

№ 50 (1371)

10 декабря 2025 г.

Издается с 1993 г.

# Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-версия:  
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

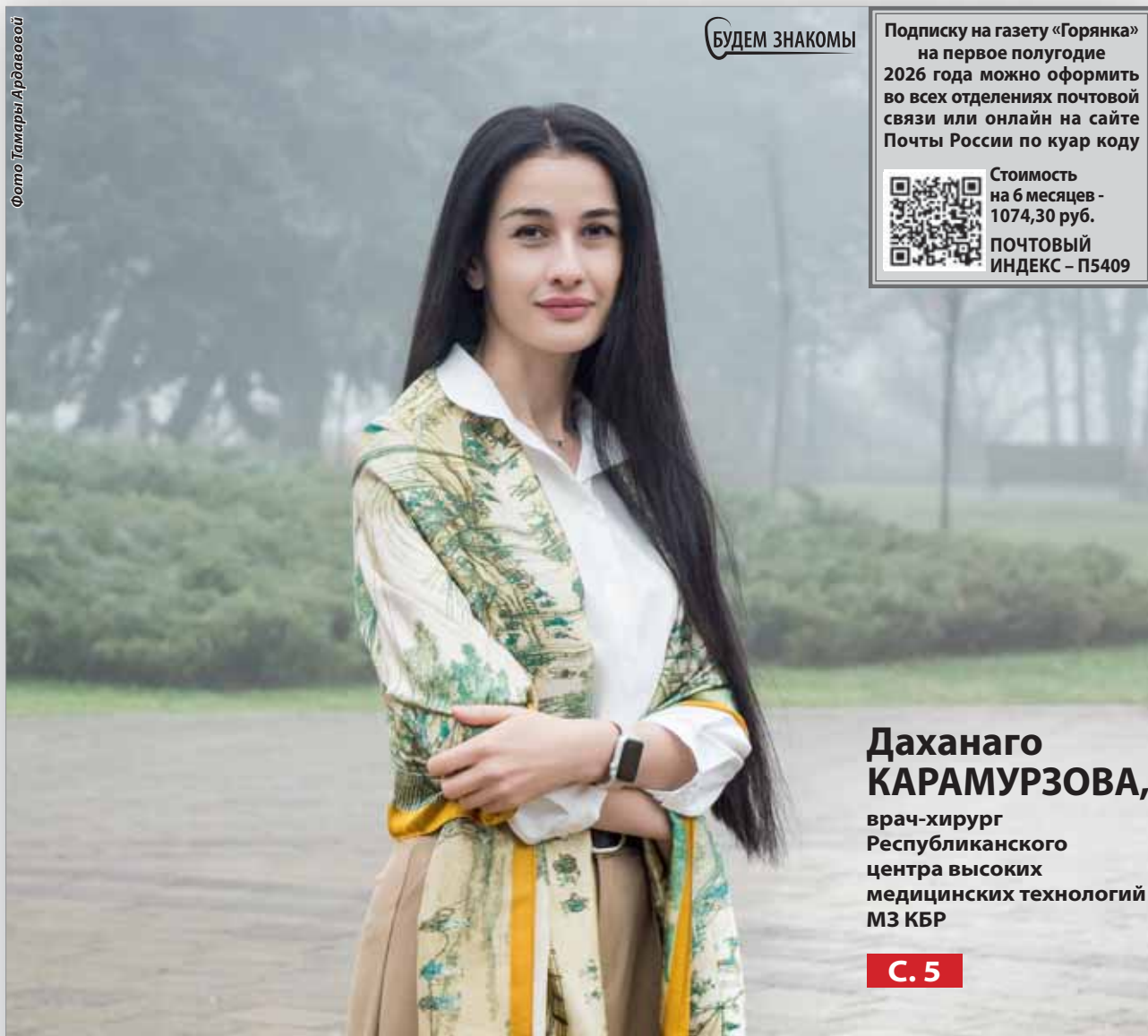
БУДЕМ ЗНАКОМЫ

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



## Даханаго КАРАМУРЗОВА,

врач-хирург  
Республиканского центра высоких медицинских технологий МЗ КБР

**С. 5**

**С. 6**

МУЗЕЙ ШКОЛЫ В с. МАЛКА - ПРИЗЕР ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА



**С. 13**

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ МОШЕННИКОВ НА ВТОРИЧНОМ АВТОРЫНКЕ



**С. 15**

ДЕНЬ, ВМЕСТИВШИЙ ВЕЧНОСТЬ



**С. 16**

ТРЕВОГА: РАСПОЗНАТЬ И ПРЕОДОЛЕТЬ



## НА ВОСТОЧНОМ СКЛОНЕ ЭЛЬБРУСА ОТКРЫТА НОВАЯ ЗОНА КАТАНИЯ

Глава Кабардино-Балкарии Казбек КОКОВ принял участие в официальном открытии горнолыжного сезона России на Эльбрусе, куда для осмотра новых объектов прибыл министр экономического развития РФ Максим РЕШЕТНИКОВ. В рамках визита стороны оценили обновленную инфраструктуру курорта, который остается ключевым туристическим центром региона и всей страны.

Впервые с 2015 года на восточном склоне Эльбруса открыта новая зона катания протяженностью 5,2 километра, включающая трассы черного и красного уровней. Таким образом, общая протяженность доступных трасс достигла более 21 километра. Добраться до них можно по новым канатным дорогам «Баштала» и «Чиран», оснащенных современными гондолами с подогревом сидений, системами шумо- и виброгашения, а также вентиляции.

Рост туристического потока подтверждает востребованность курорта: за десять месяцев текущего года Кабардино-Балкарию посетили более 1,6 миллиона человек, что на 8,7 процента превышает показатели прошлого года. Курорт Эльбрус включен в число ключевых



инвестиционных проектов программы развития СКФО до 2030 года, что обеспечивает масштабное обновление инфраструктуры и дальнейший его рост.

Уже в следующем году здесь начнется строительство еще четырех канатных

дорог. Они разгрузят зону подъема на поляне Азау. Оборудование производства отечественной компании «Руслет». Новую инфраструктуру планируется создать до конца 2028 года. К тому же времени планируем завершить возведение пятиэтажного сервисного центра на поляне Азау. Большая работа проведена по гармонизации внешнего вида курорта, приведению вывесок и фасадов к единому архкodu. Это будет совсем другое качество отдыха для гостей, отметил Андрей ЮМШАНОВ, генеральный директор Кавказ.РФ.

Также запланировано оборудование 12 километров новых трасс восточного сектора. На высоте 3900 метров завершается создание современного альпинистского городка, в том числе отдельно комплекса для спасателей МЧС. Дополнит инфраструктуру новый пятиэтажный сервисный центр с медпунктом, комнатой матери и ребенка и другими удобствами для гостей курорта.

Ольга КАЛАШНИКОВА



### Помнить и чтить наших героев

В День героев Отечества, 9 декабря, Министерство по делам молодежи Кабардино-Балкарской Республики проводит ряд мероприятий – встречи с ветеранами боевых действий в рамках всероссийского проекта «Диалоги с героями» и республиканскую акцию «Улицы героев».

Акция уже третий год реализуется Министерством по делам молодежи КБР при поддержке общественных организаций. У памятной стены Героя Российской Федерации Тимура Тамазова собрались министр по делам молодежи КБР Азамат ЛЮЕВ, молодые люди и ученики гимназии №14 города Нальчика.

К собравшимся с приветственным словом обратился А. Люев: «Поздравляю с Днем героев Отечества и спасибо, что пришли в такую прохладную погоду, чтобы поддержать акцию «Улицы героев». Важно помнить и чтить наших героев, которые отдали жизнь на благо мирного неба. Тимур ТАМАЗОВ, имя которого носит одна из улиц нашего города (бывшая Театральная), погиб в 32 года, выполняя свой гражданский и государственный долг. Мы должны помнить всех наших героев и равняться на них. Сейчас мы чувствуем память Тимура Тамазова и призываем всех молодых людей помнить о его подвиге и тех героев, которые воевали за мирное небо во время Великой Отечественной войны».

Также слово было предоставлено участнику специальной военной операции Аслану ГЕЛЯСТАНОВУ. Он отметил: «Благодаря таким героям, как Тимур Тамазов, мы живем в мире. Хочу поблагодарить школьников за интерес к истории и напомнить, что они - будущее нашей страны. Поздравляю всех с праздником!».

В завершение мероприятия участники возложили цветы к памятной стене.

Затем в Доме молодежи города Нальчика состоялась встреча с ветеранами боевых действий в рамках всероссийского проекта «Диалоги с героями». Встреча прошла в теплой и дружественной атмосфере. Участниками мероприятия стали ветераны Аслан Гелястанов и Роман КОВАЛЕНКО.

Анжела ГУМОВА.

Фото Тамары Ардавовай

## В КБГУ показали первый на Северном Кавказе клип в поддержку участников специальной военной операции

В Кабардино-Балкарском государственном университете им. Х.М. Бербекова прошла премьера патриотического клипа «Борись». Это первый музыкальный клип на Северном Кавказе, созданный в поддержку участников специальной военной операции. Мероприятие состоялось в рамках празднования 80-летия Победы в Великой Отечественной войне и Года защитника Отечества.

Клип основан на песне «Борись», авторами которой являются Венера ИЗМАЙЛОВА (слова) и Вильдан КАРАМЫШЕВ (музыка). Работа посвящена мужеству, стойкости и вере в светлое будущее. Создатели отметили, что трехминутный клип снят без дублей и передает эмоции, боль, надежду и внутреннюю силу защитников.

Артур ДЫШЕКОВ, заслуженный артист Кабардино-Балкарской Республики и Республики Адыгея, исполнил песни, подчеркнул: «Это не просто клип, а философия жизни. В нем звучит призыв бороться за правду, честь, будущее детей и независимость Родины. Проект стал важным элементом формирования новой патриотической культуры - искренней, сильной, идущей от сердца».

Герман ШЕВЧУК, участник СВО, руководитель центра гражданско-патриотического воспитания КБГУ, выступил инициатором съемки и автором сценария клипа. Его личный опыт и искреннее стремление передать эмоции защитников Отечества стали основой для этой идеи. Он отметил: «Услышав исполнение Артура ДЫШЕКОВА, я осознал, что этому треку не хватает визуального сопровождения. Предложил снять клип, который бы стал

не просто художественным произведением, а свидетельством реальных событий, отражением жизни тех, кто прошел через испытания и сохранил веру в победу».

Проект реализован при участии ветеранов СВО Ахмеда КАНУКОВА, Аслана ЖАШУЕВА и Германа Шевчука. В команду также вошли представители продюсерской компании «Звук-М», возглавляемой Михаилом ЮГОВЫМ, режиссер клипа - Магомед КУМЫКОВ, операторы - Мурат ДЗУЕВ, Руслан АПАЖЕВ и Артур Дышеков, исполнивший песню. Проект получил поддержку депутата Парламента КБР Натальи БЕСПАЛОВОЙ, компании «ВоенТекстильПром» и Федерации страйкбола по КБР.

На торжественном вечере с приветственными речами выступили заместитель Председателя Правительства КБР Залим КАШИРКОВ, председатель комитета Парламента КБР по образованию, науке, физической культуре, спорту и делам молодежи Нина ЕМУЗОВА и проректор по общим вопросам КБГУ Мурат ГУКЕПШОКОВ. Они подчеркнули высокую общественную значимость проекта и его вклад в патриотическое воспитание.

Арнелла КУДАЕВА

### • НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

#### В НАЛЬЧИКЕ ПРОЙДЕТ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ВОПРОСАМ ПСИХИАТРИИ И НАРКОЛОГИИ

В Нальчике впервые пройдет всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Актуальные вопросы психиатрии и наркологии». Мероприятие состоится 12 декабря на базе Государственного драматического театра им. Али Шогенцукова.

Конференция соберет ведущих российских и зарубежных специалистов для обсуждения передовых тенденций, диагностики и лечения в сфере психического здоровья и наркологии. Это уникальная площадка для профессионального диалога, направленного на улучшение качества помощи пациентам.

Ключевые мероприятия в программе - пленарные заседания с докладами авторитетных экспертов; презентация инновационных методик и медицинских технологий; сессии по обмену опытом между специалистами из разных регионов и стран; обсуждение сложных клинических случаев.

Организаторы конференции - Министерство здравоохранения Кабардино-Балкарской Республики, Республиканский клинический центр психиатрии и наркологии МЗ КБР, КБГУ, ПМФИ, Минтруд КБР, центр «Радуга», волонтеры-медики.

#### АКЦИЯ ПО ВАКЦИНАЦИИ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

10 декабря в здании администрации Баканского муниципального района пройдет акция «Профилактика сегодня - здоровье завтра. Важность вакцинации и диспансеризации».

Представители Минздрава Кабардино-Балкарии и администрации района встретятся с местными жителями. Эксперты в области педиатрии и иммунологии расскажут о значении прививок, приведут примеры и статистику эффективности вакцинации, обсудят актуальные вопросы в формате открытого диалога, покажут документальный фильм о пользе вакцинации.

В рамках акции предусмотрены консультации специалистов регионального уровня и диагностические процедуры - флюорография, маммография, спирмография, ультразвуковое исследование сосудов шеи и нижних конечностей.

Прием проведут врач-онколог центра амбулаторной онкологической помощи Онкологического диспансера Анжела БИШЕНОВА и сосудистый хирург Республиканской клинической больницы Асланбек ЭДИГОВ.

Акции по вакцинации и диспансеризации будут организованы во всех муниципальных районах республики.

#### В КБР УЛУЧШИЛАСЬ РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

В Кабардино-Балкарии благодаря национальному проекту «Продолжительная и активная жизнь» все медицинские организации первичного звена оснащены цифровыми маммографами. Только в этом году восемь современных аппаратов поступило в поликлинические отделения центральных районных больниц КБР. Эти устройства позволяют проводить диагностику рака молочной железы с минимальной лучевой нагрузкой и обеспечивают более четкие и детализированные изображения, чем традиционные рентгеновские аппараты. Это помогает врачам точнее выявлять опухоли и другие аномалии.

Результаты исследований появляются на экране почти мгновенно, что значительно сокращает время ожидания. Врачи могут сразу приступить к анализу изображений.

Обследования назначаются в рамках профилактических осмотров для женщин старше сорока лет. Теперь женщины могут пройти диагностику в комфортных условиях, не выезжая в столицу региона или в частные клиники.

Всего в рамках нацпроекта в медицинских организациях республики установлено 12 цифровых маммографов, на которых с начала года уже проведено порядка 11 тысяч исследований, а выявляемость злокачественных новообразований на ранних стадиях увеличилась в 2,5 раза.

Подготовила Мадина БЕКОВА

# ЗАЩИТА ПРАВ И СВОБОД ЛИЧНОСТИ - САМАЯ ВАЖНАЯ ФУНКЦИЯ КОНСТИТУЦИИ РФ

День Конституции является одним из самых значимых государственных праздников России и отмечается ежегодно 12 декабря. В этот день в 1993 году всенародным голосованием в нашей стране была принята Конституция Российской Федерации. Конституция для гражданина страны - закон, который он должен знать в первую очередь, потому что знание и грамотное применение законов являются нормой цивилизованной жизни, мощным рычагом для повышения ее качества.

Наш собеседник - председатель комитета Парламента БКР по законодательству и вопросам местного самоуправления Борис МАЛЬБАХОВ.

- Борис Хамидбиевич, расскажите, пожалуйста, о значении Конституции как закона, закрепляющего основы государственного строя, а также прав и свобод граждан.

- В первую очередь отмечу, что Конституция Российской Федерации - Основной Закон нашего государства, особый нормативный правовой акт, имеющий высшую юридическую силу. В ней закреплены идеи и принципы, определяющие базовые принципы экономики, политики, социальной сферы, государства и права. Она же определяет букву и дух законодательных актов страны как федерального, так и регионального уровней, а также муниципальных правовых актов. Главному закону государства не должен противоречить ни один принятый в нашей стране нормативный правовой акт.

В Конституции особо подчеркнуты ее значимость как основного источника права, ее прямое действие, особенно норм о правах и свободах гражданина, которые определяют смысл, содержание и применение законов, деятельность законодательной и исполнительной власти. Конституция не предписывает, как это было ранее, предустановленной единой экономической системы, основанной на государственной собственности, в равной мере защищает все формы собственности, обеспечивая свободу развития гражданского общества.

Конституция содержит сжатую и глубокую по содержанию характеристику российского общества. Закрепляя наиболее важные общественные отношения и основополагающие устои общества, Конституция служит правовой базой для текущего законодательства, в котором преломляются, раскрываются и конкретизируются ее положения.

Согласно Конституции Российской Федерации каждый человек, его права и свободы являются высшей ценностью и охраняются законом. С самого рождения каждому принадлежат неотчуждаемые права и свободы как человека, так и гражданина, которые согласно Конституции определяют смысл, содержание и применение законов, деятельность законодательной и исполнительной власти, местного самоуправления и обеспечиваются правосудием.

Какие же права признает за каждым из нас Конституция?

