?

Говорят, что в стране планируют ввести новый закон о постепенном выкупе жилья. Эта новость меня заинтересовала.

Суть инициативы такова: если у покупателя есть, например, триста тысяч рублей, он может приобрести соответствующее количество квадратных метров жилья, а потом постепенно докупать остальное. Представляет, сколько возможностей это может открыть для молодых семей и людей, мечтающих о

собственном доме! С одной стороны, это, конечно, интересная идея. Она может сделать жилье более доступным для многих. Особенно для тех, кто сейчас вынужден снимать квартиру и не может накопить на первоначальный взнос по ипотеке.

Но с другой - всегда есть риски. Например, как будет контролироваться качество жилья на каждом этапе покупки? И что будет с ценами на недвижимость? Не приведет ли это к еще большему росту цен? Кроме того, есть опасения,

что некоторые застройщики могут использовать эту инициативу в своих интересах и предлагать покупателям не самые лучшие варианты. Поэтому важно, чтобы вместе с законом были введены жесткие стандарты качества и контроля за соблюдением этих стандартов.

Пока что это только слухи, но уверена, что многие будут следить за развитием событий.

Элина

ШПИОН В ДОМЕ

Недавно узнала, что умные колонки могут «подслушивать» своих владельцев. Это меня удивило и немного напугало.

Все началось с того, что стала замечать странности в рекламе в своих приложениях. Мне начали предлагать товары и услуги, которые раньше никогда не вызывали у меня интереса. Например, вдруг стали приходить уведомления о скидках на вещи, о которых я только что подумала.

Сначала отмахнулась, подумав, что это просто совпадение или какой-то сбой. Но потом мой знакомый IT-шник рассказал, что умные колонки, оказывается, могут слушать все, что происходит вокруг них, в ожидании команды. Они запоминают каждое слово и используют информацию в своих целях.

Оказывается, некоторые из этих устройств собирают данные о том, что вы говорите, и ис-

пользуются ими, чтобы показывать вам более релевантную рекламу. Это может быть не только прямая реклама товаров или услуг, но и общий контекст вашего разговора. Например, если вы обсуждали своих детей, ваш телефон может начать показывать вам рекламу детских товаров.

Только представьте, что мои оказывается, покупаем себе домой маленьких шпионов. Теперь стараюсь выключать колонки из розетки, когда они мне не нужны, чтобы минимизировать риск случайного сбора данных о себе.

Конечно, не собираюсь полностью отказываться от умных технологий. Они значительно облегчают нашу жизнь и делают ее комфортнее. Но хочу быть уверенной, что мои личные данные в безопасности и я сама решаю, какая информация обо мне может быть собрана.

Милана

Свои письма вы можете присылать по адресу:

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

ЗАБОТА О ЖКТ: ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Минздрав РФ с 24 по 30 ноября объявил неделю профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Ведомство отмечает, что, несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросах профилактики, диагностики и лечения заболеваний органов пищеварительной системы, они остаются важной проблемой здравоохранения и не теряют своей актуальности.

Это связано с подверженностью современного человека воздействию большого числа как модифицируемых, так и немодифицируемых факторов риска. Чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов. Кроме того, пациентам при наличии язвенной болезни и гастроэзофагеальной рефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты. Важно проходить диспансеризацию, профилактические осмотры, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки. Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание – основные факторы риска развития нарушений работы ЖКТ.

Консультант рубрики – врач-гастроэнтеролог нальчикской городской поликлиники № 3 Милана ТЕУНОВА.

Здоровье желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) – фундамент общего благополучия организма. Именно здесь происходит переваривание пищи, всасывание полезных веществ и формирование иммунитета. Когда работа ЖКТ нарушается, это сказывается на всем организме: появляется усталость, ухудшается состояние кожи, снижается работоспособность. К счастью, большинство проблем можно предотвратить, если придерживаться простых правил заботы о пищеварительной системе.

ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ: РЕЖИМ И ПИТАНИЕ

Ключевой фактор здоровья ЖКТ – регулярное сбалансированное питание. Наш организм привыкает к определенному распорядку, когда мы едим в одно и то же время, пищеварительная система работает как часы. Пропуск приема пищи или хаотичные перекусы заставляют желудок и кишечник работать в стрессовом режиме: то голодать, то справляться с избытком еды. Оптимально питаться три-четыре раза в день, не забывая о небольших перекурах между приемами еды.

Не менее важно качество пищи. Она должна быть разнообразной, содержать достаточное количество клетчатки (овощи, фрукты, цельнозерновые продукты), белка и полезных жиров. Клетчатка помогает кишечнику работать ритмично, предотвращает запоры, способствует росту полезной микрофлоры. При этом стоит ограничить продукты, раздражающие слизистую: острые приправы, копчености, очень кислые блюда, газировку и сладости в большом количестве.



Тщательное пережевывание – еще один простой, но действенный способ снизить нагрузку на ЖКТ. Когда мы едим на бегу, плохо пережеванная пища попадает в желудок крупными фрагментами, что затрудняет переваривание и может вызвать дискомфорт.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

Вода – незаменимый участник пищеварения. Она помогает размягчать пищу, облегчает ее продвижение по кишечнику и предотвращает запоры. Недостаток жидкости делает каловые массы твердыми, что не только неприятно, но и опасно для слизистой оболочки. Рекомендуется выпивать около 1,5-2 литров чистой воды в день, учитывая индивидуальные особенности организма и уровень физической активности.