Прежде всего это право на жизнь, а также все те, которые необходимы для достойной жизни в нашей стране: право свободно передвигаться, выбирать место пребывания и жительства, право частной собственности, право на жилище, право на охрану здоровья и медицинскую помощь, право на образование, право на свободу и личную неприкосновенность, право на защиту своей чести и доброго имени, право на свободу мысли и слова, если свобода слова не превращается в агитацию, возбуждающую ненависть и вражду.

Защитление и защита прав и свобод личности в Конституции Российской Федерации представляются самой важной ее функцией, степень реализации которой затрагивает интересы каждого жителя Российской Федерации. Не имея четкого представления о своих правах, свободах и обязанностях, ни один человек не может почувствовать себя полноправным членом гражданского общества, а значит, и жить по его правилам.



В Российской Федерации именно в силу ее Конституции признаются и гарантируются права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права.

- Борис Хамидбиевич, каковы обязанности государства по защите прав и свобод, закрепленные в Конституции как в высшем нормативном правовом акте?

- Конституция Российской Федерации исходит из концепции правового, демократического и социального государства, в котором обязанность государства признавать, соблюдать и защищать права и свободы человека и гражданина как высшую ценность (статья 2) влечет добровольное самоограничение власти и установление такого правопорядка, который гарантирует каждому человеку государственную защиту его прав и свобод (часть 1 статьи 17). При этом государство рассматривается как представитель интересов общества и несет обязанность соблюдения и защиты прав и свобод человека и гражданина. Именно правами человека измеряется эффективность деятельности государства, поскольку эти права и свободы определяют смысл, содержание и применение законов, деятельность законодательной и исполнительной власти, местного самоуправления, обеспечиваются правосудием (статья 18).

Уважение и защита прав и свобод человека и гражданина занимают одно из первых мест в системе конституционных ценностей и идеалов. Следовательно, весь государственный механизм связан этой ценностью и подчинен ей.

В своем постановлении от 21 ноября 2002 года № 15-П Конституционный суд РФ указывает, что правовое государство по своей сути может признаваться таковым лишь при условии, что оно обеспечивает безопасность граждан, охрану и защиту их прав и законных интересов, эффективное восстановление в правах. Поэтому в Российской Федерации как правовом государстве человек, его права и свободы являются высшей ценностью, а их признание, соблюдение и защита - обязанностью государства; права и свободы человека и гражданина в Российской Федерации признаются и гарантируются согласно общепризнанным принципам и нормам международного права, и в соответствии с Конституцией Российской Федерации они определяют смысл, содержание и применение законов и обеспечиваются правосудием; государственная защита прав и свобод человека и гражданина в Российской Федерации гарантируется на основе принципа юридического равенства. При этом по смыслу Конституции Российской Федерации государство обязано соблюдать и защищать не только права и свободы граждан, непосредственно закрепленные Конституцией Российской Федерации, но и производные от них другие права и их гарантии, приобретаемые на основании федерального закона.

Как уже было сказано, признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина - обязанность госу-

дарства. Данное положение является одной из фундаментальных основ конституционного строя Российской Федерации.

Безусловное соблюдение конституционных прав и свобод человека и гражданина является одним из главных критериев развития России.

- Какова роль Конституции в объединении многонационального народа и обеспечении суверенитета страны?

- В преамбуле Конституции прямо указано, что она принята многонациональным народом Российской Федерации, соединенным общей судьбой на своей земле, исходя из общепризнанных принципов равноправия и самоопределения народов, сохраняя исторически сложившееся государственное единство. Уже эти положения ярко подчеркивают особое значение многонационального народа Российской Федерации в конституционном формировании, становлении и развитии нашего государства как многонационального и единого, и это прямо констатируется Основным Законом государства. В преамбуле также отмечается, что многонациональный народ Российской Федерации принимает Конституцию, возрождая российскую суверенную государственность, что является своеобразным мостом к истокам государственного суверенитета России.

Согласно статье 3 Конституции носителем суверенитета и единственным источником власти в Российской Федерации является ее многонациональный народ.

Конституция определяет федеративное устройство государства, гарантирует равноправие народов и их права на самоопределение. Конституционно закреплены принципы равноправия всех граждан независимо от национальной принадлежности, религии или языка, устанавливаются основы культурного многообразия, признавая право национальных меньшинств сохранять свою самобытность, обычаи и традиции.

Это способствует формированию чувства единства среди населения разных регионов и этнических групп. Именно такой подход обеспечивает единство многонационального народа России и суверенитет государства.

- Часто простые граждане считают, что Конституция что-то от них отстраняет, не относящаяся к повседневной жизни. Насколько они не правы?

- Возможно, неспециалисту Конституция покажется сборником деклараций и благих пожеланий. Это не так. Основной Закон не только определяет структуру государственной власти и основы правовой системы, но и очерчивает границы вмешательства государства в жизнь общества и каждого человека, провозглашает и гарантирует свободу личности.

Многие конституционные нормы обладают высокой степенью абстракции, ориентированной больше на законодателя. Именно он конкретизирует конституционные положения в понятные для всех правила поведения, содержащиеся в законах. Поэтому для эффективной защиты своих прав требуется также ссылаться на положения законодательства.

В то же время Конституция также содержит и однозначные правила, не требующие какого-либо дополнительного законодательного регулирования. К примеру, часть 1 статьи 51 Конституции, закрепляющая право хранить молчание, позволяющее не свидетельствовать против себя, своего супруга и близких родственников.

Знание Конституции необходимо гражданам, чтобы знать и защищать свои права и свободы, предоставляемые Основным Законом страны. В свою очередь долг каждого из нас - уважать Основной Закон и следовать заложенным в нем нормам и ценностям. Мы должны осознавать собственную ответственность за стабильность, развитие и мощь нашей многонациональной страны, за ее настоящую и будущее, мир и согласие в обществе.

Ольга КАЛАШНИКОВА

## Планы дорожных работ в столице республики на 2026 год

Рост числа автомобилей значительно увеличивает нагрузку на городские улицы, что делает их модернизацию первоочередной задачей. В рамках программы будет отремонтировано девять ключевых магистралей: ул. Байсултанова, Калининградская, Пачева (от Ахохова до Головки), Тарчокова (от Кирова до Головки), Руставели (от Профсоюзной до Мазлоева), Карашаева (от спортивного комплекса «Гладиатор» до Шортанова), Мазлоева,

В 2026 году в Нальчике планируется масштабная реконструкция дорожной инфраструктуры, что станет возможным благодаря поддержке Министерства транспорта БКР и выделению субсидий из дорожного фонда республики.

Абидова и Тепличная. Общая протяженность этих объектов составит около 11 километров.

На указанных улицах расположены важные социальные учреждения, которые ежедневно посещают многие жители города. В рамках ремонтных работ

будет применен комплексный подход, включающий расширение проезжей части, устройство системы водоотведения, укладку качественного дорожного покрытия, установку современного освещения, создание комфортных тротуаров, благоустройство прилегающих терри-

торий и обеспечение всех необходимых мер безопасности.

Особое внимание будет уделено улице Тарчокова, где планируется замена изношенных инженерных коммуникаций. Работы на этом объекте уже начались. Помимо основных магистралей, в следующем году будут обновлены межквартальные проезды в районах Кенже, Хасанья, Стрелка, Горная и Александровка.

Ангела ГУМОВА

# ИХ ПОДВИГИ ПРОЧНО СВЯЗАНЫ С ИСТОРИЕЙ ГОСУДАРСТВА

Ежегодно 9 декабря в Российской Федерации отмечается День героев Отечества, отдавая дань памяти героям Советского Союза, героям России, кавалерам ордена Славы и ордена Святого Георгия. В этот день вспоминают людей, подвиги которых прочно связаны с историей государства. Дата была выбрана не случайно. Именно в этот день в 1769 году императрица Екатерина Вторая учредила орден Святого Георгия - государственную награду Российской империи. Девиз ордена - «За службу и храбрость».

В Кабардино-Балкарии 33 уроженцам присвоено звание Героя Советского Союза, среди них летчики, танкисты и пехотинцы, прославившиеся в годы Великой Отечественной войны; яркие примеры - братья-герои Кубати и Кабард КАРДАНОВЫ, Алим БАЙСУЛТАНОВ, Хасан ИВАНОВ и Ахмед-Хан КАНКОШЕВ. За проявленный героизм в годы Великой Отечественной войны четыре человека стали полными кавалерами ордена Славы, более 12 тысяч награждены правительственными наградами.

Герои нашего времени - участники СВО. Герои России Тимур ТАМАЗОВ и Сергей ПОЛЯКОВ, удостоенные высоких наград посмертно, навсегда вписали свои имена в героическую страницу истории Кабардино-Балкарии. Немало ветеранов СВО награждены другими государственными наградами за свои ратные подвиги.

**Наш собеседник - ветеран СВО, депутат Парламента КБР, представитель прохладненского отделения всероссийской общественной организации ветеранов «Боевое братство», руководи-**

**тель прохладненского местного отделения КПРФ Алексей МИРОНКИН.**

- Среди героев Советского Союза, воевавших на фронтах Великой Отечественной войны, есть немало имен, связанных с городом Прохладным и Прохладненским районом. День героев Отечества - праздник ветеранов, прошедших различные горячие точки, тех, кто служил и продолжает служить в зоне СВО во имя нашего Отечества - Российской Федерации, - говорит Алексей Николаевич. - В 2022-2023 годах я тоже участвовал в боевых действиях в зоне специальной военной операции на территории Луганской Народной Республики в составе спецназа «Ахмат». Сейчас служу в войсковой автомобильной части как гражданский персонал в качестве командира отделения пожарной команды.

В Прохладном прошел ряд патриотических и памятных мероприятий, посвященных этому дню. Прохладненское отделение «Боевого братства» ведет большую патриотическую работу. Накануне в городе была открыта мемориальная доска на пятиэтажке в память о вдове участника СВО Ивана



БАННОВА - Татьяне. Иван Баннов - уроженец Красноярского края, профессиональный военный, о чем мечтал с детства, в 2013 году продолжил военную службу в ВС РФ на контрактной основе в 346-й отдельной гвардейской бригаде специального назначения в городе Прохладном. Побывал в Крыму в 2014 году, участвовал в двух операциях в Сирии. Ушел на СВО в марте 2022 года и через несколько месяцев погиб, спасая товарищей. Посмертно награжден орденом Мужества. А в этом году из-за онкологии ушла из жизни его вдова Татьяна БАННОВА. Она была волонтером, ездила в зону СВО с гуманитарными грузами. Теперь на доме, где они с Иваном жили, рядом две мемориальные доски.

Как ветеран СВО я являюсь участником программы «Герои Кабардино-Балкарии». Весной этого года прошел три этапа отбора и поступил на обучение. На прошлой неделе завершил обучение в рамках второго модуля. Третий будет в апреле, четвертый,

заключительный, в июле - августе, потом - выпуск. Участников обучают современным методам и технологиям управления, а также командной работе. Программа реализуется Администрацией Главы КБР, корпоративным университетом «Эльбрус» при поддержке платформы «Россия - страна возможностей» и филиалом фонда «Защитники Отечества» в КБР. Спикерами и экспертами выступают федеральные тренеры, представители РАНХиГС и властных структур КБР. Предполагается, что участники проекта будут задействованы на государственной и муниципальной службе. Обучение проходит на высоком уровне, получаю много новых знаний. Теперь важно, чтобы они пригодились на практике. Недавно прошел стажировку в администрации Майского района. Мой наставник - глава администрации Татьяна САЕНКО.

Мой предки тоже воевали. Прадед - Николай Васильевич ВОЛОХ сражался на фронтах Гражданской, советско-финской и Великой Отечественной войн и, не получив ни одного ранения, вернулся домой. Дед - Владимир Митрофанович КРАВЧЕНКО прошел всю Великую Отечественную с 1941 по 1945 год. Обоих хорошо помню. С раннего детства воспитывался на примере их патриотизма, на истории Великой Отечественной войны. Читал героические книги, смотрел фильмы. От них самих узнавал многое о тех годах испытаний, выпавших на долю всей страны.

Борьба с украинским неонацизмом будет продолжаться. Уверен, враг будет уничтожен, как это сделали наши деды в годы Великой Отечественной войны. Никто со стороны не принесет нам мир на блюдечке. Это сделают Вооруженные Силы России, наша доблестная армия. Победа будет за нами, и, наконец, наступит мир на нашей земле.

*Ольга КАЛАШНИКОВА.*

*Фото из личного архива А. Миронкина*

## ЧТОБЫ СТАЛИ ПОЛНОЦЕННЫМИ УЧАСТНИКАМИ ЖИЗНИ



**Масштабный социальный проект «Я сам МОГУ!», направленный на всестороннюю поддержку семей, воспитывающих подростков от десяти до 18 лет с тяжелыми и множественными нарушениями развития, реализуется в Нальчике с 1 июля по 30 декабря. Организатором инициативы выступает ОМОО «Равные возможности» Кабардино-Балкарской Республики, которое системно работает над развитием инклюзивной среды и повышением качества жизни людей с инвалидностью.**

- В рамках проекта было создано специализированное отделение социально-бытовой реабилитации, где 50 подростков получили возможность ежедневно осваивать навыки, необходимые для максимальной самостоятельности, - говорит член ОМОО Саида КАСИМОВА. - Здесь ребята под руководством педагогов-дефектологов, психологов и социальных педагогов проходят комплексную реабилитацию, направленную на формирование жизненных компетенций, развитие коммуникативных навыков и укрепление уверенности в себе.

Особое внимание уделяем практическим занятиям, которые дают подросткам возможность применять знания в реальных жизненных ситуациях. В ходе проекта многие участники научились самостоятельно планировать свой день, ухаживать за собой и выполнять бытовые обязанности, что немаловажно для их социализации. Одним из наиболее важных результатов стала отработка навыков самостоятельного посещения магазинов. Ребята учились составлять список покупок, выбирать нужные продукты, ориентироваться в торговом пространстве, взаимодействовать с продавцами и покупателями. Для многих подростков такой опыт стал

первым шагом к практическому пониманию своей ответственности и возможностей.

Не менее значимой частью программы стали кулинарные занятия. Под руководством специалистов подростки осваивали рецепты различной сложности - от простых салатов и бутербродов до горячих блюд, выпечки и десертов. Они не только научились готовить, но и развили навыки работы с кухонной утварью, аккуратность, самостоятельность в принятии решений. Это повысило их уверенность и позволило почувствовать себя полноценными участниками семейной жизни.

Заметные изменения произошли и в сфере общения: многие ребята стали более открытыми, активнее взаимодействуют со сверстниками и педагогами, проявляют инициативу во время групповых занятий. Специалисты отмечают существенный рост социальной активности, снижение тревожности и повышение эмоциональной устойчивости у подростков.

В рамках проекта уделяется большое внимание и работе с семьями. Для родителей проводятся консультации, тренинги и встречи, направленные на укрепление партнерских отношений и вовлечение их в процесс реабилитации. Это по-

могает формировать стабильную поддерживающую среду, необходимую для устойчивого развития подростков.

Кроме того, проект стал площадкой для повышения профессионального уровня специалистов: организованы стажировки, обмен опытом и распространение эффективных практик по всей территории республики. К работе активно подключаются волонтеры - студенты КБГУ, что способствует формированию культуры инклюзии среди молодежи.

Практика показала, что проект «Я сам МОГУ!» помогает подросткам с ТМНР сделать шаг к самостоятельной жизни, почувствовать свою значимость и раскрыть внутренний потенциал. Работа, проделанная ОМОО «Равные возможности» КБР, стала важным вкладом в развитие инклюзивного общества, где каждый ребенок получает возможность проявить себя, найти свое место в жизни и двигаться вперед.

Инициатива не только улучшает качество жизни детей и их семей, но и демонстрирует, что поддержка людей с ограниченными возможностями здоровья - путь к созданию сильного, гуманного и полноценного общества.

*Подготовила Алена ТАОВА*

## Охрана материнства и детства: где рождается качество

Министр здравоохранения Кабардино-Балкарской Республики Рустам КАЛИБАТОВ принял участие во XVIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Медицина и качество-2025», которая прошла в Москве. Это значимое событие для сферы медицины, организованное Министерством здравоохранения Российской Федерации, Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и Национальным институтом качества Росздравнадзора. Открыла конференцию руководитель Росздравнадзора Алла САМОЙЛОВА. На встрече ведущие эксперты страны обсудили стандарты и современные методы управления качеством в медицине.

На сессии «Охрана материнства и детства: где рождается качество» Рустам Калибатов представил доклад о важных изменениях в здравоохранении региона с момента внедрения системы менеджмента качества в 2021 году. Тогда первым к этому процессу присоединился Перинатальный центр Минздрава КБР, который был включен в банк лучших практик страны по результатам эффективной работы по прохождению сертификации Росздравнадзора. Теперь он действует как саморегулируемая и саморазвивающаяся система, которая на основе внедренных стандартов обеспечивает постоянное повышение качества медицинской деятельности, мотивацию и профессиональный рост сотрудников и создает безопасную среду для пациентов.