При этом важно не пить слишком много во время еды: избыток жидкости разбавляет желудочный сок, снижая его эффективность. Лучше пить воду за 20-30 минут до еды или через час после.

ДВИЖЕНИЕ КАК ЛЕКАРСТВО

Малоподвижный образ жизни – один из главных врагов здорового пищеварения. Когда мы долго сидим, кровообращение в органах брюшной полости замедляется, кишечник работает вяло, появляются застойные явления. Регулярная физическая активность, даже умеренная, стимулирует перистальтику – волнообразные сокращения кишечника, которые продвигают пищу.

Простые привычки, такие как ежедневные прогулки, утренний зарядка или плавание, способны заметно улучшить работу ЖКТ. Особенно полезны упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: они поддерживают естественный тонус кишечника и помогают избежать проблем с опорожнением.

СТРЕСС И ПИЩЕВАРЕНИЕ: НЕВИДИМАЯ СВЯЗЬ

Нервное напряжение напрямую влияет на работу желудка и кишечника. В стрессовых ситуациях организм выделяет

гормоны, которые могут замедлять пищеварение, вызывать спазмы или, наоборот, ускорять перистальтику. Длительный стресс нередко становится причиной функциональных расстройств: вздутия, дискомфорта, измененного стула. Чтобы снизить негативное влияние стресса, важно находить способы расслабления. Это могут быть дыхательная гимнастика, медитация, йога или просто время на любимое хобби. Регулярный полноценный сон тоже играет большую роль: во время отдыха организм восстанавливает силы, а пищеварительная система получает возможность «перезагрузиться».

КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ ВРАЧА

Иногда даже при соблюдении всех правил профилактики возникают неприятные симптомы: длительные боли в животе, изжога, тошнота, изменения стула. В таких случаях не стоит заниматься самолечением – лучше обратиться к специалисту. Врач проведет обследование, выяснит причину недомогания, подберет безопасное и эффективное лечение. Важно понимать: многие заболевания ЖКТ на ранней стадии протекают почти незаметно. То, что кажется обычным дискомфортом, может быть сигналом серьезной проблемы. Поэтому своевременная диагностика – залог успешного лечения.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ: ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Один из самых надежных способов следить за здоровьем ЖКТ – регулярное прохождение диспансеризации. Это комплексное обследование позволяет выявить скрытые нарушения, даже если человек не испытывает явных симптомов.

Особое внимание стоит уделить анализу кала на скрытую кровь. Этот простой и безболезненный тест помогает обнаружить мельчайшие следы крови в кишечнике, которые невозможно заметить невооруженным глазом. Такие следы могут быть признаком воспалительных процессов, полипов или даже ранней стадии онкологических заболеваний. Чем раньше будет выявлено отклонение, тем выше шансы на полное выздоровление.

Диспансеризация – не просто формальность, а реальный шанс сохранить здоровье на многие годы. Не стоит откладывать визит к врачу: забота о себе начинается с малого – с регулярного контроля состояния организма.

Помните: здоровье ЖКТ зависит от ежедневных привычек. Сбалансированное питание, движение, достаточный отдых и внимательное отношение к сигналам организма – три кита, на которых держится благополучие пищеварительной системы. Сделайте эти принципы частью своей жизни, и организм ответит вам хорошим самочувствием.

Фотоколлаж Тамары Ардаговой

• ЗДОРОВЬЕ

СЛОВО • КОНФЕРЕНЦИЯ ЖУРНАЛИСТА ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ НА ОБЩЕСТВЕННОЕ СПОКОЙСТВИЕ

В Доме печати состоялась конференция на тему «Противостояние терроризму, экстремизму и нацизму в современном медиапространстве. Роль молодого журналиста». Она организована Союзом журналистов Кабардино-Балкарии и ГКУ «КБР-Медиа». Участниками встречи стали не только журналисты СМИ КБР, но и слушатели республиканского проекта «Школа молодого журналиста».

Главным спикером конференции выступил руководитель международного отдела, секретарь Союза журналистов России, журналист-международник Тимур ШАФИР.

Открывая мероприятие, председатель Союза журналистов КБР, главный редактор газеты «Адыгэ псалъэ» Заурбек ЖИЛАСОВ отметил, что это интересная и актуальная встреча, которая поможет повысить квалификацию журналистов республики.

Во время лекции он обозначил алгоритм действий журналистов при кризисных ситуациях и после совершения терактов, чтобы снизить уровень паники у населения. Отметил, что журналисты не просто отражение мира, но и влияние на него, особенно в кризисных ситуациях. И от того, как мы подаем информацию в таких ситуациях, будут зависеть восприятие граждан, безопасность общества и государства. По словам лектора, радикальные идеи стали распространяться в современных реалиях гораздо быстрее, чем на них можно эффективно реагировать. При этом для современного журналиста одним из основных качеств является профессиональная сдержанность.

Тимур Шафир подробно дал определение таким понятиям, как терроризм, экстремизм и нацизм. Объяснил их различия и что в них общего.

Спикер также рассказал о типичных ошибках журналистов, которые усиливают радикализацию: попытка быть первым; копирование слухов из анонимных каналов; использование в заголовках и тексте таких слов, как «жестокая резня», «мстители», «борцы»; пересказ подробностей, которые могут помочь подражателям; обсуждение преступника как «легенды» или «фигуры». Главное же, чего нельзя делать журналисту, – предоставлять информационное пространство преступникам, нагнетать и усиливать страх, становясь проводником преступных идей и их последствий.