Докладчик отметил, что в 2024 году на базе Перинатального центра был открыт Центр компетенций, который обучает, проводит аудит специалистов из других медицинских организаций республики и сопровождает сертификацию. За время работы Центра проведено более 400 обучающих мероприятий и подготовлено свыше 11 тысяч специалистов.

Внедрение системы ме-

неджерства качества привело к снижению младенческой смертности, выживаемости новорожденных с экстремально низкой массой тела и повышению доступности медицинской помощи. Высокий уровень удовлетворенности пациентов также является результатом этой работы - уменьшилось количество жалоб на общение, неправильное проведение манипуляций и осложнения после лечения.

Отмечено, что двадцать медицинских организаций республики уже реализуют практические рекомендации Национального института качества Росздравнадзора и получили добровольную сертификацию. Внедрение системы менеджмента качества в Кабардино-Балкарии носит системный характер, сейчас все медицинские организации региона поэтапно включаются в этот процесс. «Система управления качеством и безопасностью - основа эффективной работы всей системы здравоохранения Кабардино-Балкарии, передовыми практиками внедрения которой мы делимся с профессиональным медицинским сообществом», - подчеркнул глава ведомства.

*Наталья АЛЕКСЕЕВА*

Магомед и Лязимат УЛЬБАШЕВЫ из Нальчика заняли третье место в номинации «Молодая семья» регионального этапа всероссийского конкурса «Семья года-2025». В этом году супруги отметили деревянную свадьбу. Воспитывают двоих сыновей – Алхана и Алана.

Глава семьи - Магомед по совету отца окончил Воронежский институт МВД России и получил специальность инженера-связиста. В настоящее время служит в УВО по городу Нальчику и имеет звание капитана полиции. Родом из сельского поселения Верхняя Балкария.

Лязимат окончила Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал ВОЛГМУ, получив квалификацию провизора. Работает в аптеке «Здравушка», сейчас в декретном отпуске. Всегда мечтала стать медицинским работником, когда пришло время выбрать профессию, оставила свой выбор на фармации. Ее родное село - Белая Речка.

Рассказывает, что родители супруга - Рамазан Хакимович и Танзила Маликовна приняли ее как родную дочь. Свекор, технолог по образованию, сейчас на заслуженном отдыхе, но не может сидеть без дела, занимается садоводством. Свекровь работает старшей медицинской сестрой в участковой больнице села Верхняя Балкария. Отец Лязимат - Хусей Эдуардович по профессии повар-технолог, а мать - Марина Шамшуткина 13 лет преподавала математику в МКОУ «СОШ №15» г.о. Нальчик.

Отец выбрал для своей дочери такое красивое имя Лязимат в честь своей сестры. С тюркского языка оно переводится как «завоеватель».

Обе семьи всегда подчеркивали важность образования. На собственном примере показали Магомеду и Лязимату, как надо строить крепкую семью и уважительно относиться друг к другу.

## В НАЧАЛЕ БОЛЬШОГО ПУТИ Семья



зимат, как надо строить крепкую семью и уважительно относиться друг к другу.

- Мы только в начале большого пути, очень хочется, чтобы наши родители оставались рядом на долгие годы,

- говорит Лязимат. - Все ценности, которые они вложили в нас, мы передадим своим детям - дружелюбие, честность, справедливость и ответственность. Будем прививать им семейные и профессиональные ценности. Главное, чтобы они поддерживали друг друга. Например, в моем детстве моя старшая сестра была для меня самой большой опорой. Всегда защищала меня от всех неприятностей. А я пользовалась ее добротой, чтобы меня не ругали, и перекладывала на нее вину за все свои проступки. Удивительно, но она никогда не сдавала меня и не отнекивалась, даже когда ее наказывали за мои выходки.

Мы с мужем познакомились на свадьбе моего брата. На протяжении двух лет общались и присматривались друг к другу. Особенно привлекло его трепетное отношение к своим родителям. Очень уважает их и заботится. Супруг по натуре не романтик, сдержанный, скромный, добрый и понимающий человек. С большой любовью и вниманием относится к нашим сыновьям. Старшему - Алхану четыре года. Занимается спортом, в частности, боксом. Однако пока тренировки сосредоточены на укреплении мышц. Младшему сыну - Алану два года. Оба ходят в детский сад.

Мы обожаем праздники, которые объединяют нас за большим столом. С радостью отмечаем дни рождения детей. Это их самый любимый праздник, где все внимание сосредоточено только на них и их желаниях. Приглашаем в гости всех родственников и друзей и проводим весь день вместе. Особенно дети радуются, когда приглашаем аниматоров и заказываем торты.

Анжела КУДАЕВА



В медицинской сфере у хирурга особый статус. Колоссальный груз ответственности, зачастую отягощенный экстремальными условиями - ограниченным временем и сложнейшими задачами.

В школе Даханаго Карамурзово особенно любила биологию и химию. В семье есть медик, мама работает медсестрой. Эти факторы повлияли на ее решение пойти в медицину. Школу в с. Исламей Даханаго окончила с золотой медалью в 2011 г. и поступила в РНИМУ им. Пирогова в Москве, ординатуру окончила там же. С 2022 г. работает в Республиканском центре высоких медицинских технологий МЗ КБР (ранее ГКБ №1).

### Почему хирургия?

- Другим специалистом я себя не вижу. Пришлось немного посоревноваться в самом начале, так сложилось, что хирургия считается мужской сферой. Когда любишь свою работу, все преодолевается. Работала усердно, с энтузиазмом, поэтому все получилось. Чувство удовлетворенности приносит хорошо выполненная работа, когда видишь, что после операции и проведенного лечения пациент быстро восстанавливается и выписывается. Переступая порог операционной, успокаиваясь и полностью погружаясь в процесс. Наверное, можно сказать, что ничего не настраивает на операцию лучше, чем сама операция. От этой работы получаю большое удовольствие.

### Каково работать в современном хирургическом отделении?

- С развитием технологического прогресса медицина претерпевает значительные изменения, мы прибегаем к наименее травмирующим методам, которые стали доступны благодаря современному оборудованию. Операции делаются лапа-

## ПОДВИГИ СО СКАЛЬПЕЛЕМ В РУКЕ

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

В хирургическое отделение Республиканского центра высоких медицинских технологий Минздрава КБР ежедневно поступают пациенты на плановые и экстренные операции, и в глазах каждого читается волнение. Начиная с этого этапа справиться им помогает врач-хирург Даханаго КАРАМУРЗОВА, доктор со званием и умелыми руками высокопрофессионального специалиста.

роскопически, что сказывается на послеоперационном периоде, пациент быстрее восстанавливается. Современные инструменты облегчают работу и ускоряют время операции, оптимизированы рабочие процессы, повышена безопасность. Благодаря этому работа стала более комфортной и эффективной, а качество производимых результатов заметно выросло. Плюс у нас хороший коллектив, поддерживаем друг друга и поднимаем настроение.

### Кто дал такое необычное имя?

- Мама. Помню, во время учебы в Москве поначалу всем было трудно его произносить, поэтому стали называть Даха. Сейчас иногда слышу, что собираются назвать ребенка этим именем.

### Что любите делать, если бывает свободное время?

- К сожалению, его практически нет. Когда удаётся, читаю художественную литературу.

\*\*\*

Председатель комиссии Общественной палаты КБР по здравоохранению, социальной политике, физической культуре и спорту Наталья ШИНКАРЕВА:

- Скромность нашей героини не позволяет говорить о себе много слов, но благодарные пациенты могут. Именно благодаря одной из них мы и узнали о хирурге Даханаго Карамурзовой.

### Говорит сказание нартов:

«Кто красивей всех красавиц?»

Красотой славясь дивьей,

Всех красивей Даханаго.

Нету равной Даханаго:

Светозарна дни и ночи,

Ей сродни весною солнце

И луна во тьме осенней.

В ГАУЗ «РЦ ВМТ» хирургия № 1 работает доктор с красивым именем Даханаго, хрупкая, черноволосяя, изысканная во всех отношениях горянка, оперирующая хирург, имя которой уже на слуху. Слово получив от самой красивой девушки нартического эпоса героический меч и трансформировав его в медицинский скальпель, она совершает свои медицинские подвиги. Но в отличие от девушки-воина из сказаний она спасла и спасает жизнь тех, кто

нуждается в ее помощи.

И как приятно на фоне постоянной тревоги о том, что идет отток специалистов из республики, что хорошо обученные и получившие редкие навыки узкой направленности молодые специалисты остаются в центральных городах России, видеть человека, который применяет полученные знания, нарабатывает опыт и спасает своих земляков у себя на родине.

Я впервые в жизни, еще и экстренно, попала в больницу. Из приемного сразу в хирургическое отделение. Сильная боль, страх неизвестности... С этими чувствами меня привезли в палату. Тут же зашел строгий доктор. Им оказался заведующий отделением Алим ДАДОВ, который четко обрисовал картину моей болезни. Несмотря на строгий вид, сумел успокоить меня, даже поговорить на отвлеченные темы.

А потом зашла она - девушка, похожая на миниатюрную фарфоровую статуэтку, и сказала, что она мой доктор Даханаго. Спросила, как мое настроение, и я как-то вдруг, в сердцах, выпалила нехарактерную для себя фразу: «Доктор, я боюсь». Слова, которые бы никогда не произнесла малознакомому молодому человеку. А эта, с виду девочка, вызвала доверие с ходу. Четко разъяснила протокол лечения, периодические спрашивая: «Есть вопросы? Все понятно?».

Часто слышу претензии от пациентов о том, что врачи не уделяют достаточно внимания больным. На своем примере общения с доктором Карамурзовой хочу сказать, что у меня сложилось диаметрально противоположное впечатление. Благодаря судьбе за то, что в критической жизненной ситуации мне достался высочайшего класса специалист, такой как Алим Дадов (благодаря ему у меня есть второй день рождения), и ведущий меня врач Даханаго Карамурзова.

Отдельно хочу отметить идеальные условия для больных в Первой хирургии. Вежливый персонал, заботливые медсестры, санитарки, идеальная чистота создают образ современного медицинского учреждения высокого уровня.

Лиляна ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовай

## ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАЛИ ЗАБОТУ

В республиканском детском социально-реабилитационном центре «Радуга» состоялся концерт, посвященный Международному дню инвалидов. Организаторами мероприятия ежегодно выступают Министерство труда и социальной защиты КБР и республиканское Министерство культуры.

В актовом зале социально-реабилитационного центра собрались дети с ограниченными возможностями здоровья, родители, а также педагоги и наставники. Поддержать их пришли представители Правительства и Парламента Кабардино-Балкарской Республики, руководители профильных ведомств и общественных организаций.

От имени министра труда и социальной защиты КБР Тахира ТОГУЗАЕВА с приветственным словом к присутствовавшим обратился заместитель министра Амин АПЕКОВ. Он выразил благодарность всем, кто вносит вклад в поддержку людей с ограниченными возможностями здоровья. В ходе мероприятия благодарственные грамоты министерства были вручены представителям органов исполнительной власти и общественных организаций – всем, кто непосредственно работает на благо детей-инвалидов.

Председатель комитета Парламента Кабардино-Балкарской Республики по культуре, развитию гражданского общества и информационной политике, народный артист КБР Амырбий ТЕКУЕВ отметил, что у детей каждый день должен быть праздник. «Наша задача - делать все, чтобы они чувствовали заботу, а их родители и наставники - поддержку», - сказал он.

Особо была отмечена сурдлимпийская чемпионка из Нальчика Мадина САТУШИЕВА. Недавно она завоевала золотую медаль на XXV летних играх в Токио. Этот успех является ярким примером того, что физические ограничения не мешают достигать высоких результатов в спорте и в жизни.

Для юных гостей была подготовлена насыщенная программа. В зале с ребятами танцевали и фотографировались аниматоры – герои детских мультфильмов. Танцевальные ансамбли и вокалисты подготовили тематические номера, а ведущие провели интерактивные игры. Активными участниками концертной программы стали и ребята из Прохладненского детского дома-интерната с постановкой «Подарок».

Концерт подчеркнул значимость принципов инклюзии и поддержки лиц с ограниченными возможностями здоровья. Основной концепт мероприятия, который был визуально представлен на баннере, заключался в том, что вместе мы сможем больше.

Алена ТАОВА

И снова виновники торжества в красивых национальных нарядах, немного смущенные, но невероятно счастливые, принимали поздравления от начальника Отдела ЗАГС городского округа Нальчик Валентины ШЕРИЕВОЙ и своей большой дружной семьи. Супруги воспитали пятерых детей – Альберта, Фатиму, Алима, Умара и Артура. У них 14 внуков и двое правнуков.

В рамках чествования юбиляров Валентина Борисовна вкратце рассказала историю жизни супругов.

Хасанби Хазретович родился 20 сентября 1938 г. в с. Карагач, Рая Патовна ХАНДОХОВА – 25 марта 1947 г. в с. Баксаненок. После службы в армии в 1962 г. Хасанби приехал в Нальчик и устроился на гидрометаллургический завод (ГМЗ), а Рая училась на швею. В 1964 году Хасанби и Рая познакомились на свадьбе у родственников. О той судьбоносной встрече Хасанби Хазретович до сих пор помнит до мельчайших подробностей. Несмотря на смущение супруги, с удовольствием рассказал нам, как впервые пригласил ее на танец. С первого взгляда понял, что это его судьба, и сделал все, чтобы стать счастливым. Спустя год по кабардинским обычаям привез Раю к себе домой, и 3 декабря 1965 года они сыграли свадьбу. В 1971 году супруги получили квартиру от ГМЗ.

В 1976 году Хасанби начал работать водителем в гараже Каббалкмежколхозстроя. За время работы неоднократно был поощрен благодарностями, почетными грамотами и денежными премиями. В 1988 г. за многолетнюю безаварийную работу был удостоен звания ветерана труда. По достижении 50 лет вышел на пенсию по вредности, но, несмотря на это, продолжил работать, вернувшись на ГМЗ. Закончил трудовую деятельность в 2013 году.

Рая с 1974 по 1980 год работала в детском саду №56, а после рождения пятого ребенка стала домохозяйкой. Воспитание собственных детей для нее было в приоритете. Удостоена звания «Мать-героиня» II степени.

- У нас четыре сыночка и лапочка дочка, - с гордо-

## ТОРЖЕСТВО ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ



На днях в Нальчикском Отделе ЗАГС бриллиантовую свадьбу (60 лет совместной жизни) отметили супруги из Нальчика - Хасанби Хазретович и Рая Патовна САКАЛОВЫ. Для всех присутствовавших это стало знаковым событием, поскольку десять лет назад в таком же дружном составе они отметили здесь свой 50-летний юбилей. На этом торжестве любви и верности присутствовала и наша редакция (публикация за 9 декабря 2015 года).

стью говорит отец большой семьи. – Сейчас радуемся успехам внуков и рождению правнуков.

По традиции Отдела ЗАГС виновники торжества вновь расписались в Книге почетных юбиляров Нальчика. Валентина Шериева тепло поздравила их с этим знаменательным событием, пожелав радости и счастья. Также выразила надежду, что гости смогут повторить эту радостную встречу на следующей юбилей семейной пары. Под аплодисменты гостей церемонии супругам были вручены диплом «За отличие в семейной жизни» и медаль «За сохранение и укрепление семьи».

В этот день также звучали слова поздравлений от родных и близких. Мы тоже присоединяемся к этим словам, желаем бриллиантовым юбилярам еще долгих лет счастливой совместной жизни на радость детям и внукам.

- Торжество в честь супругов, которые так долго прожили в счастливом браке, всегда вызывает волнение и ответственность, - отметила Валентина Шериева. – А когда они вновь расписываются в нашей Книге почетных юбиляров, это вдвойне трогательно. Они становятся для нас почти родными. Мы словно разделяем их счастье и мудрость. Одно без другого невозможно. Нужно быть глубоко мудрыми людьми, чтобы сохранить трепетное отношение друг к другу на протяжении многих лет.

На вопрос, в чем секрет их долгой счастливой жизни, супруги ответили: «В любви, честности и справедливости. Важно поддерживать друг друга в радости и горе, уважать мнение супруга, относиться с пониманием к его желаниям». Виновники торжества выразили слова благодарности в адрес Валентины Шериевой, пожелали всему коллективу Нальчикского загса процветания, а всем молодым, вступающим в брак или планирующим создать семью, - долгих лет счастья и гармонии. Чтобы через много лет стали такими же счастливыми почетными юбилярами, как и они.

Алена КАРАТЛЯШЕВА.

Фото Тамары Ардаевой

## Музей школы в селе Малка - призер всероссийского конкурса

В номинации «Лучшее музейное мероприятие» музей МКОУ «СОШ № 2» с.п. Малка Зольского района занял второе место. Об участии в конкурсе нам рассказала заместитель директора по воспитательной работе Жанна КУМЫКОВА:

По положению конкурса нужно было отправить видеоролик с описанием мероприятия, проведенного в музее. Мы отправили описание организационного отряда «Поиск» похода по боевым местам Малки. Наш школьный музей боевой и трудовой славы был открыт в 1975 году накануне 30-летия Великой Победы над гитлеровской Германией. Созданию музея предшествовала большая поисково-краеведческая работа, проходившая в течение 25 лет под руководством неутомимого энтузиаста своего дела, учителя географии Екатерины СКРИПНИКОВОЙ. Под ее руководством был начат поиск боевого пути 295-й стрелковой дивизии, которая приняла участие в освобождении Кабардино-Балкарии от фашистских захватчиков. Был собран богатый материал, который стал основой создания школьного музея. В результате многолетней настойчивой деятельности музей накопил более десяти тысяч экспонатов. Совершенно несколько походов, ведется большая переписка с ветеранами, живущими в разных городах страны. Есть экспозиция, на наш взгляд, очень ценная - материалы и личные вещи почетных граждан села Малка - Ивана Константиновича СВИРИДОВА, Ивана Гавриловича ВОРОПАЕВА и Валентины Михайловны КРУТЬКО.

Сила воспитательного влияния музея огромная. Главная задача, которую всегда будет решать коллектив школы, - воспитание у учащихся любви к родной земле.

В музее два отдела - «Никто не забыт, ничто не забыто» и «Малка прежде и теперь». В отделе по Отечественной войне сосредоточен богатый военно-исторический материал. Здесь полная история боевого пути 295-й стрелковой Херсонской орденов Ленина, Красного Знамени и Суворова дивизии. В 70 папках собраны материалы о легендарной дивизии: фотографии, личные документы, фронтовые письма, награды,



В этом году, посвященном Году защитников Отечества, стартовал масштабный всероссийский конкурс, направленный на поддержку талантливых детей, молодежи и творчески работающих педагогических работников в области краеведения и музееведения, позволяющий выявить и распространить инновационные подходы к гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся, их социализации и профессиональному самоопределению. Цель конкурса - развитие музеев образовательных организаций как центров гражданско-патриотического воспитания обучающихся. Организатор конкурса - центр всестороннего развития детей «Прогресс».

личная переписка ветеранов с членами поискового отряда. Также имеется уголок «Малкинцы в боях за Родину». Приводится полный список малкинцев, погибших в Великой Отечественной войне, их ордена, медали и личные документы. Из нашего села на фронт ушли 623 человека, смертью храбрых пали 313. На каждого погибшего война заведена личная карточка, их имена занесены в «Книгу памяти». Наша пионерская организация носит имя Нугмана ШХАНУКОВА - учителя, погибшего в 23 года. В отделе «Малка прежде и теперь» хранится около трех тысяч экспонатов. Здесь находятся планшеты, отражающие историю села. Собраны старинные предметы быта, отражающие культуру и быт адыгов с X по XX век.

Членами отряда «Поиск», которые живут и работают под девизом «Бороться, искать, найти, не сдаваться», ведется активная переписка с ветеранами войны, со школьными музеями республики и России, с выпускниками - армейцами, детьми ветеранов войны и тружениками тыла - музей боевой славы 295-й стрелковой дивизии ГБОУ «Школа с углубленным изучением английского языка №1246», г. Москва, военно-патриотический зал МКОУ «СОШ №2» имени Солтана Омариновича Газдарова, с. Чиколы Ирафского района Северной Осетии.

Собраны материалы о жизни и деятельности наших учителей-ветеранов, оформлены о них альбомы и стенды. Отряд «Поиск», клуб старшеклассников «Сыны Отечества», юнармейцы и активисты РДДМ «Движение Первых» занимаются поисково-исследовательской деятельностью. Реализуемые проекты - «Эту память у нас не отнять: никому, ни за что, никогда!» (открытие Аллеи боевой славы к 70-летию Великой Победы в память воинов 295-й стрелковой дивизии, погибших при освобождении Кавказа), проект «Ах, как жаль, что ушел ты, мой друг, молодым» (открытие памятной мемориальной доски выпускнику школы М.Х. Шахову, погибшему при исполнении служебного долга), «Не должны на земле оставаться безымянные герои», открытие экспозиции «Время героев» и уголка памяти погибшим при исполнении служебного долга в ходе СВО на Украине Р.Х. Татарканову и Р.А. Карданову.

В нашем видеоролике для конкурса мы показали памятник воину, погибшим при защите малкинских высот. Он находится на одном из курганов при въезде в

Малку. С этого места просматривается вся местность, где в 1943 году проходили ожесточенные бои за освобождение села. В братской могиле покоятся останки более тысячи воинов Красной Армии, отдавших жизнь в боях при освобождении нашего селения от немецко-фашистских захватчиков в январе 1943 года. Из них известны имена и фамилии только 89 воинов. Это самая большая братская могила в Кабардино-Балкарии. Памятник установлен в 1953 году. Там же установлены мемориальные плиты с указанием фамилий малкинцев, погибших в годы Великой Отечественной войны. 27 января, в Международный день памяти жертв Холокоста, по инициативе Общественной палаты КБР в селе Малка состоялось открытие памятных досок отцу и сыну - Шабану и Лаурсану Ошхуновым, проявившим героизм в годы Великой Отечественной войны. Открытие памятной доски Шабану Жандровичу - проявление нашей глубочайшей ему благодарности за сохранение собственной человеческой души в бесчеловечное время и спасение целой семьи, судьба которой в тот момент зависела от его решения.

Наш музей - центр нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей, школьников и молодежи не только школы и села, но и всего района. На базе школьного музея проходят теоретические и практические семинары для руководителей ОУ, музеев, учителей района и республике. Постоянно ведется учеба членов активов музеев и членов поисковых отрядов. Мы принимаем активное участие в республиканских смотрах, конкурсах и занимаем призовые места.

Мероприятие, проведенное отрядом «Поиск», - мощный инструмент музея под открытым небом. Оно превращает детей из зрителя в активных соучастников историко-культурного процесса. Они не просто узнают о подвиге, но и сами совершают значимое практическое дело по его сохранению. Такой опыт формирует целостную ответственную личность с глубокими корнями и ясным пониманием ценности мира и памяти.

Анжела КУДАЕВА

ПОНЕДЕЛЬНИК, 15 декабря

1 КАНАЛ

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.25 «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 «ЧУВСТВО ПРАВДЫ. СВЕЖИЙ ХЛЕБ И КОФЕ» (16+)

23.05 «Знак качества» (16+)
00.45 Д/ф «Тайная комната. Внебренчные дети злиты!» (16+)

НТВ

04.45, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЗВЕЗДА

04.05 Т/с «ДРУЖИНА» (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+)

12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112» (16+)

МАТЧ ТВ

20.00 Х/ф «ЦЕНТУРИОН» (16+)
21.55 Х/ф «РОБЕРТ - КОРОЛЬ ШОТЛАНДИИ» (16+)

ОТР

06.00 Матч! Парад (16+)
06.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым (12+)

07.10 «Жизнь дана на добрые дела» (12+)

СТРАНАЛ

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

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.15 Д/с «Первые в мире»

18.00 Рассказы из русской истории
19.00 Уроки русского. Чтения

МИР 24

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

ПРОГРАММА 1 КБР

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

1 КАНАЛ

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.25 «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+)

23.05 Д/ф «Худеть или не худеть?» (16+)
00.30 «Петровка, 38» (16+)

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» (16+)

ЗВЕЗДА

05.15 Т/с «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

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

МАТЧ ТВ

06.00 Футбол. МИР. Российская премьер-лига. Лучшие голы (6+)

ОТР

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

07.10 «ДНК. Доктор, нужна консультация». Варикоз (12+)

СТРАНАЛ

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

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Легенды мирового кино

19.00 Уроки русского. Чтения
19.45 Главная роль

МИР 24

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

ПРОГРАММА 1 КБР

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

ПРОГРАММА 1 КБР

17.10 «Кьюнгуруочукъ» («Колокольчик»). Программа для детей (балк.яз.) (6+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.30 «Жыр салам». Музыкальная программа (балк.яз.) (12+)

1 КАНАЛ

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.25 «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 «ЧУВСТВО ПРАВДЫ. ПОСЛЕДНИЙ ШАШЛЫК» (16+)

1 КАНАЛ

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.25 «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 «ЧУВСТВО ПРАВДЫ. ПУНКТ ВЫДАЧИ» (16+)

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

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЗВЕЗДА

05.25 Т/с «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

СРЕДА, 17 декабря

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

МАТЧ ТВ

06.00 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура (6+)

ОТР

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

07.10 «Горизонт». Социально-экономическая программа (12+)

СТРАНАЛИ

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

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Легенды мирового кино
07.50 Д/с «К истокам древности»

ЧЕТВЕРГ, 18 декабря

08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура (6+)

ОТР

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

07.30 Мухадин и Жаглин. «Жизнь. Творчество. Любовь» (12+)

СТРАНАЛИ

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

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Легенды мирового кино
07.50 Д/с «К истокам древности»

20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 Д/ф «Вспоминая русский Харбин...»

МТР 24

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

ПРОГРАММА 1 КБР

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

20.45 Д/ф «Вспоминая русский Харбин...»
21.30 «Сияющий купол». «Темная материя и Темная энергия»

МТР 24

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

ПРОГРАММА 1 КБР

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

ПЯТНИЦА, 19 декабря

1 КАНАЛ
05.00 «Доброе утро»
09.00, 11.30 Новости
09.25 «Модный приговор» (0+)

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

07.00 «Главные тайны мира» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00 Х/ф «КРОКОДИЛ ДАНДИ» (16+)

08.10 «Искусство в кадре» (12+)
08.25 «Концерт фортепианной музыки» (12+)
ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)

21.20 Линия жизни
23.25 «2 Версия 2»
00.15 Х/ф «КОМИССАР ПОЛИЦИИ ОБВИНЯЕТ» (16+)

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

10.55 «Просто & вкусно» (6+)
11.30, 14.30, 23.35 События
11.50 «Смешите меня семеро» (16+)

11.05 «Мужики» (16+)
11.35 «Легенды искусства». «Бородинская панорама» (12+)

14.55 Рассказы из русской истории
16.00 Д/ф «Святитель Николай Мирликийский»
17.00 Линия жизни
17.50 Х/ф «ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ» (16+)

18.55 «Святые тайны мира» (16+)
19.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00 Х/ф «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2» (16+)

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

05.00 Х/ф «ЛЕД-2» (16+)
07.20 «В кругу друзей»
08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА (12+)
08.20-08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ (12+)

ТВЦ

05.45 Х/ф «ВЫХОДИ ЗА МЕНЯ ЗАМУЖИ» (16+)
07.15 Х/ф «ДВА КАПИТАНА. ТАЙНА РЕЙСА С-1105» (16+)
09.00 Х/ф «ДВА КАПИТАНА. ГЕНЕРАЛЬСКАЯ ДОЧКА» (16+)
10.55 Полезная программа (6+)

НТВ

04.50 Х/ф «СОЮЗ НЕРУШИМЫЙ» (16+)
06.40 «Центральное телевидение» (16+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)

ЗВЕЗДА

05.05 Т/с «СМЕРШ» (16+)
09.00 Новости недели (16+)
09.25 «Служу Родине» (12+)

12.20 Д/с «Война миров» (16+)
13.10 «Код доступа» (12+)
14.00 «Улица из прошлого» (16+)
14.50 «Скрытые угрозы» (16+)
15.40 Д/с «Секретные материалы» (16+)
16.30 «Загадки века с Сергеем Медведевым» («Эссоветы из Прибалтики» (12+)

РТР

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С добрым утром!» (16+)
08.20, 12.30, 16.30 «Новости» (16+)
09.00 «Самая народная программа» (16+)
09.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)
10.30 «Наука и техника» (16+)
11.30 «Купи-продай» (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+)

МАТЧ ТВ

06.00 Бокс. П. Портер - Дж.Коулленд. Bare Knuckle FC. Прямая трансляция из США
07.00, 08.30 Новости
07.05, 14.40, 20.15, 22.25, 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция
08.35 Биатлон. Альфа-банк. Кубок Содружества. Масс-старт. Мужчины.

15.00 Хоккей. ЦСКА - «Динамо» (Москва). Фонбет. Чемпионат КХЛ
18.05 Футбол. «Вильярреал» - «Барселона». Чемпионат Испании
20.25 Волейбол. Суперкубок России. Женщины. Финал. Прямая трансляция из Калининграда
22.50 Футбол. «Бетис» - «Хетафе». Чемпионат Испании. Прямая трансляция
02.00 Бослей. Кубок мира. Двойки. Женщины. Трансляция из Латвии (6+)

ОТР

06.00 «Профессионалы». Педагогическая династия Налеовых (12+)
06.40 «Золотая кладовая Аси Еутых». Передача вторая (12+)
07.10 «Щит и меч». К Дню работника органов государственной безопасности РФ (12+)
07.35 «Дети и родители». Советы психологов (12+)
08.05 «Кунацкая», г. Нальчик (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Детский мир» (12+)
17.30 «Наставники». «Педагог года-2025» г. Нальчика Танзиля Забакова (12+)
18.00 «Документы и факты» (12+)
18.30 «Республика: картина недели» (16+)

СКАНАЛ

05.00 Т/с «Филин-2» (16+)
06.15, 09.30 Т/с «НАСТОЯЩИЙ-2» (16+)
09.00 «Фирменный рецепт» (12+)
11.00 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-4» (16+)
22.55 Т/с «ПИЛИГРИМ-3» (16+)
03.40 Х/ф «ПЕРЕХВАТ» (16+)

РОССИЯ К

06.30 М/ф «Мультфильмы»
07.20 Х/ф «ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ» (16+)
09.00 Д/ф «Лунные скитальцы»
09.45 Х/ф «МАТРОС СОШЕЛ НА БЕРЕГ» (16+)
11.00 Театральная летопись
11.50, 19.30, 19.45 Новости культуры
12.00 Ольга Аросева в спектакле Театра сатиры «Идеальное убийство». Постановка Андрея Житинкина. Запись 2010 года

14.05 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»
14.35 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
15.15 Х/ф «В 12 ЧАСОВ ПРИДЕТ БОСС» (16+)
16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
17.15 Пешком...
17.40 Романтика романса
18.35 Д/ф «Современник Волчек»
20.25 Х/ф «КО МНЕ, МУХТАР!» (16+)
21.50 «Воскресение». Спектакль Никиты Кобелева по мотивам романа Л. Н. Толстого

МТР 24

06.00 «Республикам щекыбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+)
06.15 «Гукъыдæ фицæну» («Хорошее настроение») (каб.яз.) (12+)
06.55 К 85-летию со дня рождения заслуженного деятеля искусств РФ и КБР Владимира Моллова. «Композитор» (каб.яз.) (12+)
07.30 «Новые кадры. Экспорт знаний» (12+)
08.00 «Куньяшты». Программа для детей (6+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Страна улыбок» (12+)
17.35 И. Штраус. Оперетта «Цыганский барон». Постановка Государственного музыкального театра. Часть вторая (12+)
18.30 «Фамху ба устакъы» («Талант и мастерство»). К 90-летию со дня рождения писателя Эльдара Гуртуева (балк.яз.) (12+)
19.10 «Фрам тæлхъан» («Сеять доброе, разумное»). Победитель конкурса «Учитель года» Альбина Гучакова (каб.яз.) (12+)
19.30 «Жылгъуагу лувхуэр» («Социальный вопрос») (каб.яз.) (12+)
20.05 «Кунацкая». Итоговая программа (12+)
21.30 «Республика: картина недели» (16+)

РАДИО КБР

Понедельник, 15 декабря
00.00, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.35, 10.25, 16.25 «Фэр папцæ»
02.00, 22.00 «Ди зæууытæ»
02.30 «Жæзыбг нæужьым»
03.00, 20.05 «Орайда»
04.00, 23.00 «Жырхана»
06.35, 21.35 «Полезно знать» (12+)
06.45, 21.45 «Спорт-лайн» (12+)
07.00, 11.00, 13.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбæрдæй-Балькъэр» (16+)

Вторник, 16 декабря

00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.30 «Жæзыбг нæужьым»
02.00, 20.25 «Орайда»
02.30, 22.30 «Гушылæплæ» (16+)
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 14.30 «Фэр папцæ»
05.00, 23.00 «Чамхана» (16+)
05.25, 23.25 «Жыр сауга»
07.00, 11.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Жангылыкъла»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбæрдæй-Балькъэр» (16+)

Среда, 17 декабря

00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.30 «Жæзыбг нæужьым»
02.00, 20.25, 23.30 «Орайда»
02.35 «Фэр папцæ»
03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+)
04.00, 10.25, 16.20 «Гухъал уæрæдхэр»
05.00, 23.00 «Халкъ жырла»
05.30, 20.25 «Боракъ»
07.00, 11.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Жангылыкъла»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбæрдæй-Балькъэр» (16+)