Рассказал об алгоритме действий журналиста при терактах и конфликтных ситуациях и как снизить панические реакции в обществе. Для этого необходимо выбирать нейтральные формулировки, подтверждать информацию до публикации, обозначать официальные источники, рассказывать, что делают службы и как они защищают людей.

Тимур Шафир подчеркнул, что в кризисные моменты журналист выполняет не только роль комментатора, но и стабилизирующего фактора. Каждое его слово оказывает влияние на общественное спокойствие. Профессиональная безопасность журналиста основывается на таких качествах, как точность, уважение и сдержанность. Он также дал три ключевых совета для журналистов: тщательно проверять информацию, используя время и ресурсы; избегать эмоциональных оценок и личных суждений; стараться преобразовывать негативные аспекты в позитивные. После выступления присутствовавшие задали вопросы, на которые Тимур Шафир подробно ответил и предоставил полезные рекомендации.

Алена ТАОВА

Две новые женские консультации откроются в районах КБР

Министр здравоохранения КБР Рустам КАЛИБАТОВ и глава администрации Черекского района Алан КУЛЬБАЕВ ознайомились с ходом строительства женской консультации в селе Кашатау.

Введение новых женских консультаций первого уровня направлено на сохранение репродуктивного здоровья населения. В Кабардино-Балкарии по федеральному проекту «Охрана материнства и детства» в рамках нацпроекта «Семья» в 2025-2026 годах откроются и будут оснащены оборудованием две женские консультации – в селах Кашатау Черекского района и Анзорей Лескенского района.

Проверкой установлено, что уже возведено само здание площадью 560 квадратных метра и проводятся кровельные работы.

Женская консультация рассчитана на три кабинета акушерско-гинекологов, процедурные, кабинеты УЗИ, кардиотокографии плода и дневной стационар.

Министр обсудил с представителями подрядной организации план дальнейших действий. Особое внимание было уделено планировке, которая должна соответствовать принципам новой модели медицинской организации. Подрядчикам поручено выполнить все работы качественно и в установленные сроки.

Глава Минздрава также побывал в селе Анзорей, где возводится здание женской консультации. Основные конструкции уже возведены, установлены кровля и оконные блоки. Ведутся внутренние работы. Женская консультация будет включать кабинеты УЗИ, кардиотокографии плода, процедурные и дневной стационар.

Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА



РЕФЛЕКСИЯ: ПОНЯТИЕ, ПРЕИМУЩЕСТВА И РИСКИ

Рефлексия - это процесс осознанного критического осмысления прошлого опыта, своих мыслей, чувств, действий и их последствий. Она позволяет человеку не только анализировать свои поступки, но и понимать их влияние на окружающих и на свою жизнь. Рефлексия помогает нам стать более зрелыми, ответственными и чуткими к другим людям.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ СЛОВА «РЕФЛЕКСИЯ»

Слово «рефлексия» происходит от латинского reflexio, что означает «отражение». Этот термин был заимствован из философии и психологии для описания процесса, в ходе которого человек анализирует свои мысли и действия. В буквальном смысле рефлексия - это отражение нашего внутреннего мира, как зеркало отражает внешний мир.

ПРЕИМУЩЕСТВА

➤Повышение осознанности.

Рефлексия помогает выйти из состояния автоматизма, когда мы действуем по привычке, не задумываясь о причинах и последствиях своих поступков. Это способствует более глубокому пониманию себя, своих мотивов и целей. Осознанное поведение позволяет принимать более взвешенные решения и действовать более эффективно.

➤Укрепление отношений.

Понимание того, как наши слова и действия влияют на окружающих, делает нас более чуткими и терпимыми. Рефлексия помогает избегать конфликтов, осознавая свои ошибки и работая над их исправлением. Это способствует улучшению взаимоотношений с близкими, коллегами и друзьями.

➤Эффективное принятие решений.

Анализ прошлого опыта помогает нам избежать повторения ошибок. Мы извлекаем уроки из своих неудач и успехов, что позволяет принимать более обоснованные решения в будущем. Рефлексия помогает нам быть более гибкими и адаптивными к изменениям.

➤Управление эмоциями.

Осознание своих эмоций - первый

шаг к их контролю. Рефлексия позволяет нам понять, что вызывает те или иные чувства, и найти способы их управления. Это помогает сохранять эмоциональное равновесие и избегать стрессов.

➤Развитие личности.

Регулярная рефлексия способствует развитию самосознания, эмпатии, ответственности и других важных качеств. Помогает нам стать более зрелыми, уверенными в себе, способными к саморазвитию, лучше понимать свои сильные и слабые стороны, что позволяет работать над собой и достигать поставленных целей.

РИСКИ

Однако, как и любой инструмент, рефлексия имеет свои риски. Важно уметь правильно использовать этот процесс, чтобы избежать негативных последствий.

➤Зацикливание и самокритика.

Вместо конструктивного анализа ситуации человек начинает бесконечно зацикливаться на своих ошибках и недостатках. Это может привести к тревожности, депрессии, снижению самооценки и даже параличу действий. Важно уметь вовремя останавливаться и переключаться на позитивные мысли.

➤Паралич от избыточного анализа.

Чрезмерная рефлексия может привести к тому, что человек застревает в размышлениях и не может принять решение. Это может стать причиной прокрастинации и потери времени. Важно находить баланс между анализом и действием.

➤Искажение восприятия себя.