Четверг, 18 декабря

00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
00.30 «Симфония Кавказа»
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.35 «Ди гæтълыгъæхэр»
02.00, 20.05 «Орайда»
03.25, 09.30, 15.35, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00 «Усыгъ»
04.10, 22.25 «Гухъал уæрæдхэр»
04.50 Къызæрыфæ пшыналхæзэр
05.00, 23.00 «Чамхана» (16+)
05.30, 23.30 «Салам алейкум»
07.00, 11.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Жангылыкъла»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбæрдæй-Балькъэр» (16+)

Пятница, 19 декабря

00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.30 «Жæзыбг нæужьым»
02.00, 20.05, 23.25 «Орайда»
04.00 «Дингъуазæ» (16+)
04.10 «Еджапæ» (16+)
04.30, 22.00 «Щалæлгъуæ»
05.00, 20.25 «Алтын хазна»
05.30, 23.00 «Ауаз» (16+)
07.00, 11.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Жангылыкъла»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбæрдæй-Балькъэр» (16+)

Суббота, 20 декабря

00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макъам 99,5-FM
01.30 «Жæзыбг нæужьым»
02.00, 03.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
02.30, 20.35 «Тай макъамла»
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гæсуæ зыгъæлхæу»
05.00 «Ууаз» (16+)
05.10, 23.00 «Чамхана» (16+)
07.00, 13.00 «Си Къэбæрдæй-Балькъэр» (16+)
07.38, 13.38 «Лъæпкъым и фыгууæхэр»
08.00, 15.00 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.25, 15.25 «Айсурат»
09.00, 17.00 «Моя Кабардино-Балкария»
09.25, 17.25 «Радиус-99,5»
09.45, 17.45 Поэтическая волна
10.00 «Гæшæм и дамгъæ» (16+)
10.20 «Уæрæдыр æбы и тхъæдыр» (16+)
10.50, 14.50 «Жаншæрхъ» (12+)
11.00, 16.00 «Борæ» (6+)

Воскресенье, 21 декабря

00.00, 05.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макъам 99,5-FM
01.38 «Лъпкъым и фыгууæхэр»
02.00 «Жæзыбг нæужьым»
03.00, 20.00 «Орайда»
03.25, 20.25 «Айсурат»
04.00, 23.00 «Борæ» (16+)
05.25, 21.25 «Радиус-99,5»
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 Къэбæрдæй-Балькъэр» (16+)
07.40, 14.40 «Фэр папцæ»
07.10, 15.10 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.45, 15.40 «Акълымланла сæзлери» (12+)
09.00, 17.10 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.35, 17.40 «Полезно знать» (12+)
10.10, 14.10 «Макъам»
10.40 «Дерс» (12+)
11.00, 16.00 «Сахна»
12.10, 18.00 «Театуру микрофона»
13.35 «Ди гæсуæ зыгъæлхæу»
19.45 «Турхъан» (6+)
22.00 «Фыку»

График совершения намазов по КБР

Table with 7 columns: Day, Utrennyi, Vosход, Obeden., Predvечер., Вечерн., Ночной. Rows show prayer times for days 15.12 through 21.12.

Редакция не несет ответственности за содержание текстов программ ТВ-каналов

Актриса воплотила на сцене более ста образов. Выпускница Ростовского театрального училища, Куна Жакамухова стала редким служителем сцены, универсальный талант которой позволяет сыграть любую роль. За долгую творческую деятельность актриса исполнила яркие образы Тыргатао («Тыргатао» Б. УТИЖЕВА), Алмастан («Бунт невесток» Б. УТИЖЕВА), Ефросиньи Старицкой («Орел и орлица» А. ТОЛСТОГО), Афет и Жаннет («Свекровь» М. ШАМХАЛОВА), Алочки и Фатимы («Сердце матери» С. КАЙТОВА) и многие другие. Не менее значимы ее работы на республиканском радио и телевидении. В течение нескольких десятилетий Куна Жакамухова записывала для эфиров прозу и поэзию на родном языке.

Поздравить любимую, поистине народную артистку пришли деятели культуры, политики, общественные деятели и поклонники ее таланта. Зрителю ждал яркий праздник, в которыйместились театральные номера из сыгранных актрисой спектаклей и трогательные песни в исполнении артистов республики.

**Председатель Парламента КБР Татьяна ЕГОРОВА первой обратилась с теплыми пожеланиями:**

- Дорогая Куна Хажбаровна, позвольте выразить свое восхищение вашим невероятным талантом, мудростью и неугаваемой творческой энергией. 85 лет - всего лишь цифра. Но, говоря о творческом пути, мы понимаем, что это целая эпоха, наполненная блистательными ролями, искренними чувствами и безграничной любовью зрителей. Ваш путь на сцене - пример преданности искусству, ваши роли стали эталоном мастерства, а ваше имя - символом целой театральной эпохи. Вы не просто блистательная актриса, но и невероятно харизматичная личность, умеющая дарить радость и вдохновение. Не могу не отметить ваше преданное служение родному театру и вашу яркую деятельность на республиканском радио и телевидении, ваше активное участие в культурной и общественной жизни республики, а награды и звания - дополнение к портрету вашего творческого пути, особо ценными из которых являются любовь и признательность зрителей.

**На сцене был зачитан приветственный адрес от сенатора РФ от КБР Арсена КАНОКОВА,** в котором говорилось: «Уважаемая Куна Хажбаровна, от всей души по-



здравляю вас с бенедисом, приуроченным к вашему юбилею и 60-летию служения в Кабардинском государственном драматическом театре им. Али Шогенцуква. Вы знаете как яркую, талантливую, творчески востребованную актрису, наделенную особой внутренней силой и удивительным обаянием. За годы созидательного творческого пути вы внесли бесценный вклад в развитие театрального искусства Кабардино-Балкарии и всей страны, создали целую плеяду эталонных самобытных работ. Спасибо вам за долгое яркое вдохновенное служение искусству, за преданность и верность своим поклонникам, за все, что делаете для культурного и духовного обогащения общества. Вы - гордость нашего народа, республики и нашей с вами родной Шитхалы».

## ЛЕГЕНДА СЦЕНЫ

**В Кабардинском государственном драматическом театре им. Али Шогенцуква прошел бенедис заслуженной артистки РСФСР, народной артистки Кабардино-Балкарии, актрисы, посвятившей театру более 60 лет, Куны ЖАКАМУХОВОЙ.**

**Министр культуры КБР Мухадин КУМАХОВ отметил, что считает себя счастливым человеком, который за годы работы в театре выступал с великими артистами:**

- Это Али ТУХУЖЕВ, Султан КАЗДОХОВ, Хусен ТОВКУЕВ, Мухадин СЕКРЕКОВ, Тимофей ЖИГУНОВ, Куна ДЫШЕКОВА и Куна ЖАКАМУХОВА. Мне посчастливилось сыграть с Куной Жакамуховой много ролей, но две запомнились особенно, потому что она играла мою маму. Это «Шиворот-навыорот» А. ШОРТАНОВА и «Сердце матери» С. КАЙТОВА. Последний спектакль шел в театре много лет, и люди шли именно на К. Жакамухову. Партнер на сцене - половина успеха каждого артиста. С Куной играть - одно удовольствие. Под-

держка из зала была настолько сильной, что мы сами долго приходили в себя за кулисами. Когда Куна выходит на сцену, зал аплодирует, потому что завоевала сердца зрителей.

Мухадин Кумахов пожелал К. Жакамуховой крепкого здоровья и долгих творчески наполненных лет на сцене.

**С поздравлениями к артистке обратилась президент Международной черкесской ассоциации Хаути СОХРОКОВ:**

- Сегодня значимый вечер не только для присутствующих в зале, но и для тех, кто еще много лет будет смотреть его в записи. Куна - пример для подражания, нравственный ориентир для творческих людей. Личностные качества и профессионализм выделяют ее среди соотечественников. В каждую из своих ролей она вложила душу и сердце.

С поздравлениями на сцену вышли делегаты от районов республики.

**Зампредседателя совета местного самоуправления Баксанского муниципального района Андзор АХОБЕКОВ сказал:**

- Позволю себе вспомнить небольшой эпизод из детства. В те годы, когда такие легендарные личности, как Али Тухужев, Султан Каздохов и Куна Жакамухова, приезжали со спектаклем к нам в село, не было свободных мест не только в зале, но и на подоконниках. Когда мы видели их лица на афишах, для нас они были равнозначны портретам членов Политбюро. Куна - гордость нашего народа. Наивысшая награда - его любовь и признательность. Желаю долгих лет плодотворной работы за благо республики.

С теплыми поздравлениями в адрес Куны Жакамуховой обратились главный режиссер Русского драматического театра им. Горького Юрий БАЛКАРОВ, главный режиссер Балкарского госдрамтеатра им. К. Кулиева Магомед АТМУРЗАЕВ, представители Союза театральных деятелей республики.

Куна Жакамухова не просто исполняет роли, она создает характеры, оживляет образы. Благодаря таланту, профессионализму и преданности сцене стала настоящей легендой Кабардинского госдрамтеатра.

Виновица торжества поблагодарила присутствовавших, выразила глубокую признательность за сердечные поздравления и пожелания.

## «НА КРЫЛЬЯХ ПЕСНИ: ОТ РЕНЕССАНСА ДО БРОДВЕЯ»

**Музыкальный вечер с таким названием прошел в Арт-центре Мадины Саралып. Для зрителей выступала классическая певица с редким лирическим сопрано, заслуженная артистка Адыгей Нафсет ЧЕНИБ. Аккомпанировала доцент кафедры фортепиано Северо-Кавказского государственного института искусств Феруза КОСАЧ.**

Имя Нафсет Чениб прозвучало не только на всю Россию, но и на весь мир на закрытии Паралимпийских игр в Сочи в 2014 г., когда она выступала вместе с Хосе КАРРЕРАСОМ и Дианой ГУРЦКОЙ, пара на специальном лифте над сценой.

Нафсет окончила Краснодарский музыкальный колледж им. Римского-Корсакова, затем Академию хорового искусства им. В.С. Попова (Москва). Лауреат десятков всероссийских и международных конкурсов и фестивалей, Нафсет Чениб сотрудничала с выдающимися дирижерами Юрием ТЕМИРКАНОВЫМ, Саулюсом СОНДЕЦКИСОМ, Марком ГОРЕНШТЕЙНОМ и Михаилом ПЛЕТНЕВЫМ.

Несмотря на то, что исполнительница с детства незрячая, она живет самостоятельно, активно пользуется соцсетями, путешествует. Яркий пример силы духа и таланта, сочетающего профессиональные достижения с динамичной жизненной философией. Говорит, что музыка сопровождает ее с первых дней жизни. У мамы

был очень красивый голос, она всегда что-то напевала.

Для слушателей Нафсет подготовила своего рода исторический обзор западноевропейской классической музыки. Пела на английском, немецком и итальянском языках. Это был не просто концерт, каждый номер сопровождался небольшой историей создания произведения или интересными фактами из жизни композитора. В пересказе Нафсет они звучали так увлекательно, что зрители слушали затаив дыхание, и перед их глазами возникали оживленные образы. Разноплановый репертуар погрузил в атмосферу высокого музыкального искусства - от классики до современности.

Первым номером прозвучал отрывок из оратории «Самсон» Г.Ф. ГЕНДЕЛЯ - композитора, давшего начало жанру английской оратории. Жанр интересен тем, что в нем много хоров, которые исполняются на английском языке. Следующие два произведения эпохи венского классицизма были



написаны МОЦАРТОМ: «Laudate dominum» на латинском, из которого Нафсет исполнила соло сопрано и арию из оперы «Così fan tutte» («Так поступают все женщины»).

- Когда у вас депрессивное настроение, послушайте что-нибудь из Моцарта и сразу станет легче, - улыбается Нафсет.

- Мне кажется, опера не могла родиться нигде больше, кроме Италии, - продолжает она. - Итальянский язык с сразу чистыми, четкими гласными словно предназначен для пения. А итальянская музыка - всегда солнце и радость.

Зрителям была представлена каватина Семирамиды из оперы Джоакино РОССИНИ «Семирамида».

Проведя два года в Мюнхене и Зальцбурге, Нафсет много занималась изучением жанра лида. Для зрителей прозвучали лиды Феликса и Фанны МЕНДЕЛЬСОН на немецком и английском языках.

В эпоху Ренессанса в музыке оставили след мадригалы - хоровые произведения на тексты на родных языках. С берегов Италии на берега туманного Альбиона они перешли в виде lute song (лютневой песни).

Песня «Sweetener than roses» («Сладше, чем розы») композитора Генри ПЕРСЕЛЛА в исполнении Нафсет Чениб погрузила в чарующее умиротворяющее романтическое настроение первой лютни.

Когда-то в одном из интервью она призналась, что, не имея никакого визуального опыта считывания мимики и жестыкуляции, не может органично воспроизводить их в произведениях. Однако сейчас ее талант ощущать всем существом и транслировать музыкальное произведение не оставляет сомнений. Безошибочно слышит в музыке то, о чем пишет композитор, а возможно, и более того, скрытое между нот - изменчивость природы, чувства людей и пластику животных.

Представляя английскую камерную музыку (art song) - аналог русского романса, а именно: песню «Silver» («Серебро») Сесила А. ГИББСА, Н. Чениб говорит зрителям: «Вы услышите в музыке, особенно в аккомпанементе, тишину ночи, фрукты на деревьях, спящую собаку и пробежавшую мимо мышь. Песня тихо кружится ночью, которая завораживает, все окрашивая в серебро».

Завершила свое выступление Нафсет Чениб песней на кабардинском языке «Нэ квуэлэн» в обработке композитора Мурата КАБАРДОВОВА.

Отдельно стоит отметить виртуозную технику Ферузы Косач, позволяющую свободно владеть фортепиано, преодолевать сложные пассажи и аккорды. В этот вечер она стала настоящим проводником по лабиринтам звуков и эмоций.



## НУ И ЦЕНЫ!

В последнее время стала замечать, что все вокруг меняется не в лучшую сторону. Особенно это заметно, когда захожу в супермаркет. Цены взлетели так высоко, что у меня сердце сжимается от тревоги каждый раз, когда подхожу к кассе.

Мясо уже стоит почти 900 рублей за килограмм. Если наша семья из четырех человек будет есть его каждый день, это будет обходиться нам примерно в 27 тысяч рублей в месяц. И это только мясо. А ведь есть еще овощи, фрукты и всякие вкусности для детей.

Сейчас, перед праздниками, цены, наверное, снова взлетят. Просто не понимаю, как живут люди, которые зарабатывают 30 тысяч в месяц. Да, есть детские деньги, но их явно недостаточно, чтобы покрыть все расходы.

Взять хотя бы одежду для детей. Одеть двоих детей на зиму - это уже немаленькая сумма. У меня ушло около 50 тысяч рублей. И это при том, что нормальной обуви на рынке почти нет, один хлам. Младшему еле нашли зимние ботинки, старшему щу уже второй месяц.

Иногда захожу в Сбер и проверяю статью расходов. Вроде ничего особенного не покупала, а денег на карте уже нет.

Стараюсь планировать покупки, сравнивать цены в разных магазинах, искать акции и скидки. Но все равно кажется, что денег никогда не хватает. Каждый раз, когда стою у кассы в супермаркете, думаю: сколько это все будет стоить? Как мы все это потянем?

Конечно, я не одна такая. Знаю, что многие сейчас сталкиваются с похожими проблемами. Но от этого никому не легче.

Ира

## ДРУЖБА ИЛИ ДЕНЬГИ

Когда у меня впервые появились настоящие деньги, это стало настоящим поворотным моментом в моей жизни. Почувствовала себя так, словно попала в другой мир, где все вокруг изменилось. Люди, которые раньше казались мне холодными и равнодушными, вдруг стали проявлять ко мне больше интереса и дружелюбия. Знакомые начали чаще звонить и приглашать меня на встречи, и я искренне радовалась этим переменам. Казалось, что наконец-то наша настоящая дружба, на которых можно положиться в любой ситуации.

Мы проводили много времени вместе: ходили в кафе, кино, гуляли по городу. Болтали обо всем на свете, делились своими мечтами и планами. Я чувствовала себя счастливой и окруженной заботой. Эти моменты были наполнены теплом и радостью.

Однако со временем начала замечать странности в поведении своих новых знакомых. Они стали более внимательными ко мне, но при этом начали обсуждать меня за спиной. Почувствовала, что их интерес ко мне связан не с искренним желанием дружить, а с чем-то другим.

Сюзанна

Особенно выделялась одна «подруга». Она всегда писала мне, когда ей нужны были деньги, и я, не задумываясь, помогала ей. Старалась быть отзывчивой и заботливой, потому что знала, что помогаю действительно близкому человеку. Но со временем начала понимать, что это интерес ко мне был корыстным. Она не ценила меня как личность, а видела во мне лишь источник финансовой помощи.

Постепенно я осознала, что настоящих друзей среди этих людей нет. Они просто использовали меня в своих интересах. Когда у меня закончились деньги, общение сошло на нет. Я осталась одна, без поддержки и понимания.

Опыт стал для меня уроком. Я поняла, что важно не количество денег, а качество отношений. Настоящие друзья будут рядом с тобой не только из-за материальных благ, но и потому что ценят тебя как личность, твою душу и твои качества.