Вместо конструктивного сосредоточения на своих недостатках может привести к тому, что человек начинает видеть себя исключительно через призму собственных ошибок. Это может вызвать чувство неполноценности и неуверенности в себе. Важно помнить о своих сильных сторонах и достижениях.

➤Социальная изоляция.

Постоянные размышления о том, как нас воспринимают другие, могут привести к гиперчувствительности и страху осуждения. Это может вызвать избегание общения и социальную изоляцию. Важно уметь принимать критику и не бояться быть собой.

КАК ПРАВИЛЬНО РЕФЛЕКСИРОВАТЬ

Чтобы рефлексия приносила пользу, важно уметь правильно ее использовать. Вот несколько рекомендаций:

➤Ставьте конструктивные вопросы.

Вместо того чтобы обвинять себя, задавайте вопросы, которые помогут найти решение. Например, вместо почему я все испортил спросите: что я могу сделать иначе в следующий раз? Это поможет сосредоточиться на поиске выхода из ситуации, а не на самокритике.

➤Ограничьте время.

Выделите для рефлексии определенное время, например, 10-30 минут в день. Это поможет избежать чрезмерного зацикливания на своих мыслях. Установите таймер или будильник, чтобы не тратить на это слишком много времени.

➤Сосредоточьтесь на действии, а не на личности.

Вместо того чтобы критиковать себя, сосредоточьтесь на своих действиях. Например, вместо я плохой скажите: я сделал ошибку и теперь знаю, как ее исправить. Это поможет сохранить самооценку и не поддаваться самокритике.

➤Обсуждайте свои мысли с друзьями.

Взгляд со стороны может помочь увидеть ситуацию более объективно. Обсуждайте свои мысли и чувства с близкими людьми, которые могут дать вам полезные советы и поддержку.

➤Используйте рефлексия как инструмент роста.

Рефлексия должна помогать развиваться, а не вызывать чувство вины или паралича. Используйте ее как инструмент для анализа своих действий, принятия решений и достижения целей. Помните, что рефлексия - способ стать лучше, а не повод для самообичевания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рефлексия - мощный инструмент, который может помочь нам стать более осознанными, ответственными и успешными. Однако важно помнить о возможных рисках и уметь правильно использовать этот процесс. Следуя рекомендациям, можно извлечь максимальную пользу из рефлексии, сделать свою жизнь более гармоничной и успешной.

Подготовила Мадина БЕКОВА.
Фотоколлаж Тамары Ардавовай

КАКОЙ ТИП ТРАНСМИССИИ ВЫБРАТЬ -

• ЗА РУЛЕМ



МЕХАНИЧЕСКИЙ ИЛИ АВТОМАТИЧЕСКИЙ?

Многие будущие водители задаются вопросом при обучении в автошколе: стоит выбирать автомобиль с механической коробкой передач или с автоматической? Например, я в будущем буду рекомендовать своим детям обучаться на «механике». По моему мнению, это самый надежный путь к освоению вождения.

Основное преимущество обучения на автомобиле с механической коробкой передач заключается в его универсальности. Успешно сдав экзамен на такой машине, вы автоматически получаете права категории «В» без всяких ограничений. Это открывает доступ к управлению любым автомобилем независимо от типа трансмиссии. Если же выбрать обучение на «автомате», в водительском удостоверении появится специальная отметка, которая навсегда лишит возможности управлять автомобилем с механической коробкой передач. Это может создать определенные проблемы, например, при аренде автомобиля или покупке бюджетного варианта.

Обучение на механической коробке передач не только повышает квалификацию водителя, но и развивает интуитивное понимание автомобиля. Вы учитесь слушать двигатель, чувствовать работу сцепления и осознанно выбирать передачу. Эти навыки становятся основой для уверенного управления транспортным средством, которые сохраняются даже при переходе на автоматическую коробку передач. Кроме того, жизнь полна сюрпризов, умение обращаться с «механикой» может оказаться полезным в неожиданных ситуациях.

13 ноября Государственная Дума РФ во втором и третьем чтениях приняла законопроект о создании системы рейтинговой оценки автошкол. Закон был разработан МВД России и внесен в Госдуму еще в феврале. Ожидается, что он вступит в силу через 180 дней после официального опубликования, что означает его реализацию примерно в середине следующего года.

Законопроект направлен на создание прозрачной системы оценки качества работы автошкол и предоставление гражданам достоверной информации при выборе учебного заведения. Основными критериями оценки станут результаты экзаменов в ГИБДД и аварийность среди выпускников. Анализ будет включать данные о проценте выпускников, сдавших экзамен с первой попытки. Также будет учитываться количество дорожно-транспортных происшествий с участием выпускников автошколы. Как пояснил председатель комитета Госдумы по транспорту Евгений Москвичев: «Мы хотим выяснить, если автошкола в этом году выпустила сто выпускников, какое количество ДТП в течение пяти лет они принесли».

Вся информация о результатах работы автошкол будет размещена в открытом доступе на специальном интернет-ресурсе, который будет регулярно обновляться, чтобы данные оставались актуальными для пользователей. На платформе также будет возможность оставлять отзывы о качестве обучения, что позволит дополнить официальную статистику личными впечатлениями выпускников. Это должно способствовать здоровой конкуренции между автошколами и повысить прозрачность в сфере подготовки водителей.