Сейчас стараюсь найти таких людей. Верю, что однажды встречу тех, кто будет готов быть со мной не из-за выгоды, а из-за искренней любви и уважения. Настоящая дружба - дар, который нужно беречь и ценить.

## Как это у нее получается?

Как не завидовать коллеге? Мы с ней работаем одинаково, зарплата одинаковая, но внутри меня все равно что-то гложет.

Она не замужем, детей нет, как и у меня, но ее жизнь выглядит как с обложки журнала: стильно одевается, вкусно ест, всегда выглядит на все сто. Я тоже стараюсь следить за здоровьем и питанием, но не всегда получается.

Каждый месяц планирую бюджет, экономлю копейки, но все равно не хватает до конца месяца. Она же может позволить себе дорогие покупки и еще откладывает. Недавно купила новую тачку и живет в своей хате.

Иногда думаю: что делаю не так? Может, я слишком зацikle-

на на экономии и не позволяю себе маленькой радости? Или не умею правильно планировать бюджет?

Конечно, завидую ее свободе и возможности тратить больше. Но у каждого свой путь и свои цели. Я люблю свою работу и стараюсь вести здоровый образ жизни. Со временем, может быть, научусь радоваться тому, что у меня есть, и перестану сравнивать себя с другими.

Иногда сложно не завидовать, но я стараюсь помнить, что каждый уникален и имеет свои плюсы и минусы. Главное - не терять себя, гонясь за чужими стандартами, находить баланс между желаниями и возможностями.

Марьяна

## СОН

Мне часто снится, что я под водой. Эти сны такие яркие, что реально чувствую, как вода окружает меня со всех сторон. Иногда так долго не могу вынырнуть, что начинаю паниковать. Время будто замедляется, и я думаю: надо проснуться, надо вдохнуть!

Но когда пытаюсь проснуться, ничего не выходит. И вдохнуть, ни пошевелиться - вообще ничего.

Лида

Это жутко страшно, но я все равно борюсь и, наконец, просыпаюсь, жадно хватая воздух.

Такие сны меня пугают, и я не знаю, почему они снятся. Может, это просто мои страхи или переживания? Пока не знаю, но надеюсь, что они когда-нибудь перестанут меня мучить. А пока просто стараюсь быть готовой, если они снова появятся.

## Ревнивец

Девочки, поделюсь с вами своей ситуацией. Мой муж порой бывает очень забавным в своей ревности. Считает, что я смотрю турецкие сериалы из-за какого-то актера. Как будто в этих сериалах нет ничего интереснее, чем один актер.

У нас двое замечательных детей. После того как я целый день занимаюсь домашними делами и забочусь о них, хочется просто расслабиться и насладиться чем-то приятным. И что может быть лучше чашечки чая и просмотра любимого сериала?!

Недавно начала смотреть «Черную любовь», которую все вокруг обсуждали, кроме меня. Неслихан Атаюль так талантливо исполняет свою роль, что просто не могу оторваться. Но муж, кажется, видит в этом что-то другое.

Каждый раз, когда застаю меня с кружкой чая перед экраном,

начинает ругаться. Его ревность кажется мне такой детской и смешной, что не могу воспринимать ситуацию всерьез. Просто не выдерживаю и смеюсь.

А он от этого злится еще больше. Говорит, что отключит кабельный интернет, чтобы мне «неповоодно было». Но я не могу удержаться от смеха, все это так забавно.

Конечно, понимаю, что он просто беспокоится обо мне. Но ревность к турецким актерам - это уже слишком. Я люблю своего мужа и ценю его заботу, но иногда его реакции вызывают у меня улыбку.

Несмотря на все это, все равно люблю проводить вечера за просмотром сериалов. И пусть муж иногда ворчит, все равно буду делать то, что приносит мне удовольствие. Жизнь так коротка, чтобы отказывать себе в маленьких радостях.

Мира

## Любишь камататься - люби и саночки возьми

Когда мы с мужем только встречались, он часто говорил, что внешность девушки для него главное. Поэтому всегда старалась выглядеть ухоженной, и ему это очень нравилось. Покупала качественную одежду, делала укладки, следила за макияжем. Он часто делал комплименты и говорил, что ему нравится, как я выгляжу.

После свадьбы все изменилось. Однажды он выразил недовольство по поводу моих расходов на уход за собой. Увидел, сколько все это стоит, и начал возмущаться, говорит,

что он не миллионер и не может позволить себе такие траты.

Я была удивлена, ведь он взрослый человек и еще до свадьбы должен был понимать, что ухоженный вид стоит денег. Я не делаю никаких уловок в лицо и прочих дорогостоящих процедур, но все равно приходится вкладывать средства в качественную косметику, уходовые средства и посещение салонов красоты.

Мне не нравится его выбор, потому что не трачу на себя огромные суммы. Выделяю на это около

20-25 тысяч рублей в месяц. Просто хочу оставаться привлекательной для своего мужа и заботиться о себе.

Теперь думаю, что делать. С одной стороны, мой отец всегда готов помочь и дать мне нужную сумму. Могу попросить у него деньги на уходовые средства. С другой - не хочется снимать с мужа ответственность за наши общие расходы. В конце концов, он же не снимает с меня ответственности за быт, чистоту в доме и вкусную еду.

Анита

## НА СОН ГРЯДУЩИЙ

Я очень люблю своих детей, они - самое главное в моей жизни. Но есть одна вещь, которую терпеть не могу: укладывать их спать. Казалось бы, что может быть проще, чем помочь ребенку уснуть? Но на практике это превращается в настоящий кошмар.

Они встают раз сто: то хотят есть, то в туалет, то просят почитать книжки - одну, другую, а то и сразу несколько. То им темно, то светло - приходится брать их к себе, чтобы уснули рядом.

Час, полтора, два - и я уже на грани. Борюсь с желанием заснуть, стараюсь не злиться. Иногда кажется, что это никогда не закончится.

Когда я была маленькой, нас просто отправляли спать, и я лежала без сна, разглядывала потолок, строила шалаши из оде-

ла, шептала сказки. Скучно было ужно, но не могла куда пойти, потому что родители ругали бы меня за то, что не сплю. Как будто я могла уснуть по щелчку пальцев.

Хочу, чтобы мои дети могли спокойно ко мне обращаться и не чувствовали себя одинокими перед сном. Поэтому стараюсь быть с ними, когда они засыпают. Но из-за этого сама плохо сплю и не высыпаюсь. Это влияет на мою продуктивность и настроение в течение дня.

Надеюсь, что когда они вырастут, смогу просто лечь и заснуть. Иногда мне нелегко, но я ни за что не променяю ощущение заботы о своих малышах на что-то другое. И все же иногда не хватает спокойных вечеров и тишины.

Лариса

## МНЕ ПИЦЦУ, ПОЖАЛУЙСТА

Уже более десяти лет моя проблема остается неизменной: все мои друзья обожают роллы и суши, а я терпеть не могу даже запах рыбы. Каждый раз, когда мы собираемся, начинается одно и то же: «О, мы тут роллы заказали, и на тебя тоже. Ты что, не будешь? Почему? Ах, ну да, ты же их и любишь».

Много раз говорила, что не ем ни роллы, ни суши, но меня все равно пытаются накормить. Пробовала быть вежливой, ела понемногу, но каждый раз мне становилось плохо. Поэтому решила поставить точку.

Собрала всех и сказала, что вообще не ем суши и роллы. Попросила в следующий раз заказывать мне шашлык, пиццу или другие блюда вместо риса в водорослях. И знаете что? Почувствовала себя намного лучше.

Теперь могу спокойно проводить время с друзьями, не чувствуя себя неловко. Иногда кто-то все равно предлагает мне попробовать роллы, но я твердо отказываюсь. Я не осуждаю друзей за то, что они любят их. У каждого свои вкусы. Но для меня это просто не то, что хочу есть. И я не собираюсь притворяться.

Зара

## Юные вандалы

В нашем пятиэтажном доме живет дедушка, который уже много лет ухаживает за территорией. Он один из старожил, которые строили этот дом кооперативным способом. Всегда приятно видеть, как он заботится о нашем общем пространстве, поддерживает порядок и уют.

Недавно позади дома дедушка поставил ограду на границе с тротуаром из подручных материалов. Среди них было что-то вроде железной лесенки. Я шла выбрасывать мусор, когда заметила двух мальчиков лет 12, которые шли позади меня. Один из них сказал другому: «О, а давай лесенку заберем». И начал средь бела дня разбирать ограду.

Я обернулась и сказала: «А ну-ка

на место все поставили!» Мальчики были так увлечены своим занятием, что сначала не среагировали. Пришли пристыдить их и сказать, чтобы шли домой и не занимались подобными вещами. Они неохотно поставили детали на место и ушли, но даже не смущались - продолжали весело похихикивать, пока наши дорожки не разошлись.

Меня это происшествие поразило до глубины души. Непонятно, как можно быть такими беспечными и не понимать, что делают что-то нехорошее. Ведь дедушка столько труда вложил в эту ограду, она нужна, чтобы обозначить границы и поддерживать порядок на территории. Это важно не только для него,

но и для всех жильцов нашего дома. Подумала, что такие ситуации - возможность не только указать на неправильное поведение, но и напомнить о важности уважения к чужому труду и заботы об общем пространстве. Благодаря таким людям, как дедушка, наш дом становится уютным и комфортным для всех.

Надеюсь, эти мальчики поймут свою ошибку и в будущем будут более внимательными и ответственными. А дедушке сказала спасибо за его труд и заботу о нашем доме. Такие люди - настоящий пример для всех нас. Мы должны ценить и поддерживать тех, кто вкладывает свою душу в общее дело.

София

## НИКОТИН - НЕВИДИМЫЙ ВРАГ

Минздрав РФ с 8 по 14 декабря объявил неделю профилактики потребления никотинсодержащей продукции. По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдаются замедление темпов снижения распространности курения и пророст потребления другой никотинсодержащей продукции - вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.

Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты в силу содержания высокоотоксичного никотина вызывают зависимость и другие заболевания, связанные с содержанием в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный в первую очередь на подростков и молодежь. Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы о ее безвредности - хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.

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

В современном мире никотинсодержащая продукция остается одним из самых распространенных и коварных врагов здоровья. Табачные изделия, электронные сигареты, системы нагревания табака объединяет одно - присутствие никотина, вызывающего стойкую зависимость и наносящего непоправимый вред организму.

### ЛОВУШКА

Никотин - мощный нейротоксин, который при попадании в организм мгновенно включается в биохимические процессы. Уже через семь-десять секунд после вдыхания он достигает головного мозга и стимулирует выброс дофамина - гормона удовольствия. Именно это кратковременное ощущение эйфории создает иллюзию расслабления и становится основой формирования зависимости.

Со временем организм привыкает к искусственной стимуляции и перестает вырабатывать дофамин самостоятельно. Человек начинает испытывать постоянную потребность в новой дозе никотина, чтобы просто чувствовать себя «нормально». Так формируется порочный круг: от первого любопытства - к ежедневной необходимости, от удовольствия - к вынужденной потребности.



оде особенно детей и людей с хроническими заболеваниями. Беременные женщины, употребляющие никотин, подвергают серьезному риску здоровье будущего ребенка. Никотин проникает через плаценту, ограничивая поступление кислорода и питательных веществ, что может привести к задержке развития плода, преждевременному рождению и другим осложнениям.

ное негативное воздействие на все жизненно важные системы. Сердечно-сосудистая система испытывает повышенную нагрузку: никотин вызывает сужение сосудов и повышение артериального давления. Сердце вынуждено работать в усиленном режиме, что в долгосрочной перспективе ведет к развитию гипертонии, ишемической болезни сердца и риску инфарктов. Дыхательная система подвергается постоянному раздражению. Даже без смол и канцерогенов (как в электронных сигаретах) никотин нарушает работу бронхов и легких, снижает их защитные функции и повышает восприимчивость к инфекциям. Нервная система страдает от постоянной искусственной стимуляции. Со временем это приводит к повышенной раздражительности, нарушениям сна, снижению концентрации внимания и памяти. Пищеварительная система реагирует на никотин усиленной выработкой желудочного сока, что может спровоцировать развитие гастрита, язвенной болезни и других нарушений.

### СКРЫТАЯ УГРОЗА ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Важно понимать: вред никотина не ограничивается только тем, кто непосредственно употребляет никотинсодержащую продукцию. Пассивное курение, вдыхание аэрозолей от электронных устройств подвергают опасности здоровье окружающих,

## • ЗДОРОВЬЕ

особенно детей и людей с хроническими заболеваниями.

Беременные женщины, употребляющие никотин, подвергают серьезному риску здоровье будущего ребенка. Никотин проникает через плаценту, ограничивая поступление кислорода и питательных веществ, что может привести к задержке развития плода, преждевременному рождению и другим осложнениям.

### МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Сегодня активно распространяются мифы о «безопасных» альтернативах традиционному курению. Электронные сигареты, вейпы, системы нагревания табака преподносятся как менее вредные варианты. Однако это опасное заблуждение. Во-первых, никотин остается никотином - его токсическое действие на организм не зависит от способа доставки. Во-вторых, многие альтернативные продукты содержат дополнительные химические вещества, влияние которых на здоровье до конца не изучено. В-третьих, такие устройства зачастую становятся «входным билетом» в мир никотиновой зависимости для молодежи, которая никогда бы не начала курить обычные сигареты.

### ПУТЬ К СВОБОДЕ

Избавление от никотиновой зависимости - непростой, но жизненно необходимый процесс. Важно понимать: отказ от никотина не ограничение, а обретение свободы - дышать полной грудью, наслаждаться жизнью без постоянной потребности в дозе, сохранять здоровье для себя и своих близких.

Современная медицина предлагает много эффективных методов борьбы с никотиновой зависимостью - от никотинозаместительной терапии до психологической поддержки. Главное - принять осознанное решение и сделать первый шаг к здоровой жизни. Никотин не просто вредная привычка, а серьезная угроза здоровью, которая затрагивает все аспекты жизни человека. Его влияние простирается далеко за пределы физического состояния, затрагивая социальные связи, финансовое благополучие и качество жизни в целом.

Выбор в пользу отказа от никотина - это выбор в пользу долгой, полноценной и здоровой жизни. Решение, которое приносит пользу не только самому человеку, но и всем, кто его окружает. Пришло время разорвать порочный круг зависимости и вернуть себе право на здоровье и свободу.

Ольга КАЛАШНИКОВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавовой

## • ЗА РУЛЕМ



## Как защититься от мошенников на вторичном рынке автомобилей

На прошлой неделе я добровольно была лишена машины - ее отогнали в автосервис. В тот день с утра на меня навалилось много мелких проблем. На работу ехала на маршрутке с пересадками. В своих размышлениях о проблеме проехала свою остановку.

Подумала, что в жизни ничего не происходит просто так. Если уж так сложилось, значит, это необходимо. Успокоившись, заметила магазин для сада и вспомнила, что мне нужно средство для пересадки цветов. Уже один плюс, что пропустила свою остановку. В следующей маршрутке не было места. Молодая девушка хотела уступить мне свое. Я отказалась, но вскоре ее соседка вышла, и я оказалась рядом с этой девушкой. Через остановку она протянула мне конфеты, ее улыбка в тот миг озарила весь салон. Я была удивлена и счастлива. Все мои проблемы улетучились в один миг. Этот случай заставил задуматься о том, что в жизни все закономерно - плохое и хорошее всегда идут рука об руку. Просто надо видеть во всем хорошее, даже если машина находится в автосервисе и с утра одни проблемы.

В России мошенники начали применять схему продажи автомобилей. Суть заключается в том, что покупатель приобретает машину, после чего бывший владелец может обратиться в суд, утверждая, что действовал под давлением злоумышленников. В такой ситуации правоохранительные органы вправе изъять автомобиль.

Рынок автомобилей с пробегом в России насчитывает около шести миллионов машин в год, из которых около 75 процентов сделок совершаются между физическими лицами. Часто транспортные средства принадлежат пенсионерам из-за налоговых и других льгот. В связи с этим покупка у пожилых людей становится распространенной практикой, так как ухоженная машина от вежливого водителя обычно не вызывает подозрений, но могут возникнуть юридические проблемы после завершения сделки.

Хотя таких прецедентов пока немного, судебная практика в этом направлении расширяется, поэтому следует быть внимательными при покупке подержанного автомобиля. Рекомендуется тщательно проверять все документы и детали сделки или рассмотреть возможность приобретения машины у официальных дилеров. Они обеспечивают гарантии и проводят необходимые проверки. Есть и сервисы для сделок между физическими лицами, которые также предлагают рекомендованные дилеры. Главное - быть осторожными и следить за любимыми странностями в поведении продавца и документах.

В Татарстане был случай, когда автоледи отсудила у автосалона 500 тысяч рублей за покупку машины с искусственно заниженным пробегом. Госдума предложила ввести высокие штрафы для недобросовестных продавцов автомобилей, которые занижают пробег. Депутаты считают, что половина машин на вторичном рынке имеют скрученный пробег. При этом для дилеров, продающих авто со скрученным пробегом, собираются ввести уголовное наказание.

Яндекс.Карты начали внедрять новый ИИ - подсказки для водителей. Теперь навигатор дает точные инструкции, например, «съезд по указателю Нальчик», а не общие советы, как «повернуть направо». Для новичков такая детализация особенно полезна - подсказки помогают лучше ориентироваться в городе и внимательно следить за дорогой.

По словам разработчиков, впереди еще много интересного - обещают расширить количество дорожных ориентиров и сделать подсказки персональными. Например, в привычных районах убрать лишние рекомендации, а в незнакомых включить максимальный уровень деталей.

Удачи на дорогах!

Ангела КУДАЕВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавовой

## Разговоры о важном

В Детской школе искусств города Прохладного в рамках проекта «Разговоры о важном» состоялась встреча с иереем Андреем ЕРЕМЕЕВИМ, где обсуждались вопросы нравственности, духовности и патриотизма. А. Еремеев почти четверть века преподавал изобразительное искусство детям, теперь он - священник Никольского храма.

Беседа была посвящена ключевым вопросам нравственности, духовности и патриотизма, которые играют важную роль в формировании личности и гражданской позиции человека. Отец Андрей поделился своими мыслями о том, что такое настоящая нравственность, как она проявляется в повседневной жизни и как важно руководствоваться ею в своих поступках. Подчеркнул, что нравственность не просто следование правилам, а осознанный выбор добра и справедливости, основанный на любви к ближнему и уважении к окружающему миру.

Разговор коснулся и темы духовности. Отец Андрей рассказал о том, как духовность помогает нам обрести внутреннюю гармонию, найти ответы на важные жизнен-

ные вопросы и укрепить связь с высшими ценностями. Отметил, что духовность необязательно связана с религиозностью, скорее является стремлением к самосовершенствованию, развитию лучших качеств и служению обществу.

Не осталась в стороне и тема патриотизма. Отец Андрей подчеркнул, что патриотизм - это не только любовь к своей стране, но и ответственность за ее будущее. Готовность трудиться на благо Родины, сохранять ее культурное наследие, защищать ее интересы. Он призвал к осознанному и деятельному патриотизму, основанному на знании истории, уважении к традициям и стремлении к процветанию России.

Встреча прошла в теплой и доверительной атмосфере. Участники получили ценные советы от отца Андрея, а организаторы поблагодарили его за содержательную и вдохновляющую беседу и выразили уверенность, что «Разговоры о важном» помогут каждому стать лучше, добрее и ответственным.

Наталья АЛЕКСИЧЕВА

## «ВГИК ОБЪЕДИНИЛ МОЕ МУЗЫКАЛЬНОЕ, ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ЛЮБОВЬ К КИНО»

Данизат АБИТОВА окончила в Нальчике музыкальную школу им. Темирканова по классу фортепиано, ее педагогом была Вера НАЗАРОВА. Затем - колледж дизайнера, мастерская Рустама ТУРАЕВА и Керима АККИЗОВА по специальности «графический дизайн». Высшее образование по специальности «лингвистика» (английский/немецкий языки). После университета изучала во ВГИКЕ режиссуру монтажа, мастерская Натальи ТАПКОВОЙ. Семь лет работала на телеканале «Москва-24», входящем в структуру ВГТРК. Сейчас независимый художник, сотрудничает с различными продакшн. Работала со студиями «Видеопрокат» С. БОНДАРЧУКА, «Кион», ЕМГ, ВК Видео и т.д. Сегодня Данизат АБИТОВА - наш собеседник.

**- Понятно, что все в вашей жизни связано с творчеством. А с чего все началось?**

- Точкой отсчета стала моя тетя Масират БЕРОВА, жизнь которой была связана с театром им. Шогенцукова, а затем и с театром русской драмы. Она была талантливым модельером-конструктором, создававшим изысканные наряды, включая сложные исторические костюмы. Мами, как я ее называла, проводила со мной много времени. С ранних лет мы вместе читали, шили, рисовали, но самое главное - смотрели много театралных постановок, опер и фильмов. Она пробудила во мне любовь к кинематографу. В пять лет сестра отвела меня в музыкальную школу им. Темирканова, где я познакомилась со своим прекрасным педагогом по специальности Верой НАЗАРОВОЙ. Так началась моя любовь к музыке.

**- Какие встречи и повороты судьбы считаете главными и необычными?**

- Главным поворотом судьбы можно назвать то, что, будучи ученицей физико-математического класса лицея №2 и отличницей, в девятом классе решила забрать документы и поступить в колледж дизайнера в замечательную мастерскую Рустама Тураева и Керима Аккизова.

Из необычного: после колледжа окончила московский вуз по специальности «лингвист, переводчик с английского языка». Уже собиралась подавать документы в магистратуру на военного переводчика, но в последний момент передумала и поступила во ВГИК. Сейчас понимаю, что ВГИК объединил мое музыкальное, художественное образование и любовь к кино. Так я стала дипломированным режиссером монтажа.



**- Как вообще жизнь в Москве сейчас? Что-то изменилось за последнее время? Как часто бываете в КБР, какие изменения здесь наблюдаете?**

- Жизнь в Москве - сочетание высоких возможностей и серьезных вызовов. Лично для меня это опыт, который я получила, работая режиссером монтажа на канале «Москва-24», коллеги и друзья, которых там приобрела. Москва - мегаполис со своим характером и душой, если хотите. Живу в Москве четырнадцать лет, она стала для меня родной. Москва хорошеет с каждым днем. Нальчик же - моя родина, здесь я родилась и выросла. У меня много родственников и друзей здесь. Чувствую себя нальчанкой тоже.

**- Режиссура монтажа - что это понятным языком?**

- Кажется, Вуди АЛЛЕН сказал как-то, что «на съемках думал, что снял великий фильм, а в монтаже понял: это все куда не годится, монтируя фильм, нужно идти на разного рода компромиссы, чтобы выбраться живым из этого хаоса». Конечно, он шутил, но в этой шутке есть несомнен-

ная правда. Фильм рождается именно на монтажном столе. В моей профессии очень важно понять идею режиссера, проникнуться и помочь донести ее до зрителя так, как он ее видит. Режиссура монтажа - особая форма художественного мышления и рассказывания истории. Для меня монтаж - магия рождения кино.

**- В каких проектах участвуете сейчас?**

- Только что завершился монтаж пятисерийного документального фильма «Арт - это я», снятый студией «Видеопрокат» Сергея Бондарчука совместно с онлайн-кинотеатром «Кион». Проект большой и серьезный. «Истории людей, формирующих художественный ландшафт страны» - так написано о сериале на «Кинопоиске». Мне очень приятно, что в рамках этого проекта смогла познакомиться и поработать с нашим российским композитором, моим земляком Муратом КАБАРДОВОЙМ. Он стал героем одной серии и автором музыки ко всем сериям.

Недавно вернулась из Санкт-Петербурга со съемок рекламного ролика духов. Иногда режиссеры предлагают монтаж на площадке. Сейчас у меня много блогерских проектов, так как мы живем в эпоху бума интернет-медиа.

**- Внедряется ли ИИ сейчас в творческий процесс или пока до этого не дошло?**

- Да, безусловно. Шучу, что скоро ИИ заменит режиссера монтажа и у меня будет время на рисование.

**- Насколько быть независимым художником, как это следует из вашего досю, хорошо? Какие видите в этом плюсы и минусы?**

- Кино - это коллективный труд. Поэтому мне сложно назвать себя независимым художником. Нравится работать в команде. Вообще, у меня много творческих планов. Хотелось бы поработать над полнометражным художественным фильмом в качестве режиссера монтажа в сотрудничестве с талантливыми режиссерами и операторами, которые разделяют мою любовь к кино и стремление создавать качественные проекты. Хочется больше времени уделять своим творческим увлечениям - живописи и графике. И, конечно, чаще бывать на родине, в Кабардино-Балкарии, чтобы черпать вдохновение в красоте родной природы и культуре народа.

Ольга КАЛАШНИКОВА.  
Фото из личного архива

## ВОЛШЕБНЫЙ МИР НА СТРАНИЦАХ



В Нальчике вышла в свет книга «Сад сказок» («Таурыхъ хадэ») автора и переводчицы Светланы СИХОВОУ. В сборник вошли 11 сказок на русском и кабардино-черкесском языках.

Юные читатели вместе с героями - своими сверстниками попадают в мир приключений, встречают персонажей из нартического эпоса и адыгского мифологии, проходят испытания, набираются знаний и мудрости.

Светлана поделилась с нами историей создания сборника сказок - первой авторской книги.

- Несколько лет назад председатель Кабардино-Балкарского общества книголюбителей Наталья ШИНАКАРЕВА предложила принять участие в проекте, для которого я написала две сказки. Они были опубликованы в сборнике «Здесь корни мои» в издательстве М. и В. Котляровых. Я решила продолжить эту работу и в 2023 году написала еще несколько сказок. Они, как и следует в данном жанре, носят поучительный характер. Герои, взаимодействуя со сказочными персонажами, приобретают положительные человеческие качества, учатся быть отзывчивыми и добрыми, уважать старших, помогать младшим и бережно относиться к природе.

Путь к выпуску книги был нелегким и занял

два года. Для меня это новый опыт. Необходимо было найти источник финансирования. Было вполне ожидаемо, что могут возникнуть непредвиденные нюансы, но я всегда за новый интересный опыт. Любое дело складывается из таких компонентов, как трудолюбие, терпение и доля уверенности в успехе. Во время работы над изданием часто слышала слова поддержки, что это необходимо в наше время, чтобы приобщить детей к чтению, в том числе на родном языке. Результат меня радует - двуязычная книга в твердом переплете с иллюстрациями.

Хочу выразить искреннюю благодарность за помощь в издании книги сенатору Российской Федерации от КБР Арсену КАНОКОВУ. Также большое участие в выпуске принял бизнесмен Алл ДУМАН.

Стоит отметить, что эта книга - результат трудов не одного человека. Редактором и переводчиком на кабардинский язык выступила публицист, журналист и переводчица Лариса МАРЕМКУЛОВА. Иллюстратор - преподаватель ДШИ «Радуга» г. Нарткалы Надежда МОИСЕЕНКО, у которой беру уроки рисования. Благодарна всем, кто оказал не только профессиональную помощь, но и участвовал советом и наставлением. Надеюсь, юные читатели по достоинству оценят издание, им будет интересно находить в героях себя и своих друзей.

Сказки, вошедшие в сборник, были опубликованы в республиканских журналах «Солнышко», «Нур» и «Ошхамахо» («Эльбрус»). На протяжении нескольких лет Светлана Сихова была призером и победителем конкурса «...Как слово наше отзовется...» Общества книголюбителей Кабардино-Балкарии за лучшие переводы произведений авторов республики. Рассказы и повести в ее переводе с кабардинского языка регулярно печатаются на страницах журнала «Литературная Кабардино-Балкария».

В 2025 году в издательстве «Азбука» (Санкт-Петербург) вышли в печать две книги в переводе с английского языка Светланы Сиховой. Первая книга - «Когда пробьет восемь склянок» входит в сборник остросюжетных детективов «Кукла на цепочке» британского автора Алистера МАКЛИНА. Вторая - «Стекланный дом» американской писательницы Сары ПЕК-КАНЕН.

Лиана ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовой

## ПУШИСТАЯ КОРОЛЕВА

- До появления в нашем доме мейн-куна, у нас жила непородистая, но очень крупная кошка, - рассказывает Аксана из Нальчика. - Когда она умерла от старости, мы все очень переживали, особенно дети. Тогда мы решили завести нового питомца. Рассматривали только кошку, так как очень любим их. К тому же мечтали, чтобы она была такой же крупной, как наша предыдущая. Большинство обычных кошек редко достигают больших размеров, поэтому выбрали породу мейн-кун.

Я узнала о ней от своей знакомой, которая с восторгом рассказывала о своем питомце этой породы. Изучив характеристики мейн-кунов, решили купить девочку. На форумах писали, что они не всегда чистоплотные, поэтому выбрали именно девочку, поскольку посчитали, что они склонны ухаживать за котятками и вылизывать их, поэтому следят и за собой.

Наша кошка по кличке Клеопатра, или просто Клео, - настоящий подарок. Она не только красивая, но и чистоплотная и добрая, как мы и мечтали. В детстве была очень озорной. Оставила свой след в виде ободранных обоев и погрызенных вещей, но теперь стала настоящей хозяйкой дома. Одной из ее необычных привычек является «мойка» окон. Только после этого мне приходится все перемыть, но зато окна всегда сияют чистотой. Домашние даже шутят, что благодаря Клео наши окна всегда блестящие.

Клео любит восседать на диване, как на троне, закинув одну лапу на другую. Ей нравится быть в обществе детей, даже слушает, когда они читают вслух. Может провести половину дня в их комнате. Однако не любит, когда ее долго гладят или берут на руки, в такие моменты начинает вырываться. Также не любит надолго оставаться дома одна. Если кто-то из семьи уезжает больше чем на сутки, начинает искать по комнатам и издавать звуки, напоминающие мяуканье кошек, лищущих своих котят, хотя ее звуки больше похожи на воркование крупных птиц. Когда же ей самой хочется внимания и ласки, становится очень назойливой.

Она - моя верная спутница, кошка-компаньон, всегда рядом, что бы я ни делала. Клео - моя радость и утешение, люблю ее всем сердцем. Она очень умная и легко поддается дрессировке: по команде дает лапу, понимает «сидеть» и «лежать», этому ее научили дети. Еще умеет открывать дверцы шкафов. Однажды напугала меня, внезапно открыв дверцу шкафа-купе в прихожей.

По календарному плану делаем все необходимые прививки - ежегодно от чумки и бешенства, ежемесячно проводим профилактику от глистов и клещей. Даем ей сухой корм, но любимое лакомство - сердечки и желудки курицы. Корм насыпаем горками, ест только тогда, когда действительно голодна. Любит охотиться. Мы не выходим с ней на прогулку на улицу, но она часто сидит на подоконнике, когда птицы близко подлетают к окну, сразу же бросается, чтобы поймать их.

Не любит купаться, но спокойно сидит, когда вычесываем ее один-два раза в неделю. Она довольно пушистая и если не вычесывать вовремя, могут образоваться колтуны. Раз в год Клео сильно линяет.

Как говорит моя подруга, мы проявляем любовь к питомцам так, как хотим, чтобы любили нас. Гладим их, когда сами нуждаемся во внимании. Таким образом, мы любим себя через заботу о них, и они позволяют нам больше любить себя.

Ангела КУДАЕВА





## ДЕНЬ, ВМЕСТИВШИЙ ВЕЧНОСТЬ

Работу в сфере экономики Оксана ШЕТОВА совмещает с многолетним увлечением – разведением комнатных растений, большая часть из которых преподносится в дар родным и друзьям. Привычка читать каждый день сформировалась у нее в юности. Теперь, несмотря на занятость, прочитать несколько страниц в день – уже традиция.

- Наверное, взяла бы на необитаемый остров «И дольше века длится день» Чингиза АЙТМАТОВА. Есть книги, повествующие об истории, а есть те, в которых отдельная жизнь вплетена в бесконечное полотно времени. «И дольше века длится день» - именно такая книга. Это не просто роман, это философская притча, где судьба одного человека оказывается равновеликой судьбе целой планеты.

Поначалу длинные описания природы и нелинейность повествования показались немного сложными для восприятия. С развитием сюжета складывается полная картина и все, казалось бы, не связанные друг с другом истории обретают новый смысл. Сюжет формально уместается в один день. В произведении объединены две линии повествования. Старый железнодорожник Едигей Жангельдин провожает в последний путь своего лучшего друга Казангана. Их скорбный путь к древнему кладбищу Ана-Бейит – словно нить, на которую нанизываются бусины воспоминаний, легенд и пророчеств. За этот один день читатель проживет с Едигеем всю его жизнь: войну, любовь, потери, труд на затерянной в казахских степях железнодорожной станции Бораны. Автор мастерски показывает, как в сознании человека прошлое не уходит, а живет в нем, определяя каждый его шаг в настоящем. Истории из жизни Едигея, его семьи и близких трогают, заставляя задуматься. А со-

## • КНИЖНЫЙ РОБИНСОН

провожающие их древние легенды отражают культуру и дух народа, позволяя глубже погрузиться в атмосферу жизни героев.

День похорон становится днем осмысления прошлой жизни и связи времен. Но писатель идет дальше. Вплетает в повествование легенду о манкурте - рабе, лишенном памяти и превращенном в покорное, бессловесное существо. Образ манкурта, не помнящего родства, - центральная метафора романа, один из самых сильных в мировой литературе XX века. Кто такой манкурт сегодня? Это человек, оторванный от своих корней, в более широком смысле - от морали и истории, что свидетельствует о том, что страшнее физического рабства - только духовное.

Вторая сюжетная линия - история о первом контакте с внеземной цивилизацией в космосе и его связи с мировой политикой, через которую раскрываются важные, до сих пор актуальные вопросы жизни.