В России утильсбор вырастет дважды - 1 декабря 2025 года и 1 января 2026-го. С декабря вступает в силу новая методика расчета утильсбора - теперь сумма будет зависеть не только от объема двигателя, но и от мощности машины, а с первого дня следующего нового года - плановое повышение примерно на 15-25 процентов по разным категориям авто. Решение о поэтапном повышении утильсбора до 2030 года было принято еще в октябре прошлого года.

Эти изменения важны владельцам мощных или импортных автомобилей, которые столкнутся с заметным ростом расходов на утилизацию. Для обычных машин с небольшими двигателями рост будет минимальным, но все же возможен. Также прогнозируется повышение цен на авто - от пяти до 30 процентов в зависимости от сегмента. В Минпромторге прогнозируют, что к 2035 году доля иномарок в России может упасть до 20 процентов, а продукция отечественных производителей займет 80 процентов рынка.

Удачи на дорогах!

Ангела КУДАЕВА.
Фото Тамары Ардавовай

Звезды выступают на церемонии открытия горнолыжного сезона на курорте Эльбрус

С 4 по 7 декабря на самом высокогорном курорте страны пройдет большой праздник. Гости ждут спортивные и развлекательные активности на всех площадках - от 2200 до 4000 метров над уровнем моря. На курорте 5 декабря выступят популярные исполнители Севиль из Artik&Asti, а также финалистка «Голоса» Фирайя (Firaya), 6 декабря - группа «Султан-Ураган» и петербургские рокеры «The Hatters».

Впервые в истории Эльбруса главная сцена будет установлена на территории большой плоскостной парковки на 800 мест при въезде на курорт. Выступления артистов начнутся в 18 часов, чтобы у гостей праздника было время переодеться и отдохнуть после катания на трассах. Горнолыжный сезон на Эльбрусе уже стартовал 1 ноября. На ярмарочной площади курорта появится фуд-корт с завтраками, пройдут дегустации и мастер-классы. На Азау в зоне выката расположатся вторая сцена с высту-

плениями артистов и зона отдыха. На станциях Кругозор и Мир будут играть диджеи и откроются зоны апре-ски. Ожидается, что на мероприятие приедет около 12 тысяч человек. Участие в основных событиях программы бесплатное, но требуются предварительная регистрация на сайте и покупка ски-пасса для доступа в зоны активности на высотах от 3000 метров. Для участия в спортивной программе и посещения концертов на парковке необходимо купить отдельные билеты.

Во время официальной церемонии ожидается передача кубка команде курорта Архыз, получившего почетное звание лучшего горнолыжного курорта страны 2025 года.

Организатор мероприятия - экосистема «Горы России» при поддержке Минэкономразвития России, Кавказ.РФ и Правительства КБР.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ЛЕДИ ЦВЕТОЧНИЦА

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН



Когда преподаватель музыки Стелла БАДОВА говорит о своем читательском опыте, вспоминает, что первой книгой, которую ей подарили, были не сказки и энциклопедии, как обычно бывает, а сборник сонетов ШЕКСПИРА. На такой странный выбор для дочери ее отец сказал, что рано или поздно до Шекспира она дорастет, а перерастить его уже невозможно. Этот томик Стелла периодически перечитывает.

На необитаемый остров обычно берут книги по выживанию, но я бы взяла «Пигмалиона» Бернарда ШОУ. В сложных ситуациях без хорошего юмора не обойтись. Знаю, что многие не любят жанр пьесы, но у этого произведения до сих пор широкая известность. Пьеса «Пигмалион», написанная в 1912 году, остается одним из самых ярких произведений в мировой литературе.

Имена Мистера Хиггинса и Элизы Дулиттл, как и древнегреческих Пигмалиона и Галатеи, уже стали нарицательными. Девушка, которой предстоит пройти путь от нищенки до настоящей леди, и профессор фонетики, сумевший, как мифологический персонаж, из ничего создать нечто прекрасное. Но развязка этой истории все же отличается.

В основе сюжета - история профессора фонетики Генри Хиггинса, бывшего армейца, увлеченного собиранием диалектов, который заключает пари с полковником Пикерингом, что сможет превратить уличную цветочницу Элизу Дулиттл в настоящую леди, если обучить ее правильной речи и манерам. «Леди отлича-

ется от цветочницы не тем, как она себя держит, а тем, как с ней себя держат».

Элиза, несмотря на свое скромное происхождение, демонстрирует не только способность к обучению, но и внутреннюю силу, вызывая симпатию и уважение. Важно, что первый шаг был сделан ею самой. Уличная продавщица мечтала поступить на работу в дорогой цветочный магазин, а для этого требовались хорошие манеры, которые начинаются с правильной речи. Ее трансформация - это внешние и внутренние процессы, которые ставят под сомнение истинную природу благородства. Генри Хиггинс, напротив, предстает как человек, уверенный в своем превосходстве, но при этом эгоистичный и эмоционально отстраненный. Его отношение к Элизе как к эксперименту, а не как к личности наводит на размышления о морали и ответственности.

Перед началом обучения Элиза для него - всего лишь опытный образец, лишенный души и чувств. Во всяком случае, Хиггинсу и в голову не приходит, что с желаниями человека ее сословия нужно считаться.

Это восхитительная история, которая заканчивается не банальным хэппи эндом, а послесловием. Финал пьесы остается открытым, что позволяет зрителю самостоятельно интерпретировать дальнейшую судьбу героев. Шоу отказывается от традиционной романтической развязки, подчеркивая, что Элиза обрела независимость и больше не нуждается в Хиггинсе как в наставнике.

«Пигмалион» не просто история о превращении «гадкого утенка» в «прекрасного лебедя», но и размышления о социальных стереотипах, человеческой природе и роли образования. Пьеса остается актуальной до сих пор, заставляя задуматься о том, из чего в действительности складывается благородство человека. Кинематограф, конечно, не обошел стороной это произведение, в разных странах была снята не одна экранизация знаменитой пьесы. Моя любимая - с неподражаемой Одри ХЕПБЕРН в роли Элизы.

Произведение тонкое, изысканное, жизненное, хотя и похоже на сказку. Сколько комичных моментов подарит читателю его нетривиальный сюжет. Великолепный стиль автора, чувство юмора - его безусловное украшение. «Год назад у меня на всем белом свете было два-три родственника, да и те со мной знаясь не хотели. А теперь их объявилось штук пятьдесят, и всем жить не на что». Потрясающие остроумные диалоги профессора с полковником, Элизой, ее отцом и экономкой миссис Пирс доставят немало удовольствия.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



ДУШЕВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Уютные согревающие супы в тренде в холодную погоду. Скоро затянувшиеся теплые солнечные дни сменит холодная зима, и тогда блюда по этим рецептам станут главными за обеденным столом или во время душевных вечерних посиделок в кругу семьи. А поделиться ими мы попросили жительницу г. Нальчика Камиллу ЛИБУ.

ТЫКВЕННЫЙ СУП

Ингредиенты: 400 г тыквы, 400 мл кокосового молока, 1,5 л куриного бульона, 1 ст. ложка порошка карри, 20 г свежего имбиря, 20 мл соевого соуса, кинза, зеленый лук, 200 г очищенных креветок, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления. Нарезать тыкву небольшими кубиками. Разогреть в кастрюле растительное масло и обжарить кусочки тыквы до мягкости. Влить немного воды и тушить, периодически помешивая. Корень имбиря почистить и натереть на мелкой терке. Добавить его с порошком карри в кастрюлю с тыквой. Жарить, пока не проявится яркий запах карри. Залить тыкву куриным бульоном и кокосовым молоком. Готовить еще 10 минут. Пробить суп блендером до гладкой, однородной консистенции. Предварительно разморозить креветки и отваривать в кипящей воде в течение трех-четырех минут. Готовый суп посолить по вкусу, заправить рубленой зеленью и подавать на стол с креветками.

ЧАУДЕР

Ингредиенты: 100 г курдюка, 4 картофелины среднего размера, 1 репчатый лук, 500 мл говяжьего бульона или воды, 1 банка консервированной кукурузы, 500 мл 20-процентных сливок, 100 г российского сыра, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления. Курдюк и очищенный картофель нарезать небольшими кубиками, лук измельчить, сыр натереть на мелкой терке. Бекон обжарить в кастрюле на среднем огне до хрустящего состояния. Половину переложить на тарелку и отставить в сторону. К бекону в кастрюлю добавить лук и готовить, помешивая, около пяти минут, пока он не станет мягким. Туда же выложить нарезанный картофель и готовить, помешивая, пару минут.

Консервированную кукурузу вместе с жидкостью измельчить в миске до состояния пюре. Влить в кастрюлю бульон или воду, добавить кукурузное пюре, посолить по вкусу и хорошо размешать. Довести до кипения. Как только суп закипит, убавить огонь, прикрыть крышкой и варить, изредка помешивая, до готовности картофеля. В отдельном сотейнике слегка подогреть сливки, не доводя до кипения. Влить их в суп, снять кастрюлю с огня, и все перемешать.

Добавить в суп тертый сыр и снова поставить на небольшой огонь. Прогреть, помешивая, пока сыр не расплавится. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать свежемолотым черным перцем и остывшими кусочками обжаренного курдюка.

ХАРЧО

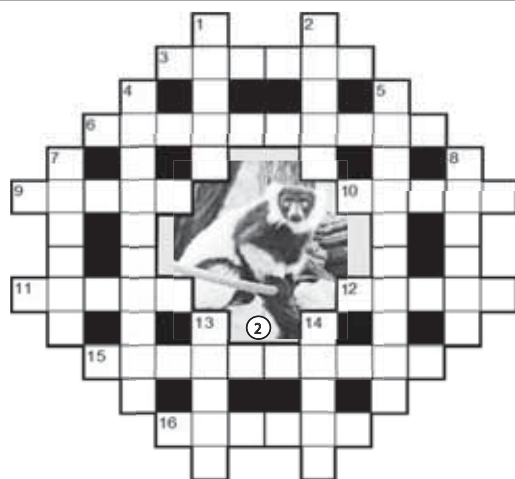
Ингредиенты: 500 г говяжьей грудки на кости, 1 банка (750 г) очищенных томатов в собственном соку, 100 г круглозерного шлифованного риса, 60 г грецких орехов, 2 луковицы, 80 г соуса ткемали, 4 зубчика чеснока, 0,5 ч. ложки кориандра, щепотка черного перца, 1-2 ст. ложки лимонного сока, 1 пучок кинзы.

Способ приготовления. Лук очистить и нарезать кубиками. Говядину обжарить на растительном масле прямо в кастрюле. Добавить лук и пассеровать до прозрачности. Добавить все содержимое банки с томатами (сами томаты предварительно размять вилкой), соль и специи. Если есть хмели-сунели, тоже положить туда. Влить 3-3,5 литра воды, довести до кипения и варить 40-45 минут. Рис промыть, всыпать в суп, добавить ткемали и варить до готовности риса (около 20 минут).