«И дольше века длится день» - книга, которая не дает удобных ответов. Она задает мучительные вечные вопросы: что делает человека человеком? Где грань между прогрессом и предательством собственной сути? Можно ли сохранить себя, не помня прошлого? Это произведение, обязательно нужно читать вдумчиво из-за невероятной плотности мысли и эмоциональной нагрузки.

Оно будет долго держать, заставляя вглядываться в себя и в окружающий мир. Его цитаты очень понятные и искренние.

«Я простой человек, как умею, так и думаю», «Не могло быть такого, что с первого раза попался золотой мекре. Слишком просто и неинтересно стало бы жить на свете», «Самое лучшее, что может сделать человек для других, так это воспитать в своей семье достойных детей».

Это не просто классика советской литературы. Эта книга - пророчество. Горькое, пронзительное и необходимое нам сегодня. Роман для тех, кто не боится столкнуться с правдой жизни.

В мире, где память становится разменной монетой, где опасность грозит превратиться в обезличенных людей, без истории и будущего, которым важен только сиюминутный комфорт, голос Айтматова звучит так же пронзительно, как и десятки лет назад.

Лиана ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовай



## • ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

## СОГРЕВАЮЩИЕ БЛЮДА

Лалина БАГОВА из Нарткалы признается, что особенно ей нравится готовить мясные блюда в холодное время года. Они не только сытные, но и прекрасно согревают. Процесс приготовления мяса занимает много времени, поэтому баулет своих близких изысканными мясными угощениями по выходным и праздникам, когда есть свободное от работы время. Ищет новые рецепты и вносит в них свои изменения, адаптирует под вкусы домочадцев.

### ДОМАШНИЙ САЛЬТИСОН

**Ингредиенты:** 4 куриных бедрышка (без кожи), 250 г нежирной говядины, 1 сладкий перец, 200 г грибов (можно маринованных), петрушка, соль, перец, 1 чайная ложка желатина

Для варки сальтисона понадобятся пустой пакет от сока, молока и т. д. (тетрапак) и глубокая посуда.

**Способ приготовления.** Курицу и говядину порезать на небольшие кусочки. Сложить в миску. Нарезать перец и грибы на небольшие кусочки и добавить к мясу. Посолить, поперчить, добавить петрушку (или укроп), любые специи по вкусу и хорошо перемешать. Развести желатин по инструкции и добавить к мясу. Взять пустой тетрапак, помыть, срезать ножом верхушку и сложить в него мясо. В глубокую посуду налить воду и довести почти до кипения, на дно положить кухонное полотенце, поставить тетрапак с мясом в воду. Вода должна быть выше уровня мяса, но ниже краев пакета. На пакет поставить груз (у меня это широкая чашка с водой). Довести воду до кипения и варить сальтисон около 1 часа 15 минут. Вынуть пакет из воды и остудить. Когда сальтисон полностью остынет, поставить в холодильник (в пакете) на ночь. Потом аккуратно разрезать пакет и вынуть из него сальтисон.

### СЫТНОЕ

**Ингредиенты:** 500 г любого мяса, 300 г лапши удон, 200 г зеленой фасоли, 1 красная луковица, 2 ст. ложки кунжутного масла, 1 ст. ложка кукурузного или картофельного крахмала, специи по вкусу.

**Способ приготовления.** В небольшой миске соединить 100 мл воды, кунжутное масло и 5 ст. ложек соевого соуса. Туда же добавить 1 ст. ложку кукурузного или картофельного крахмала, щепотку паприки, черный перец и взбить венчиком. Мясо нарезать полосками поперек волокон. Лук нарезать перьями. В глубокой сковороде на среднем огне разогреть 3 ст. ложки растительного масла. Обжаривать мясо небольшими порциями до золотистого цвета примерно по 3-4 минуты. При необходимости добавить в сковороду немного масла. Готовое мясо переложить на тарелку. Влить в сковороду еще 1 ст. ложку растительного масла и обжарить лук. Добавить фасоль и мясо, готовить 5 минут. Вскипятить 2 литра воды, посолить и отварить лапшу согласно инструкции на упаковке. Откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Переложить лапшу в сковороду, влить соус с кунжутным маслом и прогреть, постоянно перемешивая, пару минут. Разложить блюдо по тарелкам и подавать на стол.

### БАРАНЬЯ КОРЕЙКА В ДУХОВКЕ

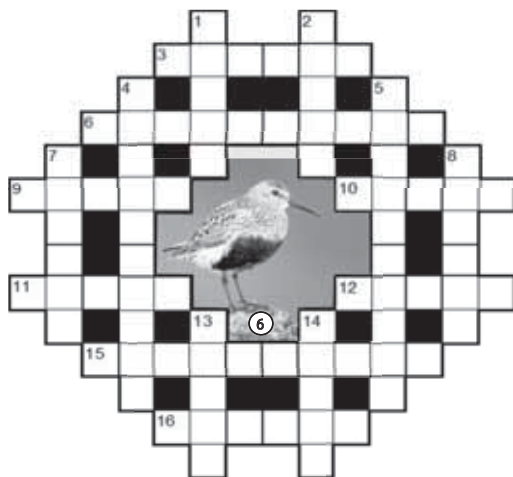
**Ингредиенты:** 500 г бараньей корейки, соль и перец по вкусу, зира по желанию, 1 ст. ложка белого бальзамического уксуса, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 веточки тимьяна.

**Способ приготовления.** Баранью корейку посыпать солью и свежемолотым черным перцем, оставить на время мариноваться. Разогреть сковороду и слегка смазать растительным маслом, выложить корейку и обжарить сначала с внешней стороны. Затем обжаривать 1-2 минуты сторону с корейкой. Последней обжарить внутреннюю сторону ребрышек.

Переложить обжаренную баранью корейку в форму для запекания. Сбрызнуть слегка белым бальзамическим уксусом, соевым соусом, еще чуть поперчить и при желании посолить. Запекать в духовке, разогретой до 200 градусов, 15-20 минут. Готовое блюдо достать из духовки, накрыть плотно пищевой фольгой и оставить на 10-15 минут, чтобы мясо соzło. Подавать на стол с вареным рисом, картофельным пюре и салатом из свежих овощей.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовай

## КРОССВОРД



Ответы на кроссворд  
По горизонтали: 3. Гранат. 6. Черномозжик. 9. Вебер. 10. Левех. 11. Спица. 12. Бальза. 15. Карбюратор. 16. Аммиак.  
По вертикали: 1. Грань. 2. Вазон. 4. Бензифцилар. 5. Гиперболонг. 7. Реципт. 8. Бемоль. 13. Абома. 14. Вагет.

По горизонтали: 3. Плодовое южное дерево. 6. Птица семейства ржанковых. 9. Единица измерения магнитного потока. 10. Деревянный аналог черепицы. 11. Стержень в ортопедии. 12. Плодовое дерево семейства рутовых, каменное яблоко. 15. Устройство для образования горячей смеси в автомобиле. 16. Бесцветный газ с резким неприятным запахом.

По вертикали: 1. Плоская часть поверхности гео-

метрического тела. 2. Цветочный горшок. 4. Лицо, получающее доходы с доверительной собственности. 5. Стилистическая фигура, состоящая в том, что каково-либо слово в предложении для экспрессивного его выделения ставится на необычном месте. 7. Способ приготовления блюда. 8. Знак понижения звука на полтона. 13. Радужный удав. 14. Сладкий картофель.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА



На прошлой неделе в столице республики впервые прошла всероссийская большая оркестровая премия «440 герц». Ее первым президентом был наш земляк - выдающийся дирижер современности, народный артист СССР Юрий ТЕМИРКАНОВ.

## «440 ГЕРЦ» ВПЕРВЫЕ В НАЛЬЧИКЕ

В этом году в конкурсе участвовали 45 симфонических коллективов и исполнителей из разных уголков России. Столицей премии стал Нальчик. Мероприятие прошло в Государственном концертном зале имени Ю.Х. Темирканова и собрало ценителей классической музыки и профессионалов со всей страны.

Слово для торжественного открытия было предоставлено ведущей мероприятия Оксане КАЗАНЧЕВОЙ, доктору искусствоведения, профессору, и руководителю большой оркестровой премии «440 герц» Надежде МАРКАРЯН. Она отметила: «Эта премия, несомненно, уникальная. Является единственной в России и представляет собой эксклюзивный проект, посвященный конкурсу симфонических программ. В отличие от многих конкурсов, связанных с записями симфонических произведений, наша премия акцентирует внимание на живой музыке и онлайн-трансляциях концертов. Мы гордимся обширной географией участников: в этом году в премии приняли участие представители почти всей страны - от Мурманска до Белгорода, от северо-запада до Якутии. В среднем каждый год в конкурсе участвуют около 40 участников, включая не только симфонические оркестры, но и солистов, концертмейстеров и руководителей групп.

Выбор Нальчика в качестве места проведения премии был неслучайным. Когда премия только создавалась, ее первым руководителем стал Юрий Темирканов. После его ухода мы решили не назначать новых президентов, оставив эту должность мемориальной. Нальчик стал идеальным местом для нашей встречи, мы рассматриваем его как столицу музыкальной жизни 2025 года. Благодарим всех, кто поддержал нашу идею. Жюри провело восьмичасовое заседание, чтобы определить победителей, и это был настоящий праздник музыки и талантов».

Симфонический оркестр Кабардино-Балкарской государственной филармонии имени Б.Х. Темирканова предстал перед публикой под руководством его главного дирижера и художественного руководителя, заслуженного артиста России Петра ТЕМИРКАНОВА.

На концерте прозвучали произведения местных, российских и зарубежных композиторов. Были исполнены «Романс» Игоря РАСТЕРЯЕВА для скрипки и симфонического оркестра и произведения Камила СЕН-САНСА. Также состоялась премьера «Исповеди для скрипки с оркестром» народного артиста Джабраила ХАУПЫ. Солист концерта - народный артист РФ Лев КЛЫЧКОВ.

Зал был полон, что свидетельствует о высоком интересе жителей республики к живой классической музыке. По завершении программы публика не хотела отпускать музыкантов, и Лев Клычков исполнил фрагмент из «Лебединого озера» Петра Чайковского.

В ходе концерта он отметил, что работал с Юрием Темиркановым на протяжении 35 лет, и выразил благодарность судьбе за то, что великий дирижер, его учитель, всегда был рядом и помогал ему. Также Лев Клычков подчеркнул, что Нальчик для него - особое место, где чувствует силу гор, рек и даже тумана, окутавшего город в тот день.

Большая оркестровая премия «440 герц» вручается с 2022 года. Мероприятие содействует развитию симфонической культуры России, признанию и поощрению высококлассных оркестров и дирижеров разных поколений. Название «440 герц» выбрано не случайно - это колебание, которое дает звучание ноты «ля» первой октавы. На эту ноту настраиваются все симфонические оркестры мира. Символ премии - большой ледяной камертон, созданный из глыбы льда весом 100 килограммов. Ледяной камертон может растаять в течение восьми часов - и эта особенность объединяет скульптуру с музыкой, которая является и льется, даря слушателям большие эмоциональные переживания.

Анжела КУДАЕВА.  
Фото автора

## ТРЕВОГА: РАСПОЗНАТЬ И ПРЕОДОЛЕТЬ

OZON, Wildberries и более мелкие платформы давно стали неотъемлемой частью современной экономики, предлагая широкий ассортимент товаров по доступным ценам. Однако влияние онлайн-магазинов на покупательские способности - тема, которая вызывает много вопросов и дискуссий.

Тревога - естественная реакция организма на стрессовые ситуации. Она возникает как механизм выживания, помогающий нам быть более внимательными и осторожными. Однако в современном мире, где стресс стал постоянным спутником, тревога может выйти из-под контроля и начать мешать нашей повседневной жизни.

### ВЛИЯНИЕ НА НАС

Тревога влияет на различные аспекты нашей жизни - от внимания и концентрации до физического состояния и уверенности в себе.

### \* Внимание и концентрация.

Тревога сужает наше внимание, заставляя сосредоточиваться на возможных негативных исходах и рисках. Это приводит к тому, что мы теряем способность ясно мыслить и принимать взвешенные решения. Становимся менее продуктивными, можем упустить важные детали.

### Пример.

Представьте, что вам нужно подготовиться к важному экзамену. Вы чувствуете тревогу и начинаете прокручивать в голове все возможные негативные сценарии: «Что, если я не сдам?», «Что, если меня выгонят из университета?», «Как это повлияет на мою карьеру?». Эти мысли отвлекают от подготовки и вы теряете концентрацию.

### \* Уверенность в себе.

Тревога усиливает внутреннюю критику, заставляя сомневаться в своих силах и возможностях. Мы начинаем бояться совершить ошибку, что снижает уверенность в себе. Это может привести к прокрастинации и откладыванию дел на потом.

### Пример.

Вы получили задание от начальника и чувствуете тревогу. Думаете: «Я не справлюсь», «Я обязательно допущу ошибку», «Что, если меня уволят?». Эти мысли снижают уверенность в своих силах, и вы откладываете выполнение задания.

### \* Физические реакции.

Тревога вызывает целый ряд физических реакций, которые могут негативно сказаться на самочувствии. Учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, напряжение мышц - все это приводит к усталости и снижению когнитивных способностей.

### Пример.

Вы находитесь в стрессовой ситуации, например, на важном



собеседовании. Сердце начинает биться быстрее, дыхание становится поверхностным, а мышцы напрягаются. Чувствуете себя усталым и не можете сосредоточиться на вопросах интервьюера.

### МЕТОДЫ БОРЬБЫ

Существует много способов справиться с тревогой. Вот несколько из них:

### \* Признание тревоги.

Первый шаг к управлению тревогой - признание ее существования. Скажите себе: сейчас я тревожусь, чувствую напряжение, беспокоюсь. Это поможет осознать, что тревога - естественная часть жизни и вы не одиноки в своих переживаниях.

Вместо того чтобы игнорировать это чувство, признайте его: сейчас я беспокоюсь перед встречей. Это нормально, и я справлюсь.

### \* Разбиение задачи на маленькие шаги.

Когда сталкиваемся с большой и сложной задачей, тревога может парализовать нас. Чтобы справиться с этим, разбейте задачу на маленькие, выполнимые шаги. Начните с самого простого из них и двигайтесь вперед постепенно.

Вместо того чтобы пытаться сделать все сразу, разбейте задачу на этапы:

- составьте план проекта.
- Определите ключевые задачи.
- Разделите задачи на более мелкие шаги.
- Начните с выполнения первого шага.

Помните, что все большое состоит из малого.

### \* Практика телесных упражнений.

Телесные упражнения помогают снизить уровень тревоги и вернуть тело в ресурсное состояние. Глубокое дыхание, легкая разминка, прогулка на свежем воздухе помогают снять напряжение и улучшить самочувствие.

### \* Поддержка себя

Важно быть добрым к себе и поддерживать себя в трудные моменты. Говорите себе позитивные утверждения, такие как: «Я справлюсь, я делаю все возможное, я смогу это сделать».

### \* Осознанность.

Осознанность помогает оставаться в моменте и не застревать на негативных мыслях. Когда вы чувствуете тревогу, остановитесь и сосредоточьтесь на своем дыхании. Ощутите, как воздух наполняет ваши легкие и выходит из них. Обратите внимание на окружающие звуки, запахи и ощущения.

### \* Планирование.

Планирование помогает структурировать свои мысли и действия, что снижает уровень тревоги. Разделите задачу на конкретные шаги и начните с выполнения самого простого из них.

### \* Наблюдение за телесными реакциями.

Тревога проявляется не только в мыслях, но и в теле. Обратите внимание на свои физические ощущения: напряжение в плечах, сжатые челюсти, учащенное сердцебиение. Научитесь распознавать эти сигналы и используйте техники для их снижения.

### \* Обсуждение мыслей

Иногда полезно обсудить свои мысли и чувства с кем-то близким. Это может быть друг, член семьи, коллега или психолог. Взгляд со стороны поможет увидеть ситуацию иначе и найти новые решения.

### ПОЧЕМУ ВАЖНО РАБОТАТЬ С ТРЕВОГОЙ?

Работа с тревогой не просто способ избавиться от неприятных ощущений. Это умение понимать свои эмоции, распознавать их сигналы и использовать их на благо. Тревога перестает быть врагом и становится индикатором, который помогает обратить внимание на важные моменты и направить свои ресурсы туда, где они действительно нужны.

Когда мы учимся справляться с тревогой, становимся более устойчивыми, уверенными и способными принимать решения. Начинаем действовать осознанно и с заботой о себе.

Подготовила  
Майна БЕКОВА.  
Фотоколлаж  
Тамары Ардавовай

УЧРЕДИТЕЛЬ:  
ПРАВИТЕЛЬСТВО  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ  
РЕСПУБЛИКИ

Главный редактор  
З.С. КАНУКОВА

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

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

Выходит по средам.  
Тираж 1005. Заказ 2665  
Время подписания в печать  
по графику - 18.00  
Фактически 9 декабря в 17.00  
Индекс - 31222

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

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