Орехи пробить в блендере вместе с чесноком и ложкой лимонного сока. Посолить, поперчить, добавить немного сахара, лимонного сока, молотые грецкие орехи и прогреть еще пять минут. При подаче на стол щедро добавить рубленую кинзу.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

КРОССВОРД



Ответы на кроссворд
По горизонтали: 3. Боксиг. 6. Баллеострада. 9. Балка. 10. Годжи. 11. Рабук. 12. Канва. 15. Хиромантия. 16. Резюме.
По вертикали: 1. Полос. 2. Индри. 4. Парктроник. 5. Идеография. 7. Бадьян. 8. Джезва. 13. Гофер. 14. Знамя.

По горизонтали: 3. Развивающийся вид экстремального спорта, в котором используются специальные пружинящие ходили-джамперы. 6. Перила из ряда фигурных столбиков. 9. Конструктивный элемент, обычно в виде бруса, работающий главным образом на изгиб. 10. Китайский барбарис. 11. Птица отряда голубеобразных. 12. Не только сетчатая ткань для вышивания по клеткам, но и основная сюжетная линия произведения. 15. Система гаданий, изучающая линии ладони человека. 16. Документ, содержащий информацию о навыках, опыте работы, образовании и другой относящейся к делу информации, обычно требуемый при

рассмотрении кандидатуры человека для найма на работу.

По вертикали: 1. Точка пересечения оси вращения Земли или другого небесного тела с его поверхностью. 2. Крупнейший из лемууров. 4. Парковочный радар. 5. Письмо при помощи условных знаков. 7. Звездчатый анис. 8. Металлический сосуд конусообразной формы с длинной ручкой для приготовления кофе по-турецки. 13. Упоминаемое в Библии дерево, из которого был сделан Ноев ковчег. 14. Боевой символ воинской части.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА



Организатор мероприятия - центр творчества и эстетики «Студия Розанны Тличевой». 15 лет назад был сделан важный шаг в развитии модельного бизнеса в Кабардино-Балкарии. Розанна ТЛИЧЕЖЕВА основала детскую школу моделей «RT Models», открыв двери в мир моды юным талантам. Организовала и провела первый фестиваль моды на Кавказе «RT FASHION DAY», предоставив новые горизонты для местных дизайнеров. Ставший уже традиционным фестиваль способствует установлению международных связей и сотрудничества, поддержке и продвижению дизайнеров и креативных специалистов. Представленные коллекции увидят не только в России, но и в странах СНГ.

В этот день прозвучало поздравление с днем рождения в адрес Мадины САРАЛЬП

- человека, чьи работы восхищают весь Северный Кавказ, ее имя стало синонимом элегантности и вкуса.

Открытие мероприятия началось с яркого выступления молодого дизайнера Лалины САРАЛЬП - хореографического номера внутри модного показа. В режиме реального времени Лалина Саральп создала ручную роспись на белом платье. Дизайнер разрабатывает коллекции для подиума и повседневную одежду с этническим акцентом. Ученица модельера Вячеслава ЗАЙЦЕВА за шесть лет работы создала более 500 изделий с ручной росписью.

В показе также приняла участие 16-летняя дизайнер из Сочи София ТЕРЕШИНА - победитель премии Вячеслава Зайцева, участница ключевых недель моды в России и Италии, за ее плечами более ста авторских показов.

ЭТНОСТИЛЬ В СОВРЕМЕННОЙ МОДЕ

В концертном зале Дома молодежи в Нальчике состоялось яркое масштабное мероприятие «White Fashion Day-2025. Этностиль в современной моде». В показе приняли участие молодые дизайнеры из Кабардино-Балкарии, Краснодарского края, Северной Осетии и Ставропольского края.

Дизайнер из Северной Осетии Алина ГУСАЛОВА представила коллекцию «Колесо жизни», соединяющую эпохи великих скифских степей, через наследие сарматов к духу современных алан. Вечный закон бытия - колесо жизни, цикличность и непреходящие ценности.

Для молодого бренда «Salisa» показ на этнофестивале стал дебютным. Выполненная умелыми руками мастера сложная ручная вышивка звучит в унисон времени. Показ бренда детской одежды «De Shun» вызвал улыбки умиления на лицах зрителей, наблюдавших, как маленькие модели с серьезным видом дефилировали на подиуме. «Одежда, выполненная с любовью, согревает и дарит радость», - отметили создатели.

Выпускница колледжа дизайна КБГУ Диана ШОГЕНОВА представила коллекцию «Эхо» - гимн величественной природе Кабардино-Балкарии и гордому духу адыгского народа.

Дизайнер Марина ШАЙДА - автор изысканной коллекции платьев бренда детской и подростковой одежды «MARIE SHIC». Ее работы можно узнать по особой почерку: необычное сочетание цветов, красивые украшения, тюль и кружево, а также корсеты, подчеркивающие женскую фигуру.

Ставропольский бренд «Giza» создает образы, в которых оживает эстетика XIV века, переплетаясь с современными актуальными элементами. Коллекция переосмысливает прошлое сквозь призму моды XXI века.

Коллекция одежды «Палашка» Вероники МАХОТА соединяет традиции русско-

го народного костюма с современными тенденциями моды, где использованы роспись на ткани, плетение шнуром и вышивка.

Исследователь Жанна БИТОКОВА, основатель арт-лаборатории «Фашэ», представила коллекцию стилизованных платьев, сочетающих традиционные образы в новом прочтении.

Бренд «LADASWEET» дизайнера Владлены ВИНОГРАДОВОЙ создает одежду, сочетающую русские и кавказские мотивы. В показе были представлены коллекции «Русские царевны» и «Нальчик» - ожившие сказки и напоминание о том, что время не стоит на месте, а новое поколение диктует свои правила и предпочтения.

Коллекция «Легендарное 4» Наили ЛОКЪЯЕВОЙ вдохновлена ностальгией по эпохе 2000-х годов. Это смелое соединение уличной моды и кавказского эпоса, энергии мегаполиса и силы гор.

Ляна БАТЫРОВА.

Фото Тамары Ардаговой



ДЛЯ БОЛЬШИХ И МАЛЕНЬКИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

В Шардже (ОАЭ) были выпущены книги писателя и художника Яры ЛИБЗО. Автор имеет адыгские (черкесские) корни. В книге она рассказывает о богатой истории, обычаях, традициях и самобытном наследии народа.



По признанию Яры Либзо, книгу «Черкесы: история и наследие» она посвятила матери и семье, которые верили в ее мечты и всячески поддерживали.

Цель книги - представить информацию из различных источников и книг об истории, традициях, культуре, литературе, языке и богатом фольклоре черкесов (адыгов), сделав ее доступной широкому кругу читателей в арабском мире в целом и в регионе Персидского залива в



частности. Книга также призвана развеять некоторые заблуждения об их происхождении, предотвращая путаницу между ними и их соседями с Кавказа.

Каждое творческое начинание заслуживает похвалы и признания. Выражаю глубокую благодарность руководству программы «Duroob» и ее творческому медиатеделю господину Али Аль-САЛУМУ, главной движущей силе успеха этого проекта, который подчеркнул: «Для арабов крайне важно принимать другие культуры, наша любовь и уважение к собственной культуре должны передаваться миру че-

рез взаимодействие с другими культурами».

В этой книге я также описываю долгий и трудный путь миграции черкесов, начавшийся 158 лет назад с их исконной родины на Кавказе. Они расселились по всему миру, в конечном итоге достигнув Европы и Ближнего Востока, где подверглись влиянию нового окружения и сами оказали на него

влияние. Рассказала о некоторых трудностях, с которыми им пришлось столкнуться на этом пути.

Надеюсь, мне удалось представить на страницах этой книги ясный и честный образ моего черкесского народа, что всем будет интересно читать ее. Особая благодарность художнице Сальме ИБРАГИМ за ее изысканный вкус и великолепную обложку, а также доктору Джабагу КАБЛУ за то, что направил мою книгу в нужное русло.

В книге 12 глав, которые повествуют о различных теориях происхождения черкесов со ссылками на труды историков, значения

семьи и воспитании, кодексе чести (хабзе), черкесском языке и устном творчестве, традиционной одежде, гостеприимстве, черкесской кухне, традиции наездничества и т.д.

Отдельные главы посвящены истории черкесов в арабском мире, в Африке и в Европе. В ноябре вышла книга Яры Либзо для детей «Черкешенка с косами».

В ней рассказывается о маленькой девочке по имени Нарит родом из Адыгеи. Она объясняет, где находится Кавказ, на карте и каковы традиции адыгского народа. Дети узнают об истории дольменов и курганов, о прекрасной природе Адыгеи, красоте земли и живущих там людей.

У девочки есть младший брат Перит, в диалогах двух героев раскрываются особенности быта адыгов (черкесов). Мама готовит детям лакумы, халуу и другие вкусные блюда, а еще шьет для них фацэ - традиционную одежду. Маленькие читатели узнают о знаменитой черкесске, бешмете, башлыке для мужчин и элегантном платье в пол с богатой вышивкой и красивыми поясами для женщин, где каждый элемент имеет свое значение. Детям ненавязчиво раскрываются знания о родной культуре, языке, кухне, одежде и других аспектах.

Издание снабжено красочны-

ми иллюстрациями, созданными черкешенкой Синой ШЕДЖРАЙ, живущей в Сирии.

Яра Либзо поясняет, что ранее у нее был опубликован рассказ для детей «Зомрод». Это история о маленькой декоративной рыбке, которая жила в искусственном озере на небольшом острове. Туристы и дети приходили полюбоваться его красотой и яркими рыбками. Зомрод мечтала вырваться из своего замкнутого пространства и исследовать океан, из которого вышли ее предки-рыбы, несмотря на его необязательность и множество хищников, которые могли ее съесть. Не испугавшись, она упорствовала в своей мечте о свободе, что и произошло.

Говорят, что обучение в детстве подобно гравировке на камне. Детство - фундамент, с которого мы начинаем формировать мышление человека, и то, что посеяно в ранние годы, приносит плоды на протяжении всей жизни. Я хотела, чтобы мой первый опубликованный рассказ стал семенем, которое взрастит детское любопытство, научит его надежде, амбициям, стремлению к лучшему будущему и защитит от некоторых страхов.

Художник Фаваз САЛАМЕХ блестяще передал характер рыбки Зомрод, детали ее образа и эмоции.

Лиана ШОРДАНОВА

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 **2536**
Время подписания в печать
по графику - **18.00**
Фактически **25 ноября в 17.00**
Индекс - **31222**

Газета «Горянка»
зарегистрирована
Региональным управлением
Роскомпечати
в Кабардино-Балкарском
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